আপনার TRURAPI® গাইড ▼

Insulin aspart 100 units/mL

এই বুকলেটটি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য যাদেরকে Trurapi® দেয়া হয়েছে।

SANOFI

সূচিপত্র

Trurapi® কী? 3

Trurapi® ব্যবহার 4

আমি কিভাবে আমরা ইনসুলিন ব্যবহার করবো? 5

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া এবং সেগুলো নিয়ন্ত্রণ 8

অন্যান্য ঔষধপত্র এবং Trurapi® 10

আপনার কাজে লাগতে পারে এমন কিছু কন্টাক্ট 11

আমার কন্টাক্টসমূহ 12

টীকা 13

এই বুকলেটটি Trurapi® ব্যবহারে আপনাকে সহায়তা করার জন্য তৈরি করা হয়েছে। এটি সম্পূর্ণরূপে আপনার চিকিৎসক বা নার্সের পরামর্শের সহায়ক হিসেবে কাজ করার জন্য এবং রোগী বিষয়ক তথ্যের পুস্তিকাকে প্রতিস্থাপন করে না, সুতরাং অনুগ্রহ করে এই বুকলেটটির পাশাপাশি সেই লিফলেটটি পড়ুন।

Trurapi® কী?

আপনাকে Trurapi® দেয়া হয়েছে যেটি খাওয়ার সময় আপনার রক্তের সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে এমন একটি ঔষধ।

Trurapi® একটি দ্রুত কার্যক্ষম ধরনের ইনসুলিন। এটি টাইপ 1 বা টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে 1 বছর বা তার বেশি বয়সী শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের শরীরে সুগারের (গ্লুকোজ) মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে খাবারের অল্প সময় আগে বা পরে নেয়া যেতে পারে।

খাওয়ার পরে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়ায় অগ্ন্যাশয় রক্তের গ্লুকোজের মাত্রাকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনার জন্য সাধারণত ইনসুলিনের একটি দ্রুত-কার্যক্ষম 'বার্স্ট' উৎপাদন করে। Trurapi® দ্রুত কাজ করতে হয় তবে খুব স্বল্প সময়ের জন্য এই ইনসুলিন বার্স্টকে নকল করার জন্য।

Trurapi® ব্যবহার

পুনরায় ব্যবহারযোগ্য পেন এ Trurapi® পূর্বে-ভরাটকৃত ডিসপোজেবল পেন এবং কার্ট্রিজে পাওয়া যায়। আপনার ডায়াবেটিস নার্স বা ডাক্তার আপনার সাথে এই বিকল্পগুলোর মধ্যে কোনটি সঠিক এবং এটি কিভাবে ব্যবহার করবেন সে সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবে।

এই সেকশনের তথ্যগুলো আপনার ইনসুলিনকে সঠিকভাবে ভাল করে রাখতে সহায়তা করবে।

মেয়াদ উত্তীর্ণ হবার তারিখ দেখে নিন

Trurapi® ব্যবহারের পূর্বে আপনার সঠিক ইনসুলিন রয়েছে এবং এটি মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখটি অতিক্রম করেনি তা নিশ্চিত করতে সর্বদা লেবেলটি পরীক্ষা করে দেখুন। মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখটি কলম, কার্ট্রিজ বা শিশি এবং বাইরের বক্সে পাওয়া যায়।

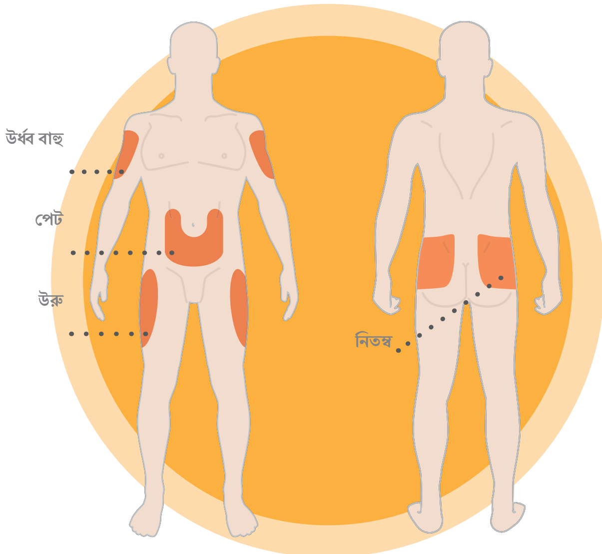
আপনার জন্য সঠিক সুঁচ

আপনার SoloSTAR® কার্ট্রিজ বিভিন্ন আকারের ডিসপোজেবল সুঁচের সাথে ব্যবহার করা যায়। অস্বস্তি কমানোর জন্য সুঁচগুলো ছোট আকারের হয়। আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার জন্য সঠিক আকারের সুঁচ নির্বাচন করবে।

আমি কিভাবে আমরা ইনসুলিন ব্যবহার করবো?

Trurapi® একটি পরিষ্কার দ্রবণ যা খাবার খাওয়ার আগে বা খাবারের কিছুক্ষণ পরেই ইনজেক্ট করতে হয়। প্রতিবার ইনজেক্ট করার সময় আপনি সঠিক ইনসুলিন ব্যবহার করছেন তা যাচাই করা জরুরি। আপনার ডায়াবেটিস নার্স বা ডাক্তার আপনার ইনসুলিন কিভাবে এবং কোথায় ইনজেক্ট করতে হবে সে বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলবে। তারা আপনার প্রয়োজন অনুসারে ডোজ সমন্বয় করতে সহায়তা করবে।

সাধারণত এই স্থানগুলোতে আপনার নিজেকে ইনজেক্ট করার বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া হয়:



Trurapi® ত্বকের নীচে ইনজেক্ট করার জন্য। আপনার নিজেকে কখনই কোনো শিরা বা পেশির মধ্যে সরাসরি ইঞ্জেকশন করবেন না। Trurapi® শুধুমাত্র ত্বকের নীচে ইনজেক্ট করার জন্য উপযুক্ত। আপনার যদি অন্য কোনো পদ্ধতিতে ইনসুলিন দেয়ার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

প্রতিটি ইঞ্জেকশনের সাথে সাথে আপনার ব্যবহার করা ত্বকের নির্দিষ্ট অঞ্চলে ইঞ্জেকশন দেয়ার স্থান পরিবর্তন করুন। এটি পিন্ড বা ত্বকে দাগ হবার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে। নিজেকে ইঞ্জেকশন দেওয়ার জন্য সেরা স্থানগুলো হল: আপনার কোমরের সামনের অংশ (পেট), উর্ধ্ব বাহু বা আপনার উরুর সামনের অংশ। আপনার কোমরের সামনের দিকে (পেটে) ইঞ্জেকশন দিলে ইনসুলিন আরও দ্রুত কাজ করবে। নিয়মিত আপনার রক্তের সুগার পরিমাপ করা উচিত।

কার্ট্রিজ

আপনার ডায়াবেটিস নার্স বা ডাক্তার আপনার সাথে এই পেনগুলোর মধ্যে কোনটি সঠিক এবং এটি কিভাবে ব্যবহার করবেন সে সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবে।

কার্ট্রিজে 3ml দ্রবণ থাকে AllStar®PRO বহু-ব্যবহারযোগ্য পেন বা JuniorStar® বহু-ব্যবহারযোগ্য পেন-এ প্রবেশ করানো যায়।

প্রথমবার ব্যবহারেরপূর্বে, Trurapi® কার্ট্রিজকে আপনার ফ্রিজের বাইরের কার্টনে 2°C এবং 8°C তাপমাত্রার মধ্যে রাখতে হবে। এগুলোকে বরফ করা যাবে না এবং অবশ্যই সরাসরি তাপ এবং আলোর বাইরে রাখতে হবে।

আপনার ইনসুলিন পেনের মধ্যে একটি কার্টিজ ঢোকানোর আগে স্বাভাবিক তাপমাত্রায় এক বা দুই ঘন্টা রেখে দিন যাতে কিছুটা উষ্ণ হয়। কার্টরিজটি অক্ষত এবং কোনো কঠিন কণা ছাড়াই দ্রবণটি একটি পরিষ্কার তরল হিসেবে রয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখুন।

ব্যবহার করার সময়, আপনার পেনটি কার্টিজযুক্ত অবস্থায় আবার ফ্রিজে বা 30ºC এর অধিক তাপমাত্রায় ফেলে রাখবেন না তবে এগুলোকে সরাসরি আলো থেকে রক্ষা করার জন্য বাইরের কার্টনে রাখুন। একবার খোলার পরে আপনার ইনসুলিনটি কেবল 28 দিন পর্যন্ত ব্যবহার করা যাবে। সুতরাং, চার সপ্তাহের পরে কার্ট্রিজের অবশিষ্ট ইনসুলিন মনে রাখতে এবং ফেলে দিতে সহায়তা করতে লেবেলে ব্যবহারের তারিখটি লিখুন।

AllStar®PRO এবং JuniorStar® পেন আপনার ডায়াবেটিক ক্লিনিক থেকে পাওয়া যাবে।

AllStar®PRO এবং JuniorStar® কিভাবে ব্যবহার করতে হবে তার নির্দেশাবলী কার্টনের মধ্যে রোগীর তথ্য বিষয়ক লিফলেটে পাওয়া যাবে।

পূর্বে-ভরাটকৃত পেন

SoloSTAR® ডিসপোজেবল পেন এ Trurapi®‘ইউনিট’ রয়েছে। এগুলো প্রথমবার ব্যবহার করার আগে আপনার পেনগুলোকে তাদের বাইরের কার্টনে শীতল জায়গায় যেমন ফ্রিজের মধ্যে রেখে দিন। জমে যাওয়া ইনসুলিনের ক্ষতি করে তাই এগুলোকে ফ্রিজের কম্পার্টমেন্ট বা কোনো ফ্রিজার প্যাক থেকে দূরে রাখুন।

ফ্রিজ থেকে কোনো নতুন পেন নেয়ার সময় এটি ব্যবহারের আগে কিছুটা গরম হওয়ার জন্য এটি ঘরের তাপমাত্রায় এক বা দুই ঘন্টা রেখে দিন। একবার আপনি ব্যবহারের জন্য বা অতিরিক্ত হিসেবে ফ্রিজের বাইরে কোনো পেন বের করলে এটি 28 দিনের জন্য ব্যবহার করা যাবে। এই সময়ের মধ্যে এটিকে আবার ফ্রিজে রাখবেন না; এটিকে ঘরের তাপমাত্রায় রাখুন তবে 30°C থেকে বেশি গরমে নয়। মনে রাখবেন এটিকে যেকোনো স্থানে ফেলে রাখা এড়াতে হবে এবং এটি আলো থেকে সুরক্ষিত রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।

28 দিন পর আরও কিছু ইনসুলিন থেকে গেলেও আপনার ব্যবহার করা SoloSTAR® পেন ফেল দিন এবং একটি নতুন পেন ব্যবহার করুন। লেবেল বা কার্টনে ছাপা মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখে পরে SoloSTAR® পেন ব্যবহার করবেন না।

SoloSTAR® ডিসপোজেবল পেন কিভাবে ব্যবহার করতে হবে তার নির্দেশাবলী কার্টনের মধ্যে রোগীর তথ্য বিষয়ক লিফলেটে পাওয়া যাবে।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া এবং সেগুলো নিয়ন্ত্রণ

অন্য সকল ঔষধের মত Trurapi®-ও কিছু কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে। এগুলো সম্পর্কে সচেতন থাকা গুরুত্বপূর্ণ। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলোর একটি সম্পূর্ণ তালিকার জন্য অনুগ্রহ করে রোগীর তথ্য বিষয়ক লিফলেটটি পড়ুন। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াসমূহ

হাইপোগ্লাইসেমিয়া (লো ব্লাড সুগার) আপনি যদি Trurapi® গ্রহণ করেন তাহলে হাইপোগ্লাইসেমিয়া হবার সম্ভাবনা সর্বদাই থেকে যায় ("হাইপো")। এটি তখন ঘটে যখন আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব কমে যায় এবং আপনার দেহের প্রয়োজনের তুলনায় রক্তে খুব কম গ্লুকোজ থাকে।

আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনাকে হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণগুলো কিভাবে শনাক্ত করতে পারবেন এবং আপনার রক্তের গ্লুকোজ লেভেল কিভাবে ঠিক করবেন তা ব্যাখ্যা করবে (আরও তথ্যের জন্য পরবর্তী পৃষ্ঠা দেখুন)।

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণ

এগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

- ঘাম, কাঁপুন, ঘাবড়ে যাওয়া, অজ্ঞান লাগা, ক্ষুধার্ত বোধ করা, ধড়ফড় করা

যদি আপনি এই লক্ষণগুলোর কোনোটি দেখে থাকেন তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে এটি আলোচনা করা এবং সর্বদা তাদের দেওয়া পরামর্শগুলো মেনে চলা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি যদি হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণগুলো দেখেন তাহলে কী করবেন?

যত তাড়াতাড়ি সম্ভব প্রচুর চিনি রয়েছে এমন কিছু খান বা পান করুন। এটি আপনার রক্তের গ্লুকোজ বাড়াতে সহায়তা করবে। নিম্নোক্তগুলো চিনির ভাল উৎস:

- গ্লুকোজ ট্যাবলেট, ফলের রস, শক্ত মিষ্টি

সম্ভব হলে কেক, বিস্কুট এবং চকোলেট এড়িয়ে চলুন এই খাবারগুলোতেও প্রচুর পরিমাণে চিনি থাকে তবে প্রচুর পরিমাণে ফ্যাট থাকায় এগুলো কাজ নাও করতে পারে কারণ ফ্যাট চিনির শোষণকে ধীর করে দেয়।

রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা মাপুন এবং বিশ্রাম করুন সম্ভব হলে আপনার রক্তের গ্লুকোজ লেভেল মাপুন এবং বিশ্রাম নিন।

15–20 মিনিট পরে যদি হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণ চলে না যায় তাহলে আরও কিছু চিনি খান। ভাল বোধ করলে আপনার রক্তের গ্লুকোজ মাত্রা বজায় রাখার জন্য সাধারণত আপনার খাওয়া খাবারের বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

আরও গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণ

এগুলোর মধ্যে নিম্নোক্তগুলো থাকতে পারে:

- মাথা ঘোরা, ক্লান্তি, মাথাব্যথা, বিভ্রান্তি, মনোযোগের অভাব, আড়ষ্ট কথাবার্তা, অস্পষ্ট দৃষ্টি বা আচরণ যা মাতাল আচরণ হিসেবে ভুল হতে পারে

যদি আপনি আরও গুরুতর এই লক্ষণগুলোর কোনোটি লক্ষ্য করেন তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা নিন।

সম্ভাব্য অন্যান্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াসমূহ

ইঞ্জেকশন দেয়ার স্থানের ত্বকের পরিবর্তন আপনি যদি একই জায়গায় খুব বেশি বার ইনসুলিন ইঞ্জেকশন করেন তাহলে এটি ঘটতে পারে। ইঞ্জেকশন দেয়ার স্থানের ত্বকের নিচে ফ্যাটি টিস্যু সঙ্কুচিত বা ঘন হতে পারে। ত্বকের নীচে পিন্ডের মতো ত্বক সংশ্লিষ্ট পরিবর্তন রোধ করতে ইঞ্জেকশন দেয়ার স্থান ঘোরানো উচিত। পিন্ড রয়েছে এমন স্থানে ইনজেক্ট করলে ইনসুলিন কাজ নাও করতে পারে। আপনি যদি বর্তমানে কোনো পিন্ড রয়েছে এমন স্থানে ইঞ্জেকশন দেন তাহলে অন্য কোনো স্থানে ইঞ্জেকশন দেয়া শুরু করার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার ডাক্তার আপনাকে আপনার রক্তে সুগার আরও নিবিড়ভাবে পরীক্ষা করতে এবং আপনার ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসবিরোধী অন্যান্য ওষুধ সামঞ্জস্য করতে বলতে পারেন।

গুরুতর অ্যালার্জিজনিত প্রতিক্রিয়া অ্যালার্জির লক্ষণগুলো যদি আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশে ছড়িয়ে পড়ে বা হঠাৎ অসুস্থ বোধ হয়, ঘাম ঝরতে শুরু করে, চঞ্চল বোধ হয়, দ্রুত হার্ট বিটের কারণে শ্বাস নিতে অসুবিধা হয় তাহলে এগুলো গুরুতর অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া নির্দেশ করতে পারে, এমন পরিস্থিতিতে অবিলম্বে চিকিৎসা পরামর্শ নিন।

সীমাবদ্ধ অ্যালার্জিজনিত প্রতিক্রিয়া আপনি ইঞ্জেকশন দেয়ার স্থানে এবং তার আশেপাশে প্রতিক্রিয়া অনুভব করতে পারেন (যেমন লালচে হওয়া, ইঞ্জেকশন দেয়ার সময় ব্যথা, চুলকানি, লাল দাগ ও চুলকানি, ফোলা বা প্রদাহ)। এগুলো সাধারণত আপনার ইনসুলিন ব্যবহারের কয়েক সপ্তাহ পরে চলে যায়। যদি এগুলো চলে না যায় বা আপনার সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে তাহলে অবিলম্বে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

অন্যান্য ঔষধপত্র এবং Trurapi®

আপনি যদি অন্য কোনো ঔষধ সেবন করেন, সম্প্রতি সেবন করেছেন বা সেবন করতে পারেন তাহলে আপনার ডাক্তার, ফার্মাসিস্ট বা নার্সকে তা বলুন। কিছু ওষুধ আপনার রক্তে সুগার লেভেল পরিবর্তন করতে পারে। এর অর্থ আপনার ইনসুলিনের ডোজ পরিবর্তন করতে হবে। সুতরাং, কোনো ওষুধ খাওয়ার আগে আপনার ডাক্তারের কাছে জিজ্ঞাসা করুন এটি আপনার রক্তের সুগারকে প্রভাবিত করবে কিনা এবং যদি করে তাহলে আপনার কী কোন পদক্ষেপ নিতে হবে। আপনি যখন কোনো ওষুধ খাওয়া বন্ধ করবেন তখন আপনারও যত্নবান হতে হবে।

আপনার কাজে লাগতে পারে এমন কিছু কন্টাক্ট

Diabetes UK

www.diabetes.org.uk
টেল: 0345 123 2399

Driving with diabetes

DVLA
www.gov.uk/diabetes-driving
টেল: 0300 790 6806

Healthy living

ধূমপান ত্যাগে NHS সহায়তা
www.smokefree.nhs.uk
টেলি: 0300 123 1044

আমার কন্টাক্টসমূহ

ডায়াবেটিস নার্স

নাম:

টেলি:

ডায়াবেটিসের বিশেষজ্ঞ ডাক্তার

নাম:

টেল:

GP

নাম:

টেল:

পুষ্টিবিদ

নাম:

টেলি:

কাইরোপোডিস্ট/পোডিয়াট্রিস্ট

নাম:

টেলি:

কমিউনিটি নার্স

নাম:

টেলি:

ফার্মাসিস্ট

নাম:

টেল:

অন্যান্য

নাম:

টেল:

টীকা

টীকা

টীকা

এই বুকলেটটি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য যাদেরকে Trurapi ® দেয়া হয়েছে।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার প্রতিবেদন: কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অনুভূত হলে আপনার ডাক্তার, ফার্মাসিস্ট বা নার্সের সাথে কথা বলুন। এর মধ্যে প্যাকেজ লিফলেটে তালিকাভুক্ত নয় এমন যেকোনো সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অন্তর্ভুক্ত। আপনি **www.yellowcard.mhra.gov.uk** -তে সরাসরি **Yellow Card Scheme** এর মাধ্যমে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া রিপোর্ট করতে পারেন।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া Sanofi-কেও জানাতে হবে। টেলি **0800 090 2314** বা ইমেইল করুন **UK-drugsafety@sanofi.com** -তে

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া রিপোর্ট করে আপনি এই ওষুধের সুরক্ষা সম্পর্কে আরও তথ্য সরবরাহ করতে সহায়তা করতে পারেন।

▼এই ওষুধটি অতিরিক্ত পর্যবেক্ষণের আওতাধীন। এটি নতুন সুরক্ষা তথ্যের দ্রুত শনাক্তকরণের সুযোগ দিবে।

সানোফি মেডিকেল তথ্য: **08000 35 25 25**
Sanofi, 410 Thames Valley Park Drive, Reading, Berkshire, RG6 1PT

প্রস্তুতের তারিখ: ডিসেম্বর 2021 | MAT-GB-2103243(v1.0)