



آپ کا [®]TOUJEO DOUBLESTAR

(انسولین گلارجین 300 یونٹ فی ملی لٹر)

دستی کتابچہ

اپنے علاج سے بھرپور
استفادہ کرنا

یہ مصنوعہ ذیابیطس کے مریض ان بالغوں، نوجوانوں اور 6 سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے ہے جنہیں تجویز کیا گیا ہے۔
Toujeo[®] کے ساتھ DoubleStar بین

یہ مصنوعہ Sanofi کی جانب سے تیار کی گئی ہے اور اسی نے اس کے لیے سرمایہ فراہم کیا ہے۔

Toujeo سے واقف ہونا

Toujeo کیا ہے؟

Toujeo ایک دیر تک اثر کرنے والی انسولین ہے جو انسولین گلارگانن 300 یونٹ فی ملی لیٹر کہلاتی ہے۔ یہ ایک پہلے سے بھرے ہوئے ڈسپوزیبل پین میں آتی ہے جو Toujeo DoubleStar کہلاتا ہے۔

آپ کو Toujeo کیوں تجویز کی گئی ہے؟

Toujeo کو 24 گھنٹوں میں آپ کی خون کی شوگر کی سطح بتدریج کم کرنے کے ذریعے آپ کے شوگر کے مرض کو سنبھالنے میں مدد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

آپ کو Toujeo کب لینی چاہیے؟

Toujeo دن میں ایک بار لینی چاہیے، ترجیحاً روزانہ اسی وقت۔ ضرورت پڑنے پر، اس کا ٹیکہ اسے لینے کے عمومی وقت سے 3 گھنٹے پہلے یا بعد میں لگا سکتے ہیں۔

Toujeo اور دیگر ادویات

اگر آپ کوئی دیگر دوا لے رہے ہیں، حال ہی میں لے چکے ہیں یا لے سکتے ہیں تو اپنے ماہرین صحت کو بتائیں۔ چند ادویات آپ کے خون میں شوگر کی سطح کو تبدیل کر سکتی ہیں اور اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ کی انسولین کی مقدار کو بدلنا پڑے گا۔ اسی وجہ سے، اگر آپ کوئی بھی دوا لینا روک رہے ہیں تو انہیں بتا دیں۔

آپ کے علاج کے منصوبے میں، آپ کو کھانے کے وقت تھوڑی دیر کے لیے اثر کرنے والی انسولین کا ٹیکہ لگانے کو بھی کہا جا سکتا ہے۔ اگر ایسی بات ہے، تو یہ بہت اہمیت کا حامل ہے کہ آپ اپنی انسولینوں کو اکٹھا نہ ملائیں، کیونکہ Toujeo اور تھوڑی دیر تک اثر کرنے والی انسولین دونوں ہی شفاف رنگ کی ہیں اس لیے یہ یقینی بنانا اہم ہے کہ آپ ہر ٹیکے پر درست پین میں درست انسولین استعمال کر رہے ہیں۔

بیشہ یہ دوا بالکل اسی طرح لیں جس طرح آپ کے ماہر صحت نے آپ کو بتایا ہے۔



Toujeo کے ساتھ اپنے سفر کا آغاز کریں

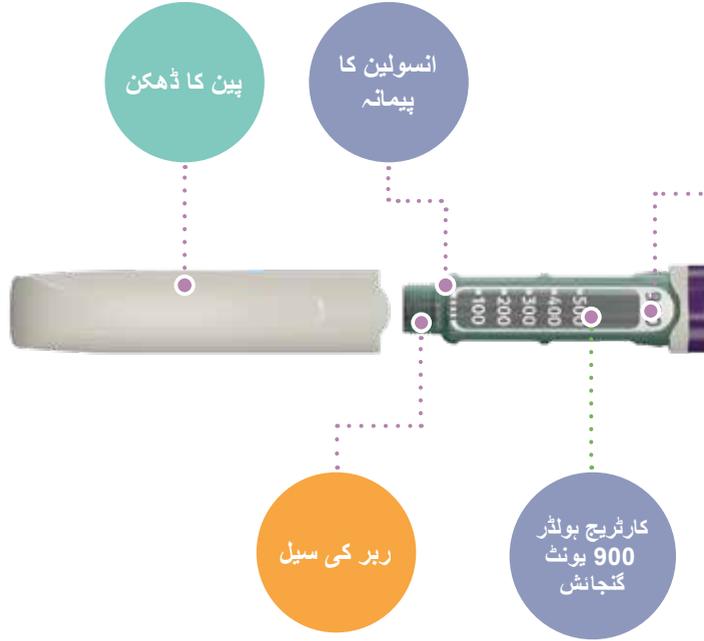
یہ دستی کتابچہ آپ کی شوگر کو سنبھالنے کے لیے ایک مثبت آغاز کرنے میں آپ کی معاونت کرے گا یہ سمجھنے میں آپ کی مدد کرتے ہوئے کہ Toujeo کیا ہے اور آپ کو اس کی کیوں ضرورت ہے، آپ کو قدم بقدم رہنمائی فراہم کرے گا کہ اسے کیسے لینا ہے۔

اس کا مقصد آپ کے ڈاکٹر، فارماسسٹ یا نرس کی جانب سے آپ کو دینے گئے مشورے میں اضافی معاونت فراہم کرنا ہے اور یہ مریض کو فراہم کی گئی معلومات کا نعم البدل نہیں ہے۔ لہذا براہ کرم دونوں کتابچوں کو اکٹھا ملا کر پڑھیں۔

مشمولات

3	Toujeo سے واقف ہونا
4	آپ کا Toujeo DoubleStar پین
6	ٹیکہ لگانے سے قبل جاننے والی باتیں
8	انسولین کا ٹیکہ لگانا
10	اپنی دوا کی مقدار درست کرنا
12	اپنی دوا کی مقدار کیسے درست کرنی ہے
12	اپنی دوا میں کی گئی درستگیوں کا ریکارڈ رکھنا
14	ممکنہ مضر اثرات
16	اکثر پوچھے گئے سوالات

آپ کا محکمہ صحت کا ماہر آپ کی دوا کی مجوزہ مقدار صفحہ 10 پر درج کرے گا۔



اپنا پین کیسے پہینکنا ہے:

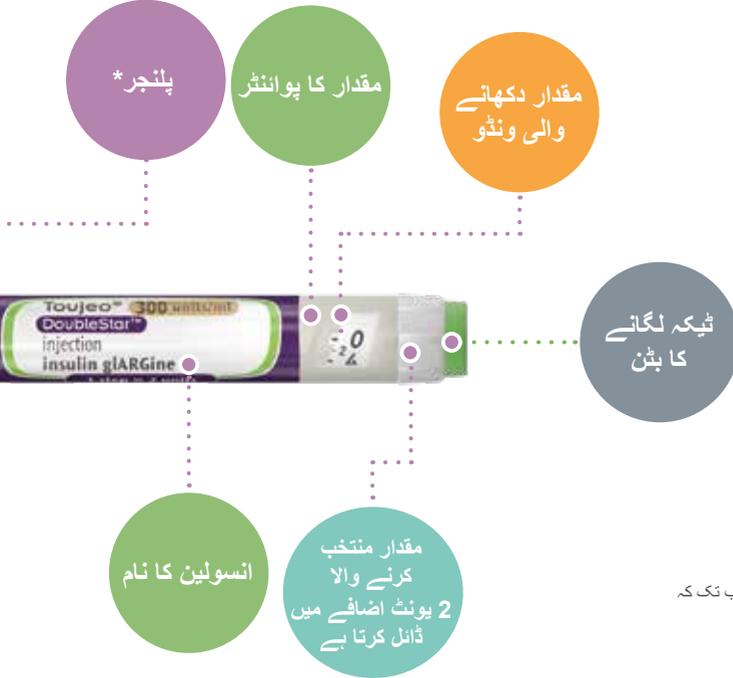
- اپنا پین پہینکنے سے پہلے سوئی ہٹا دیں
- اپنا استعمال شدہ پین ایسے پہینکیں جیسے ماہر صحت یا مقامی محکمے کی جانب سے ہدایت کی گئی ہے

انتہائی تاریخ استعمال:

- اپنا پین پہلی بار استعمال کے بعد صرف 6 ہفتوں تک کے عرصے میں استعمال کر سکتے ہیں۔
- اپنا پین کبھی بھی زائدالمعیاد ہونے کی تاریخ کے بعد استعمال نہ کریں

آپ کا Toujeo DoubleStar پین

قبل اس سے کہ آپ Toujeo DoubleStar استعمال کرنا شروع کریں، خود کو پین کے ساتھ شناسا کرنا ایک اچھی تجویز ہے۔ پین کے متعلق اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو اپنے ماہرین صحت سے پوچھ لیں۔



*آپ کو پلنجر اس وقت تک نظر نہیں آنے گا جب تک کہ آپ دوا کی چند مقداریں نہیں لے لیں گے۔

اپنے پین کو کیسے سنبھالنا ہے:

پہلی بار استعمال سے پہلے:

- اپنا پین کمرے کے درجہ حرارت پر رکھیں، 30°C سے نیچے
- اپنا پین کبھی بھی دوبارہ فریج میں نہ رکھیں
- اپنا پین کبھی بھی سوئی لگا کر نہ رکھیں
- اپنا پین ڈھکن لگا کر رکھیں، براہ راست حرارت یا روشنی سے دور
- استعمال شدہ سوئی یا ہمیشہ ایک موزوں تیز سوئی یا پھینکنے والی ٹوکری میں تلف کریں

- اپنے نئے پین کو روشنی سے محفوظ رکھنے کے لیے اسے بیرونی ڈبے میں بند رکھیں
- اپنے پین کو فرج میں، 2°C سے 8°C کے درمیان رکھیں
- جمائیں مت
- اپنے پین کو استعمال سے کم از کم 1 گھنٹہ پہلے فریج سے نکالنا مت بھولیں

انسولین کا ٹیکہ لگانا

اپنے آپ کو انسولین کا ٹیکہ لگانا مشکل نہیں ہے، مگر اس کی مشق کرنا پڑتی ہے۔ آپ کے ماہرین صحت آپ کو دکھائیں گے کہ کیسے۔

ٹیکہ لگانے کے 3 مجوزہ مقامات ہیں:

بیرونی، بالائی بازو:

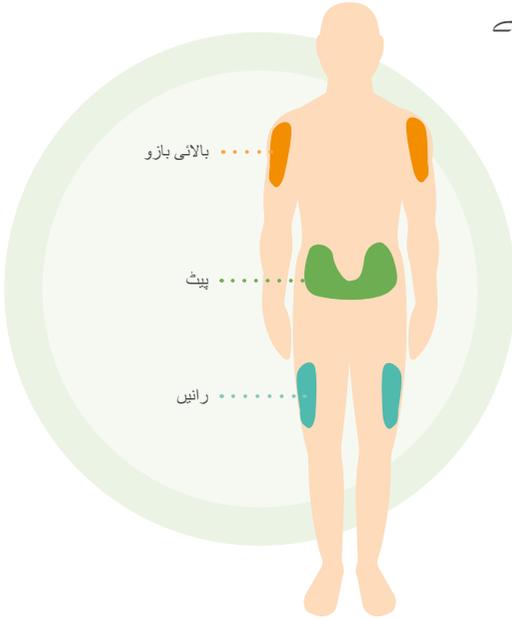
بالائی بازو کا بیرونی پچھلا حصہ استعمال کریں جہاں موٹی تازی بافتیں ہوتی ہیں

پیٹ:

ناف کے اردگرد 2 انچ دائرے کے علاوہ

رانوں کے بالائی اور بیرونی جانب:

گھٹنے سے اوپر کے حصے کے بہت قریب ٹیکہ لگانے سے گریز کریں



آپ کو چاہیے کہ جلد کے نیچے ٹیکہ

لگائیں، اور نقصان سے بچنے کے لیے

ہر بار ایک مختلف جگہ پر ٹیکہ لگائیں۔

ٹیکہ لگانے کی ایک جگہ منتخب کر

لیں اور اندازاً ایک ہفتے کے لیے اسی

علاقے میں جگہ بدل کر ٹیکہ لگائیں۔

روزانہ ٹیکہ لگانے کے علاقے مت

بدلیں، صرف جگہیں بدلیں۔

ٹیکہ لگنے کے مقام پر جلد میں تبدیلیاں

ٹیکہ لگنے کا مقام جلد میں ہونے والی تبدیلیوں جیسے کہ جلد کے نیچے گومڑ بننے سے روکنے کے لیے تبدیل کیا

جانا چاہیے۔ اگر آپ گومڑ والے حصے میں ٹیکہ لگاتے ہیں تو ہو سکتا ہے انسولین اچھی طرح کام نہ کرے۔ اگر آپ

اس وقت ایک گومڑ والے حصے میں ٹیکہ لگا رہے ہیں تو ایک مختلف حصے میں ٹیکہ لگانا شروع کرنے سے قبل

اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ سے اپنی خون کی شوگر زیادہ دھیان سے چیک کرنے، اور آپ کی

انسولین یا دیگر اینٹی بائیوٹک ادویات کی مقدار درست کرنے کے لیے کہہ سکتا ہے۔

ٹیکہ لگانے سے قبل جاننے والی باتیں:

کیا کریں اور کیا نہ کریں:

کیا کریں

✓ ہمیشہ حفاظتی پڑتال کریں

✓ ہمیشہ ایک اضافی پین اور سوئیاں ساتھ رکھیں مبادا کہ وہ گم جائیں یا کام کرنا چھوڑ دیں

کیا نہ کریں

✗ اپنی سوئیاں کبھی بھی دوبارہ استعمال نہ کریں

✗ کبھی بھی اپنے پین میں سے انسولین نکالنے کے لیے سرنج استعمال نہ کریں

✗ اگر آپ کا پین نقصان زدہ ہے تو اسے کبھی بھی استعمال نہ کریں

✗ اپنا پین کبھی بھی کسی دوسرے کے ساتھ سانجھا نہ کریں

اضافی چیزیں جن کی آپ کو ضرورت ہو گی:



ہر ٹیکے کے لیے ایک نئی جراثیم سے پاک سوئی



استعمال شدہ سوئیاں اور پین پھینکنے کے لیے ایک مضبوط ڈبہ



4 مقدار منتخب کریں

- اطمینان کر لیں کہ سوئی منسلک ہے اور مقدار '0' پر مقرر کی ہوئی ہے
- مقدار منتخب کرنے والے کو گھمائیں تاوقتیکہ پوائنٹر آپ کی مطلوبہ مقدار کی لائن پر آ جائے
- اگر آپ اپنی مکمل مجوزہ مقدار منتخب نہیں کر سکتے، تو مقدار کو دو ٹیکوں میں تقسیم کر لیں یا باقی ماندہ مقدار پوری کرنے کے لیے ایک نیا پین استعمال کریں



5 اپنی دوا کی مقدار کا ٹیکہ لگانا

- اپنی جلد کو نقصان پہنچنے سے بچانے کے لیے، ہر بار ایک مختلف حصے میں ٹیکہ لگائیں، کبھی بالائی بازو پر، کبھی رانوں یا پیٹ پر
- اپنے ٹیکہ لگانے کے منتخب کردہ مقام کی جلد میں سوئی دھکیلیں اور ٹیکہ لگانے کے بٹن کو بالکل نیچے دبا دیں
- جب آپ مقدار دکھانے والی ونڈو میں '0' دیکھیں، تو آہستہ آہستہ 1 سے 5 تک گنتی گنیں، یہ اطمینان کرنے کے لیے کہ دوا کی پوری مقدار کا ٹیکہ لگ گیا ہے۔ پھر آپ ٹیکہ لگانے کے بٹن کو چھوڑ سکتے ہیں اور سوئی کو اپنی جلد سے نکال سکتے ہیں



6 سوئی نکالیں

- سوئی کا بیرونی ڈھکن پین پر واپس لگائیں اور سوئی نکالنے کے لیے اسے کئی مرتبہ گھمائیں
- استعمال شدہ سوئی کو ایک مضبوط ڈبے میں پھینک دیں
- پین کا ڈھکن واپس پین پر لگائیں اور اسے کمرے کے درجہ حرارت پر سنبھال کر رکھ لیں
- کبھی بھی پین میں سے انسولین سرنج سے نہ نکالیں۔

انسولین کا ٹیکہ لگانا

آپ کے ماہرین صحت آپ کو دکھائیں گے کہ اپنی انسولین کا ٹیکہ کیسے لگانا ہے، ہمیشہ ان کی نصیحت پر عمل کریں اور اگر کوئی سوالات ہوں تو بلاجھجک ان سے پوچھ لیں۔ مزید تفصیلی معلومات کے لیے، براہ کرم مریض کا معلوماتی دستی پرچہ بھی ملاحظہ فرمائیں۔



1 اپنے پین کی پڑتال کریں

- یقینی بنائیں کہ آپ درست انسولین استعمال کر رہے ہیں
- پڑتال کریں کہ پین نقصان زدہ نہیں ہے
- پڑتال کریں کہ زائدالمعیاد ہونے کی تاریخ نہیں گزری
- پڑتال کریں کہ انسولین شفاف ہے اور پین کو استعمال نہ کریں اگر انسولین دھندلی دکھائی دے یا اس میں ذرات ہوں



2 ایک نئی سوئی لگائیں

- ایک نئی سوئی لیں اور حفاظتی سیل کو چھیل دیں
- نئی سوئی کو گھما کر پین پر لگائیں تاوقتیکہ یہ اچھی طرح اپنی جگہ پر بیٹھ جائے۔ ضرورت سے زیادہ نہ کسبیں
- سوئی کا بیرونی ڈھکن ہٹائیں۔ اسے اپنا ٹیکہ لگانے کے بعد دوبارہ استعمال کے لیے سنبھال لیں
- سوئی کا اندرونی ڈھکن کھینچ کر اتار لیں اور اسے پھینک دیں



3 ہمیشہ ایک حفاظتی جانچ کریں

- مقدار منتخب کرنے والے کو 4 یونٹ گھمائیں اور ٹیکہ لگانے کے بٹن کو بالکل نیچے دبائیں یہ یقینی بنانے کے لیے کہ انسولین سوئی سے باہر آتی ہے

اگر سوئی سے کوئی انسولین نہیں نکلتی

- حفاظتی جانچ 6 بار تک دوہرائیں
- اس میں ناکام ہونے پر، سوئی تبدیل کریں اور اسے دوبارہ جانچیں
- اگر پھر بھی انسولین باہر نہیں نکلتی، تو ایک نیا پین استعمال کریں

اپنی انسولین کی مقدار کو کیسے درست کرنا ہے اس بات پر اپنے ماہرِ صحت کے ساتھ تبادلہ خیال کریں

ہدایات

آپ کی انسولین کی مقدار کو درست کرنے اور آپ کے لیے درست مقدار معلوم کرنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ آپ کی مقدار آہستہ آہستہ درست ہونی چاہیئے، تاکہ آپ کے خون میں شکر پر قابو بہتر ہونے کے ساتھ آپ کا جسم تبدیلیوں کا عادی ہو سکے۔ جب آپ کو درست مقدار معلوم ہو جائے، تو اس پر پکے ہو جانا آپ کے لیے اہم ہے، تاکہ آپ بہتر محسوس کر سکیں اور آپ میں مزید توانائی ہو۔

اپنی دوا کی مقدار درست کرنے کے لیے آپ کو متواتر 3 روز تک نہار منہ اپنے خون میں شکر کی سطح کو چیک کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کے ماہرینِ صحت ایسا کرنے کے لیے بہترین دن تجویز کریں گے۔ تیسری ریڈنگ کے بعد، ضرورت پڑنے پر، آپ کو اپنے اصولوں کے کارڈ کے مطابق اپنی دوا کی مقدار درست کرنی چاہیئے۔

نہار منہ خون میں شکر کی سطح

لفظ 'نہار منہ' کا مطلب ہے 8 گھنٹے کے لیے پانی کے علاوہ کچھ نہ کھانا یا کوئی سیال مواد نہ پینا۔ یہی وقت ہے جب آپ کو اپنے خون میں شکر کی سطح ماپنی چاہیئے، تاکہ آپ نہار منہ خون میں شکر کی سطح معلوم کر سکیں اور اسے کسی بھی درستگی کا حساب کتاب کرنے کے لیے استعمال کر سکیں۔



عام طور پر آپ کو نہار منہ اپنے خون میں شکر کی سطح کی جانچ صبح کے اولین معمول کے طور پر کرنی چاہیئے جب آپ بیدار ہوتے ہیں، قبل اس سے کہ آپ کوئی ناشتہ کھائیں یا پانی کے علاوہ کچھ بھی پیئیں۔



اپنی دوا کی مقدار درست کرنا

Toujeo کی درستگی کے اصولوں کا کارڈ

اصولوں کا یہ کارڈ لازمی طور پر آپ کے ماہر صحت کی جانب سے پُر کیا جائے۔
دوا کی مقدار میں اضافہ یا کمی ہمیشہ ایک مثبت عدد میں ہونی چاہیے کیونکہ Toujeo DoubleStar 2 یونٹ ڈائل کرتا ہے۔

آپ کی انسولین Toujeo کہلاتی ہے (انسولین گلارگائن 300 یونٹ فی ملی لٹر)

اس کا ٹیکہ روزانہ اس وقت لگائیں (وقت):

آپ کی ابتدائی مقدار ہے:

یونٹ

اگر کسی بھی وقت آپ کو ہائیپوگلائسیمیا (ہائپو) کی علامات ہوں یا خون میں شکر کی ریڈنگ اس سے کم ہو:

اپنی انسولین کی مقدار میں اتنی کمی کر دیں:

یونٹ

اگر آپ کی نہار منہ درمیانی ریڈنگ اس سے کم ہے:

اپنی انسولین کی مقدار میں اتنی کمی کر دیں:

یونٹ

اگر آپ کی نہار منہ درمیانی ریڈنگ ان کے درمیان ہے:

وہی مقدار لیتے رہیں

&

اگر آپ کی نہار منہ درمیانی ریڈنگ اس سے زیادہ ہے:

اپنی انسولین کی مقدار میں اتنا اضافہ کر دیں:

یونٹ

اگر آپ کی نہار منہ درمیانی ریڈنگ اس سے زیادہ ہے:

اپنی انسولین کی مقدار میں اتنا اضافہ کر دیں:

یونٹ

ہائیپوگلائسیمیا (شوگر کم ہونا) کی علامات اور وجوہات پر مزید معلومات کے لیے براہ کرم اس دستی کتابچے کے اندر صفحہ 14 ملاحظہ فرمائیں۔

اپنی انسولین کی مقدار کو کیسے درست کرنا ہے اس بات پر اپنے ماہرِ صحت کے ساتھ تبادلہ خیال کریں

صفحہ 10 پر اپنا اصولوں کا کارڈ استعمال کرتے ہوئے اپنے ماہرینِ صحت کی جانب سے سفارش کردہ ابتدائی روزانہ کی مقدار تحریر کریں۔

1

اپنی سفارش کردہ روزانہ کی مقدار ہر روز اسی وقت لیں۔ اپنے ماہرینِ صحت کی جانب سے صراحت کردہ 3 متواتر دنوں پر، اپنی نہار منہ خون میں شکر کی سطح کی ریڈنگز یہاں ریکارڈ کریں۔

2

اگر آپ میں شوگر کم ہونے کی کوئی علامات ہیں یا خون میں شکر کی ریڈنگ اصولوں کے کارڈ پر ظاہر کردہ سے کم ہے، تو آپ پر لازم ہے کہ فوری طور بیان کردہ مقدار میں اپنی انسولین کی مقدار کم کر دیں۔

3

جب آپ کو 3 متواتر دنوں سے نہار منہ ریڈنگز مل جائیں، انہیں دوبارہ تحریر کریں، ان خانوں میں سب سے زیادہ سے سب سے کم کی ترتیب میں۔

4

اپنی درمیانی ریڈنگ اور اپنا اصولوں کا کارڈ اپنی مقدار کی درستگی کا حساب لگانے کے لیے استعمال کریں۔

5

اپنی مقدار میں درستگی کو اپنی موجودہ روزانہ کی مقدار میں جمع کریں اور اپنی روزانہ کی نئی مقدار کا حساب لگائیں۔ اپنی روزانہ کی نئی مقدار کو ہر روز اسی وقت پر حسبِ ہدایت لینا جاری رکھیں۔

6

ضرورت پڑنے پر اپنے ماہرینِ صحت کی ہدایات کے مطابق جانچ کو دوبرائیں اور اپنی مقدار دوبارہ درست کریں، تاوقتیکہ آپ کی درمیانی ریڈنگ آپ کے ہدف پر آجائے۔

اپنی دوا کی مقدار کیسے درست کرنی ہے

یہ جاننے کے لیے یہ قدم بقدم رہنمائی استعمال کریں کہ ضرورت پڑنے پر اپنی دوا کی مقدار میں درستگیوں کا حساب کیسے لگانا ہے، اور ایسا کرنے کے لیے اگلے چند صفحات استعمال کریں۔

دن/تاریخ	دن/تاریخ	دن/تاریخ
4 th سوموار	5 th منگل	6 th بدھ
نہار منہ ریڈنگ	نہار منہ ریڈنگ	نہار منہ ریڈنگ
8.6 mmol/L	10.1 mmol/L	9.3 mmol/L

اپنی ریڈنگز کو سب سے زیادہ سے سب سے کم کی ترتیب میں رکھیں

10.1	سب سے زیادہ ریڈنگ:
9.3	درمیانی ریڈنگ:
8.6	سب سے کم ریڈنگ:

اصول کارڈ استعمال کرتے ہوئے اپنی درستگی کا حساب لگائیں

موجودہ روزانہ مقدار	مقدار درستگی	=	نی روزانہ مقدار
22 یونٹ	+4 یونٹ	=	26 یونٹ

ہائپرگلائیسیمیا (شوگر بڑھ جانا) کیا ہے؟

ہائپرگلائیسیمیا یا 'ہائپر' اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے خون میں شکر کی سطحات بہت بلند ہو جائیں اور ایک کھانے سے پہلے 7 mmol/L سے زیادہ، اور ایک کھانے کے 2 گھنٹے بعد 8.5 mmol/L ہو۔

شوگر بڑھ جانے کی علامات

شوگر بڑھ بھی بہت تیزی کے ساتھ سکتی ہے اس لیے ابتدائی انتہائی علامات جاننا اہمیت کا حامل ہے۔ سب سے زیادہ عام یہ ہیں:



معمول سے زیادہ پیشاب آنا



تھکاوٹ



پیاس محسوس ہونا اور
گلا خشک ہونا



سر درد



قے آنا



دھندلا نظر آنا

اگر آپ کو شوگر بڑھ جانے کی علامات کا تجربہ ہو، تو اپنے خون میں شکر کی سطح کو کم کرنے کے لیے اپنے ماہرین صحت کے مشورے پر عمل کریں۔ آپ کو کافی مقدار میں شکر سے پاک سیال مواد پینے (خصوصاً اگر آپ میں پانی کی کمی ہو گئی ہے) اور/یا اپنی انسولین کی مقدار یا شوگر کی ادویات کو درست کرنے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کو سنگین علامات کا تجربہ ہو رہا ہے جیسے کہ قے آنا، دل کی تیز دھڑکن، سانس لینے میں بے قاعدگی یا غنودگی محسوس کرنا، تو آپ کو فوری طور پر طبی امداد مانگنی چاہئے۔

مضر اثرات کے متعلق اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو اپنے ماہرین صحت سے بات کریں۔

ممکنہ مضر اثرات

ممکنہ مضر اثرات میں شامل ہیں:

- شوگر کم ہونا
- شوگر بڑھ جانا
- جلد میں تبدیلیاں یا ٹیکہ لگنے کے مقام پر الرجی والا ردعمل

ہائیپوگلاسمیا (شوگر کم ہونا) کیا ہے؟

عام طور پر آپ کے خون میں شکر کی سطحات کو 4-7 mmol/L کے درمیان ہونا چاہیے جب آپ نہار منہ ہوں (ناشتے سے پہلے) یا جیسے آپ کے ماہرِ صحت کی جانب سے انفرادی طور پر سفارش کی گئی ہو۔ اگر آپ کے خون میں شکر کی سطحات 4 mmol/L سے نیچے گر جاتی ہیں، تو آپ بیمار محسوس کرنا شروع کر سکتے ہیں، یہ ہائیپوگلاسمیا یا 'ہائیپو' کے طور پر جانا جاتا ہے۔

شوگر کم ہونے کی علامات

شوگر بڑی تیزی کے ساتھ کم ہو سکتی ہے اس لیے ابتدائی انتباہی علامات جاننا اہمیت کا حامل ہے۔ سب سے زیادہ عام یہ ہیں:



تھکاوٹ یا سردرد



بہت زیادہ پسینہ آنا



سرچرکانا یا کانپنا



قے آنا



دل کی تیز دھڑکن



دھندلا نظر آنا



بھوک محسوس ہونا



پریشانی یا جوش محسوس کرنا

اگر آپ کو ان علامات کا تجربہ ہو تو آپ پر لازم ہے کہ فوری عمل کریں اور مندرجہ ذیل اقدامات کریں: میٹھا مشروب پینیں (غیر غذائی)، ہلکی پھلکی مٹھائی کھائیں یا گلوکوز کی 4-5 گولیاں کھائیں؛ 10-15 منٹ کے بعد اپنے خون میں شکر کی سطحات جانچیں۔ اگر یہ 4 mmol/L سے زیادہ ہے تو اپنا بنیادی کھانا (نشاستے پر مشتمل) یا نشاستے والی کوئی ہلکی پھلکی چیز کھائیں، جیسے کہ ایک سینڈوچ، ایک بسکٹ یا پھل۔ اگر یہ 4 mmol/L سے کم ہے تو مزید میٹھے کھانے کھائیں یا مشروب پینیں، یا گلوکوز کی مزید گولیاں کھائیں اور اپنے خون میں شکر کی سطحات دوبارہ جانچیں۔

جب آپ کی شوگر کم ہو گئی ہو اس وقت کوئی کارروائی نہ کرنے کے نتیجے میں آپ بیہوش ہو سکتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کے رشتہ داروں، دوستوں اور قریبی رفقاءے کار کو معلوم ہو کہ اگر ایسا ہوتا ہے تو کیسے ردعمل کرنا ہے۔ انہیں چاہیے کہ آپ کو ہوش و حواس میں رکھیں اور فوری طور پر ایک ایمبولنس طلب کریں۔

ہر ٹیکہ لگانے کے بعد کیا مجھے اپنی سوئی تبدیل کرنے پڑے گی؟

جی ہاں، ایک سوئی کو کبھی بھی ایک سے زیادہ بار استعمال نہ کریں۔ یہ ٹیکہ لگانے کے مقام پر انفیکشن ہونے سے بچاؤ میں مدد کرے گا اور سوئی میں رکاوٹ آنے کو روکے گا۔

اگر میں Toujeo لیتے وقت ہی دیگر ادویات لے رہا ہوں (یا لینے کا ارادہ رکھتا ہوں) تو پھر؟

کچھ ادویات آپ کے خون میں شکر کی سطحیں تبدیل کر سکتی ہیں۔ اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ کی انسولین کی مقدار تبدیل ہونی ہے۔ لہذا، ایک دوا لینے سے پہلے اپنے ماہرین صحت سے پوچھ لیں آیا کہ یہ آپ کے خون میں شکر کی سطحیں پر اثر انداز ہو سکتی ہے اور کیا کارروائی، اگر کوئی ہے، آپ کو کرنے کی ضرورت ہے۔ جب آپ ایک دوا لینا چھوڑتے ہیں تو بھی آپ کو احتیاط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر میں ایک وقت دوا نہ لے پاؤں تو کیا ہوتا ہے؟

صفحہ 3 - Toujeo کو جانیں - ملاحظہ فرمائیں۔

اگر آپ Toujeo کی ایک مقدار چھوڑ دیتے ہیں، تو آپ اپنے ٹیکہ لگانے کے معمول کے وقت کے تین گھنٹے بعد تک ٹیکہ لگا سکتے ہیں۔ اگر وقت کا یہ عرصہ گزر چکا ہے، تو اپنے خون میں شکر کی سطحیں کی کثرت سے پڑتال کریں اور پھر اپنے ٹیکہ لگانے کے معمول کے وقت پر اپنی اگلی طے شدہ مقدار دوبارہ شروع کر دیں۔

مزید معلومات کے لیے اپنے ماہر صحت سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کو ان اکثر پوچھے گئے سوالات میں سے کسی کے متعلق بھی شک شبہ ہے، تو براہ کرم اپنے ماہرین صحت سے بات کریں، یا Sanofi Diabetes کی 24/7 کینر لائن پر مفت فون کریں: 08000 35 25 25۔

اکثر پوچھے گئے سوالات

اگر پین کے دوائی والے کارٹریج میں ہوا کے بلبلے ہیں تو میں کیا کروں؟

پین کے دوائی والے کنٹینر میں ہوا کے چھوٹے چھوٹے بلبلے ہونا عام سی بات ہے اور وہ آپ کو نقصان نہیں پہنچائیں گے۔ آپ کی مقدار پھر بھی درست ہو گی اور آپ حسب ہدایت پین استعمال کرنے کے قابل ہوں گے۔

مجھے کس سوئی کی ضرورت ہے؟

آپ کا Toujeo DoubleStar پین کئی طرح کی چھوٹی، مختلف سائزوں کی ڈسپوزیبل سوئیوں کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کسی بھی بے آرامی کو کم سے کم کرنے کے لیے سوئیاں چھوٹی ہوتی ہیں۔ آپ کے ماہرین صحت آپ کے لیے سوئیوں کے درست سائز منتخب اور تجویز کریں گے۔ براہ کرم اپنے ماہر صحت کے ساتھ گفتگو کریں کہ اپنی استعمال شدہ سوئیوں کو بحفاظت کیسے تلف کرنا ہے۔

اگر فعال کرنے کے دوران کوئی انسولین باہر نہیں نکلتی تو پھر؟

ہو سکتا ہے سوئی میں رکاوٹ ہو یا درست طریقے سے نہ لگائی گئی ہو۔ سوئی نکالیں اور ایک نئی سوئی لگا لیں۔ اگر اب بھی کوئی انسولین نہ نکل رہی ہو، تو آپ کا Toujeo DoubleStar نقصان زدہ ہو سکتا ہے۔ اگر ایسی صورتحال ہے، تو پین استعمال نہ کریں۔

اگر ٹیکہ لگانے کے بٹن کو بالکل نیچے تک دبانا مشکل ہو تو میں کیا کروں؟

سوئی واپس نکال لیں اور پڑتال کریں کہ یہ درست طریقے سے گھسائی گئی ہے۔ اگر ابھی بھی ٹیکہ لگانے کا بٹن دھکیلنا مشکل ہے، تو سوئی میں رکاوٹ ہو سکتی ہے، اس لیے اسے ہٹا دیں اور ایک نئی سوئی لگا لیں۔ اگر اب بھی کوئی انسولین نہ نکل رہی ہو، تو آپ کا Toujeo DoubleStar نقصان زدہ ہو سکتا ہے۔ اگر ایسی صورتحال ہے، تو پین استعمال نہ کریں۔

اگر میں اپنے Toujeo DoubleStar پین کے فعال ہونے سے پہلے حادثاتی طور پر خود کو ٹیکہ لگا لوں تو میں کیا کروں؟

اپنے آپ کو دوسرا ٹیکہ لگا کر اسے درست کرنے کی کوشش نہ کریں۔ آگے کیا کرنا ہے اور اپنے خون میں شکر کی سطح کی پڑتال کیسے کرنی ہے اس پر مشورے کے لیے اپنے ماہرین صحت سے رابطہ کریں۔

مضر اثرات کی اطلاع دینا: اگر آپ پر کوئی مضر اثرات ہوئے ہیں، تو اپنے ڈاکٹر، دوا ساز یا نرس سے بات کریں۔ اس میں پیکج کے دستی پرچے میں نہ درج ہوئے ممکنہ مضر اثرات شامل ہیں۔ آپ **Yellow Card Scheme** کے ذریعے مضر اثرات کی اطلاع براہ راست بھی یہاں دے سکتے ہیں۔
Sanofi یا **yellowcard.mhra.gov.uk** کو یہاں فون کرتے ہوئے **0800 0902314**۔
مضر اثرات کی اطلاع دے کر آپ اس دوا کے محفوظ ہونے پر مزید معلومات فراہم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

مفت فون 24-گھنٹے **Sanofi Diabetes** کیئر-لائن:

08000 35 25 25

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

SANOFI 

تاریخ تیاری: نومبر 2020 | MAT-GB-2001941 V 1.0

حوالہ جات:

1. Toujeo®: مریض کا معلوماتی پرچہ۔ تاریخ نظر ثانی: جولائی 2020۔ Toujeo® مصنوعہ کی خصوصیات کا خلاصہ۔ تاریخ نظر ثانی: اگست 2020۔
2. Diabetes.co.uk: بیمار منہ شوگر کی سطحات، یہاں دستیاب ہے: https://www.diabetes.co.uk/diabetes_care/fasting-blood-sugar-levels.html۔ تاریخ رسائی: اکتوبر 2020۔
3. Diabetes UK: شوگر کم ہونا، یہاں دستیاب ہے: <https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Complications/Hypos>۔ تاریخ رسائی: اکتوبر 2020۔
4. NHS: خون میں شوگر کم ہونا (ہائپوگلیسیمیا)، یہاں دستیاب ہے: <https://www.nhs.uk/conditions/low-blood-sugarhypoglycaemia>۔ تاریخ رسائی: اکتوبر 2020۔
5. Diabetes UK: شوگر کا بڑھنا، یہاں دستیاب ہے: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypers>۔ تاریخ رسائی: اکتوبر 2020۔
6. NHS: خون میں شوگر کا بڑھنا، یہاں دستیاب ہے: <https://www.nhs.uk/conditions/high-bloodsugar-hyperglycaemia>۔ تاریخ رسائی: اکتوبر 2020۔