PUNJABI

ਤੁਹਾਡਾ ਟੋਉਜੀਓ® ਡਬਲਸਟਾਰ

(ਇੰਸੁਲਿਨ ਗਲਾਰਗੀਨ 300 ਯੂਨਿਟ/ਮਿਲੀ)

ਹੱਥਲੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਆਈਟਮ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬਾਲਗਾਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਟੋਉਜੀਓ® ਵਿਦ ਦ ਸੋਲੋਸਟਾਰ ਪੈਨ (Toujeo® with the DoubleStar pen)

ਇਸ ਆਇਟਮ ਨੂੰ ਸਨੋਫੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਪੈਸਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਟੋਉਜੀਓ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਟੋਉਜੀਓ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਰਥਨ ਵਜੋਂ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਸੂਚਨਾ ਪਰਚੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹੋ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਟੋਉਜੀਓ ਨੂੰ ਜਾਣੋ	3
ਤੁਹਾਡਾ ਟੋਉਜੀਓ ਡਬਲਸਟਾਰ ਪੈਨ	4
ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ	6
ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ	8
ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨਾ	10
ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ	12
ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਮਾਯੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ	12
ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ	14
ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਆਲ	16

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪੰਨਾ 10 ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰੇਗਾ।

ਟੋਉਜੀਓ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਟੋਉਜੀਓ ਕੀ ਹੈ?

ਟੋਉਜੀਓ ਇੱਕ **ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਤਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਹੈ** ਇੰਸੁਲਿਨ ਗਲਾਰਗੀਨ **300 ਯੂਨਿਟ/ਮਿਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**. ਇਹ ਟੋਉਜੀਓ ਡਬਲਸਟਾਰ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਭਰੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਪਯੋਗ ਕਰਕੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੋਉਜੀਓ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?

ਟੋਉਜੀਓ ਦਾ ਉਪਯੋਗ **24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਘੱਟ ਕਰਨ**ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੋਉਜੀਓ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਟੋਉਜੀਓ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ ਤੇ **ਹਰ ਦਿਨ ਸਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ** ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ **ਲਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਆਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਇਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟੋਉਜੀਓ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਲਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਉਹੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

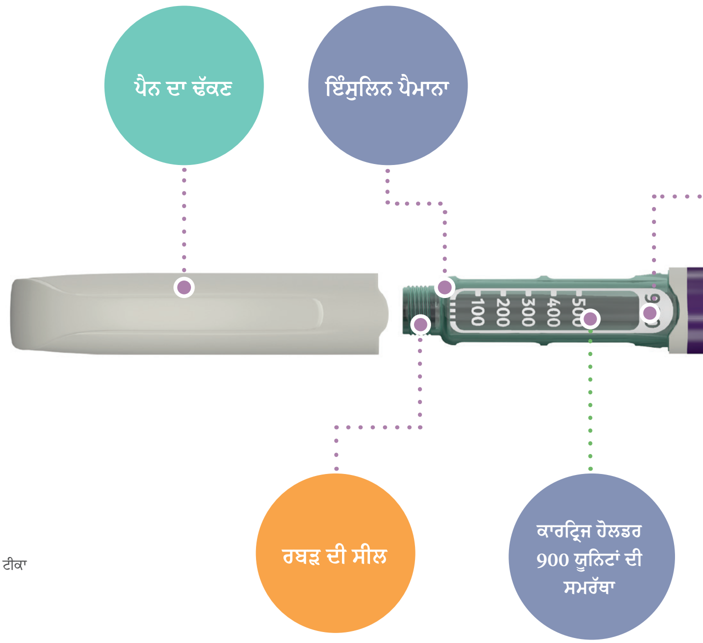
ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਛੋਟੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇੰਸੁਲਿਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਨਾ ਮਿਲਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋਵੇਂ ਟੋਉਜੀਓ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤੇ ਸਹੀ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਓ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ 1।

ਤੁਹਾਡਾ ਟੋਉਜੀਓ ਡਬਲਸਟਾਰ ਪੈਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਟੋਉਜੀਓ ਡਬਲਸਟਾਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



*ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਪਲੰਜਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਪਹਿਲੇ ਉਪਯੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਪੈਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਨੂੰ 2°ਸੈ ਤੋਂ 8°ਸੈ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਬਰਫ ਨਾ ਜਮਾਓ
- ਉਪਯੋਗ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਪਹਿਲੇ ਉਪਯੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

- ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ, 30°ਸੈ ਤੋਂ ਥੱਲੇ
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਾ ਰੱਖੋ
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਦਾ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਸੂਈ ਦੇ ਨਾਲ ਭੰਡਾਰਨ ਨਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਦਾ ਢੱਕਣ ਲਗਾ ਕੇ, ਸਿੱਧੇ ਤਾਪ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੰਡਾਰਨ ਕਰੋ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਰਤੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਇੱਕ ਉੱਚਿਤ ਤਿੱਖੇ ਸਮਾਨ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਰ ਵਿੱਚ ਕਰੋ

ਹਵਾਲਾ 1।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ:

- ਇਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਉਪਯੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਤਕ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ
- ਕਦੇ ਵੀ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁੱਟਣਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਈ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲ ਲਓ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਪੈਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

ਹਵਾਲਾ 1 ।

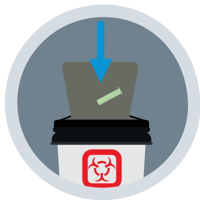
ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ

ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ:

ਇਹ ਕਰੋ	ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ
✓ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਕਰੋ	✗ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦਾ ਮੁੜ-ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ
✓ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਪੈਨ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜੇ ਉਹ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ	✗ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਤੋਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਿੰਜ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ
	✗ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਇਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
	✗ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ

ਵਾਧੂ ਆਇਟਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

ਹਰੇਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕੀਰਮ-ਰਹਿਤ ਸੂਈ



ਵਰਤੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਪੈਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪੰਚਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਡੱਬਾ

ਹਵਾਲਾ 1 ।

ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ

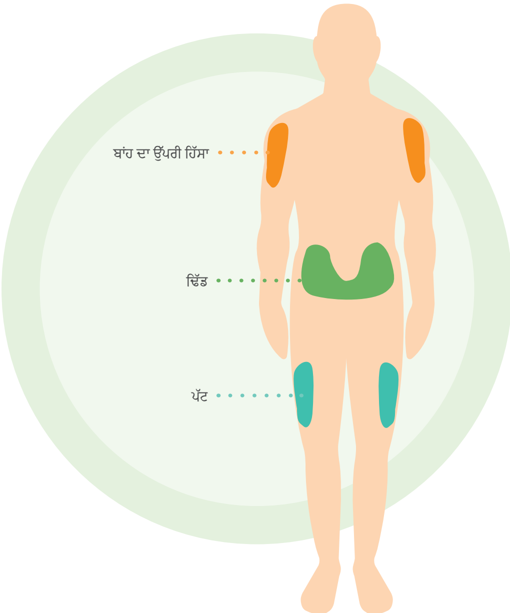
ਖੁਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੰਸੁਲਿਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਰਸਾਉਣਗੇ।

3 ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਇਹ ਹਨ:

ਬਾਂਹ ਦਾ ਬਾਹਰੀ, ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸਾ:
ਉੱਪਰੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਵਸਾ ਵਾਲੇ ਉੱਤਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਢਿੱਡ:
ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 2-ਇੰਚ ਦੇ ਘੇਰੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ

ਉੱਪਰੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪੱਟ:
ਗੋਡੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਾਫੀ ਨੇੜੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



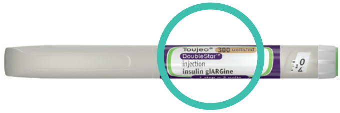
ਤੁਹਾਨੂੰ **ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,** ਅਤੇ ਨਸ਼ਟਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, **ਹਰ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** ਇੱਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਲਈ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ। ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਨਾ ਬਦਲੋ, ਸਿਰਫ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਬਦਲੋ।

ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬਦਲਣਾ
ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੋਜ਼ ਵਰਗੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਜ਼ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ।ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੀ ਸੋਜ਼ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਲਿੱਤਾ ਹੋ, ਤੇ ਕਿਸੀ ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਰ ਐਂਟੀ-ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਵਾਵਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ 1।

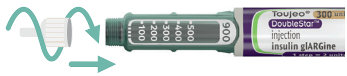
ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖੋ।



1 ਆਪਣੇ ਪੈਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਪੈਨ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਨਹੀਂ ਲੰਘੀ ਹੈ
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇੰਸੁਲਿਨ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੈ ਅਤੇ **ਪੈਨ ਦਾ** ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ



2 ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਲਗਾਓ

- ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਲਓ ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕ ਸੀਲ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ
- ਕੱਸੇ ਜਾਣ ਤਕ ਪੈਨ ਤੇ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਦਾ ਪੇਚ ਕੱਸੋ। **ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ** ਨਾ ਕੱਸੋ
- ਸੂਈ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਖ ਲਓ
- ਸੂਈ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

3 ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

- ਖੁਰਾਕ ਚੋਣਕ ਨੂੰ 4 ਯੂਨਿਟਾਂ ਤਕ ਘੁੰਮਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਬਟਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾਓ ਕਿ ਇੰਸੁਲਿਨ ਸੂਈ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਸੂਈ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:

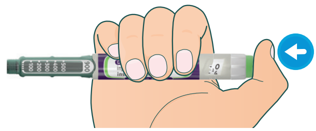
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂਚ ਨੂੰ 6 ਵਾਰ ਤਕ ਦੋਹਰਾਓ
- ਇਸ ਦੇ ਵਿਫਲ ਹੋਣ ਤੇ, ਸੂਈ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਜੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪੈਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ

ਹਵਾਲਾ 1।

4 ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੂਈ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ‘0’ ਤੇ ਸੈਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਖੁਰਾਕ ਚੋਣਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਪੋਇੰਟਰ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲਿਆਉਣ ਤਕ ਘੁੰਮਾਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਤਜਵੀਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦੋ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪੈਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ

5 ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਓ



- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨਸ਼ਟਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਉੱਪਰੀ ਬਾਂਹ, ਪੱਟ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹਰ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰ ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਓ
- ਸੂਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਬਟਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾ ਦਿਓ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਵਿੰਡੋ ਵਿੱਚ ‘0’ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 1 ਤੋਂ 5 ਤਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਬਟਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਸੂਈ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ

6 ਸੂਈ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ

- ਬਾਹਰੀ ਸੂਈ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਪੈਨ ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸੂਈ ਨੂੰ ਉਤਾਰਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਘੁੰਮਾਓ
- ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਸੂਈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੰਚਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ
- ਪੈਨ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪੈਨ ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਭੰਡਾਰਨ ਕਰੋ
- ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਪੈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢੋ।

ਹਵਾਲਾ 1।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨਾ

ਟੋਉਜੀਓ ਸਮਾਯੋਜਨ ਨਿਯਮ ਕਾਰਡ

ਇਸ ਨਿਯਮ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਭਰਿਆ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਘਾਟਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟੋਉਜੀਓ ਡਬਲਸਟਾਰ 2 ਯੂਨਿਟਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ **Toujeo** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇੰਸੁਲਿਨ ਗਲਾਰਗੀਨ 300 ਯੂਨਿਟ/ਮਿਲੀ)

ਇਸ ਦਾ (ਘੰਟਾ) ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੀਕਾ ਲਗਾਓ: ______

ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ: ______ ਯੂਨਿਟ

ਜੇ ਕਿਸੇ **ਵੀ ਸਮੇਂ** ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਹਾਇਪੋਗਲਾਈਸੇਮੀਆ** (ਹਾਇਪੋ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਰੀਡਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ **ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ** ਹੈ:	______	▼ ਆਪਣੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਇਸ ਤਕ **ਘਟਾਓ:**	− ______ ਯੂਨਿਟ
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਚਲੀ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਰੀਡਿੰਗ **ਘੱਟ** ਹੈ:	______	▼ ਆਪਣੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਇਸ ਤਕ **ਘਟਾਓ:**	− ______ ਯੂਨਿਟ
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਚਲੀ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਰੀਡਿੰਗ ਇਸ ਦੇ **ਵਿੱਚ** ਹੈ:	______ & ______	▶	**ਸਮਾਨ ਖੁਰਾਕ** ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਚਲੀ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਰੀਡਿੰਗ **ਜ਼ਿਆਦਾ** ਹੈ:	______	▲ ਆਪਣੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਇਸ ਤਕ **ਵਧਾਓ:**	+ ______ ਯੂਨਿਟ
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਚਲੀ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਰੀਡਿੰਗ **ਜ਼ਿਆਦਾ** ਹੈ:	______	▲ ਆਪਣੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਇਸ ਤਕ **ਵਧਾਓ:**	+ ______ ਯੂਨਿਟ

ਹਾਇਪੋਗਲਾਈਸੇਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਹੱਥਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ **ਪੰਨਾ 14** ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਨਿਰੰਤਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ। ਤੀਜੀ ਰੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ ਕਾਰਡ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ

ਸ਼ਬਦ 'ਖਾਲੀ ਪੇਟ' ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ **8 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰਲ ਨਾ ਪੀਣਾ**। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਸਮਾਯੋਜਨਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ **ਸਵੇਰੇ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ** ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਠਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਾਸ਼ਤਾ ਲਓ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਪੀਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਓ।

ਹਵਾਲਾ 2 ਅਤੇ 3।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਸਮਾਯੋਜਨਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਜੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਪੰਨਿਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।

ਦਿਨ/ਮਿਤੀ	ਦਿਨ/ਮਿਤੀ	ਦਿਨ/ਮਿਤੀ
ਸੋਮਵਾਰ 4ਥਾ	ਮੰਗਲਵਾਰ 5ਵਾਂ	ਬੁੱਧਵਾਰ 6ਵਾਂ
ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਰੀਡਿੰਗ	ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਰੀਡਿੰਗ	ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਰੀਡਿੰਗ
8.6 mmol/L	10.1 mmol/L	9.3 mmol/L

ਆਪਣੀ ਰੀਡਿੰਗ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ

ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਰੀਡਿੰਗ:	10.1
ਵਿਚਲੀ ਰੀਡਿੰਗ:	9.3
ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੀਡਿੰਗ:	8.6

ਨਿਯਮ ਕਾਰਡ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਓ

ਮੌਜੂਦਾ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ	ਖੁਰਾਕ ਸਮਾਯੋਜਨ	=	ਨਵੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ
22 ਯੂਨਿਟ	+4 ਯੂਨਿਟ	=	26 ਯੂਨਿਟ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

1. **ਪੰਨਾ 10** ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ ਕਾਰਡ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ **ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ** ਨੂੰ ਲਿੱਖੋ।

2. ਹਰ ਦਿਨ ਸਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਲਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ 3 ਨਿਰੰਤਰ ਦਿਨਾਂ ਤੇ, ਇੱਥੇ ਆਪਣੀਆਂ **ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਰੀਡਿੰਗਾਂ** ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

   ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹਾਇਪੋ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਯਮ ਕਾਰਡ ਤੇ ਦਰਸਾਏ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਦੱਸੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਤਕ ਆਪਣੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

3. ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 3 ਨਿਰੰਤਰ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ **ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ** ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਲਿੱਖੋ।

4. ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣ ਲਈ **ਵਿਚਲੀ ਰੀਡਿੰਗ** ਅਤੇ ਆਪਣੇ **ਨਿਯਮ ਕਾਰਡ** ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।

5. ਆਪਣੀ **ਮੌਜੂਦਾ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ** ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ **ਖੁਰਾਕ ਸਮਾਯੋਜਨ** ਨੂੰ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ **nਨਵੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ** ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਓ। ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਹਰ ਦਿਨ ਸਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

6. Rਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਓ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰੋ ਜੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਚਲੀ ਰੀਡਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਕਸ਼ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ 2।

ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਾਇਪੋਗਲਾਈਸੇਮੀਆ
- ਹਾਇਪਰਗਲਾਈਸੇਮੀਆ
- ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਅਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ

ਹਾਇਪੋਗਲਾਈਸੇਮੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਉਦੋਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਜੋਂ 4-7 ਐਮਐਮਓਐਲ/ਐਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ 4 ਐਮਐਮਓਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਇਪੋਗਲਾਈਸੇਮੀਆ ਜਾਂ ਇੱਕ 'ਹਾਇਪੋ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਇਪੋ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਹਾਇਪੋ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ **ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ** ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹਨ:

- ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸਿਰਪੀੜ
- ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ ਹੋਣਾ
- ਬਿਮਾਰ ਪੈਣਾ
- ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ
- ਧੁੰਦਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ
- ਭੁੱਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ **ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ** ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ: ਮਿੱਠਾ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ (ਨੌਨ-ਡਾਇਟ), ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ 4-5 ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ; 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ 4 ਐਮਐਮਓਐਲ/ਐਲ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਖਾਓ (ਕਾਰਬੋਹਾਇਡ੍ਰੇਟਸ ਯੁਕਤ) ਜਾਂ ਸਟਾਰਚੀ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਫਲ। ਜੇ ਇਹ 4 ਐਮਐਮਓਐਲ/ਐਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ, ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਓ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਉਦੋਂ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਇਪੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ **ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।**

ਹਵਾਲਾ 4 ਅਤੇ 5।

ਹਾਇਪਰਗਲਾਈਸੇਮੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਹਾਇਪਰਗਲਾਈਸੇਮੀਆ ਜਾਂ 'ਹਾਇਪਰ' ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 7 ਐਮਐਮਓਐਲ/ਐਲ, ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ 8.5 ਐਮਐਮਓਐਲ/ਐਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਇਪਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਹਾਇਪਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ **ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ** ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹਨ:

- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੂਤਰ ਆਉਣਾ
- ਥਕਾਵਟ
- ਪਿਆਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰਪੀੜ
- ਬਿਮਾਰ ਪੈਣਾ
- ਧੁੰਦਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਇਪਰਗਲਾਈਸੇਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ-ਫ੍ਰੀ ਤਰਲ (ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ) ਪੀਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣਾ, ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਅਨੇਮਤ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹਵਾਲਾ 6 ਅਤੇ 7।

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਆਲ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪੈਨ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪੈਨ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ੍ਹ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਹਾਲੇ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਪੈਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸੂਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਟੋਉਜੀਓ ਡਬਲਸਟਾਰ ਪੈਨ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਪਯੋਗ ਕਰਕੇ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਰੇਂਜ ਦੇ ਨਾਲ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਈਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਣਗੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਐਕਟਿਵੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਸੂਈ ਬਲਾਕ ਹੋਈ ਜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੱਸੀ ਨਹੀਂ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੂਈ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੋਉਜੀਓ ਡਬਲਸਟਾਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਬਟਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸੂਈ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਈ ਬਲਾਕ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੋਉਜੀਓ ਡਬਲਸਟਾਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਟੋਉਜੀਓ ਡਬਲਸਟਾਰ ਪੈਨ ਨੂੰ ਐਕਟਿਵੇਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਰੇਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸੂਈ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਕਦੇ ਵੀ ਸੂਈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸੂਈ ਦੇ ਬਲਾਕ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗਾ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਟੋਉਜੀਓ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ (ਲੈਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ)?

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਪੇਜ 3 ਨੂੰ ਵੇਖੋ - ਟੋਉਜੀਓ (Toujeo) ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੋਉਜੀਓ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਹ ਅਵਧੀ ਨਿਕਲ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਫੇਰ ਤੋਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ੍ਹ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਫੋਨ 24/7 ਸਨੋਫੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਕੇਅਰ-ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: 08000 35 25 25.

ਨੋਟਸ

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ੍ਹ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਕੇਜ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਸੂਚਿਤ ਨਾ ਕੀਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ **yellowcard.mhra.gov.uk** ਤੇ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਦੇ ਜਰੀਏ ਜਾਂ **0800 0902314 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਸਨੋਫੀ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫ੍ਰੀਫੋਨ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਨੋਫੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਕੇਅਰ-ਲਾਈਨ:

08000 35 25 25

Sanofi, 410 Thames Valley Park Drive, Reading Berkshire RG6 1PT

SANOFI

ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਨਵੰਬਰ 2020 | MAT-GB-2001940 V1.0

ਹਵਾਲੇ:

1. ਟੋਉਜੀਓ® (Toujeo®) ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ। ਮਿਤੀ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ: ਜੁਲਾਈ 2020. **2.** ਟੋਉਜੀਓ® (Toujeo®) ਉੱਤਪਾਦ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਰ। ਮਿਤੀ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ: ਅਗਸਤ 2020.
3. Diabetes.co.uk. ਫਾਸਟਿੰਗ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰ। ਇਸ ਤੇ ਉਪਲਬਧ: https://www.diabetes.co.uk/diabetes_care/fasting-blood-sugar-levels.html ਐਕਸੇਸ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਅਕਤੂਬਰ 2020
4. ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ। ਹਾਈਪੋਜ਼। ਇਸ ਤੇ ਉਪਲਬਧ: https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Complications/Hypos. ਐਕਸੇਸ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਅਕਤੂਬਰ 2020।
5. ਐਨਐਚਐਸ। ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (ਹਾਈਪੋਗਲੇਸੀਮੀਆ)। ਇਸ ਤੇ ਉਪਲਬਧ: https://www.nhs.uk/conditions/low-blood-sugarhypoglycaemia/. ਐਕਸੇਸ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਅਕਤੂਬਰ 2020।
6. ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ। ਹਾਈਪਰ। ਇਸ ਤੇ ਉਪਲਬਧ: https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/ ਐਕਸੇਸ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਅਕਤੂਬਰ 2020।
7. ਐਨਐਚਐਸ। ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ। ਇਸ ਤੇ ਉਪਲਬਧ: ਐਕਸੇਸ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਅਕਤੂਬਰ 2020। https://www.nhs.uk/conditions/high-bloodsugar-hyperglycaemia/.