आपकी ट्रूरपि® मार्गदर्शिका ▼

इन्सुलिन आसपार्ट 100 यूनिट/मि.लि

यह पुस्तिका, डायबिटीज़ से पीड़ित व्यक्तियों के लिए है जिन्हें ट्रूरपि® की सिफारिश की गई है।

SANOFI

विषयसूची

ट्रूरपि® क्या है®?	3
ट्रूरपि® का प्रयोग®	4
मुझे इन्सुलिन का प्रयोग कैसे करना चाहिए ?	5
संभाव्य दुष्प्रभाव एवं उनका प्रबंधन	8
उपचार की अन्य दवाइयाँ और ट्रूरपि®	10
कुछ संपर्क जो आपके लिए उपयोगी हो सकते हैं	11
मेरे संपर्क	12
टिप्पणियां	13

इस पुस्तिका की रचना, ट्रूरपि® के प्रयोग में आपकी सहायता के लिए की गई है। इसका लक्ष्य, आपके डॉक्टर अथवा नर्स द्वारा प्रदान की गई सलाह को समर्थन प्रदान करना है तथा यह रोगी सूचना लघुपत्र का स्थान नहीं लेती है। इसलिए, पुस्तिका के साथ कृपया इस लघुपत्र को भी अवश्य पढ़ें।

ट्रूरपि® क्या है®?

आपको ट्रूरपि® प्रिस्क्राइब की गई है, जो कि एक ऐसी दवा है जो भोजन के समय आपके खून में शुगर की मात्रा को नियंत्रित करती है।

ट्रूरपि® बहुत ही तेज़ी से असर करने वाली एक प्रकार की इन्सुलिन है। इसे, शरीर में शुगर (ग्लूकोज़) की मात्रा को नियंत्रित करने के लिए, खाने से पहले या खाने के तुरंत बाद लिया जा सकता है। इसे वयस्क एवं 1 वर्ष और अधिक आयु के बच्चे, जिन्हें टाइप 1 अथवा टाइप 2 डायबटीज़ है, वे ले सकते हैं।

क्योंकि भोजन करने के बाद, खून में ग्लूकोज़ की मात्रा बढ़ती है, अग्न्याशय ब्लड़ ग्लूकोज़ की मात्रा को सामान्य स्तर पर लाने के लिए शीघ्र असर करने वाली इन्सुलिन के विस्फोट का उत्पादन करता है। ट्रूरपि® इस इन्सुलिन विस्फोट की नकल करने के लिए बहुत ही तेज़ गति से काम करता है लेकिन बहुत कम समय के लिए।

ट्रूरपि® का प्रयोग®

ट्रूरपि® पहले सी ही भरी हुई, डिस्पोज़ेबल (प्रयोग के बाद फेंकने वाले) पेन तथा पुनः प्रयोज्य पेन के कार्ट्रिज के रूप में उपलब्ध होती है। आपकी डायबिटीज़ पर नजर रखने वाली नर्स अथवा डॉक्टर को आपको यह जानकारी देनी चाहिए कि कौन सा विकल्प आपके लिए सही होगा तथा उसका प्रयोग कैसे किया जाना चाहिए।

इस अनुभाग में दी गई जानकारी से आपको अपने इन्सुलिन को सही ढंग से संभाल कर रखने में मदद मिलेगी।

समाप्ति तिथि की जांच करें

ट्रूरपि® का प्रयोग करने से पहले, हमेशा लेबल को ध्यान से देखें और सुनिश्चित करें की इन्सुलिन सही है तथा समाप्ति तिथि पार नहीं हुई है। समाप्ति तिथि, पेन, कार्ट्रिज या शीशी और उसके बाहरी डिब्बे पर लिखी होती है।

आपके लिए सही प्रकार की सुई

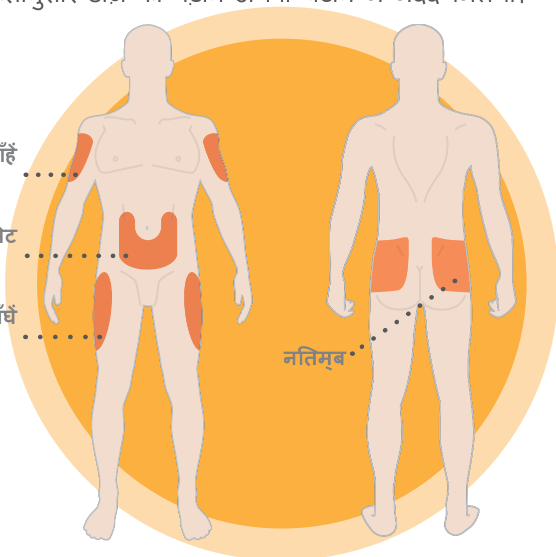
आपका सोलोस्टार® या कार्ट्रिज उपकरण विभिन्न आकार की डिस्पोज़ेबल सुइयों के साथ प्रयोग किया जा सकता है। सुइयाँ छोटी होती हैं जिससे असुविधा कम होती है। आपके डॉक्टर अथवा नर्स द्वारा आपके लिए सही आकार की सुई का चयन किया जाएगा।

मुझे अपनी इन्सुलिन का प्रयोग कैसे करना चाहिए?

ट्रूरपि® दवाइयों का एक स्वच्छ घोल है जिसे खाने से थोड़ी देर पहले अथवा खाने के तुरंत बाद इंजेक्ट किया जाना चाहिए।

यह जानना आवश्यक होता है कि आप हर बार इन्जेक्ट करते समय सही इन्सुलिन का प्रयोग कर रहे हैं। आपकी डायबिटीज़ पर नज़र रखने वाली नर्स अथवा डॉक्टर आपको यह जानकारी देंगे की इन्सुलिन को कैसे और कहाँ इन्जेक्ट करना चाहिए। इससे आपको अपनी आवश्यकतानुसार डोज़ को बढ़ाने अथवा घटाने में मदद मिलेगी।

सामान्यतः इन जगहों पर इन्जेक्ट करने की सलाह दी जाती है :



ट्रूरपि® त्वचा के जरिए लगाए जाने वाला इंजेक्शन है। इसे कभी भी सीधे नस में या मांसपेशियों में इंजेक्ट नहीं किया जाना चाहिए। ट्रूरपि® केवल त्वचा के जरिए इंजेक्ट करने के लिए ही उपयुक्त है। यदि आप किसी अन्य विधि से इन्सुलिन को इन्जेक्ट करना चाहते हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

हर इंजेक्शन के बाद, आपने त्वचा में जो हिस्सा चुना है, उसके भीतर जगह बदल-बदल कर इंजेक्शन लगाएं। इससे त्वचा में गांठ पड़ने या त्वचा के फटने को रोका जा सकता है। इंजेक्शन लगाने के लिए सबसे सही जगह हैं – आपकी कमर के सामने का भाग (पेट), ऊपरी बाँह या आपकी जांघों के सामने का भाग। कमर के सामने के भाग (पेट) में इंजेक्ट करने पर इन्सुलिन तेज़ी से असर करता है। आपको नियमित रूप से अपनी ब्लड़ शुगर की जांच करते रहना चाहिए।

कार्ट्रिज

आपकी डायबिटीज़ पर नजर रखने वाली नर्स या डॉक्टर को आपको बताना चाहिए कि इनमें से कौन से पेन आपके लिए सही हैं और उनका प्रयोग कैसे किया जाना चाहिए।

कार्ट्रिज में 3 एमएल सोल्यूशन होता है और इसे ऑलस्टार® प्रो पुनः प्रयोज्य पेन अथवा जुनियरस्टार® पुनः प्रयोज्य पेन में डाला जा सकता है।

टूरपि® को पहली बार प्रयोग करने से पहले कार्ट्रिज को उनके बाहरी डिब्बे के साथ फ्रिज में 2° सेंटीग्रेड से 8° सेंटीग्रेड की तापमान में रखा जाना चाहिए। वे जमे हुए नहीं होने चाहिए तथा उन्हें गर्मी या रोशनी से दूर रखा जाना चाहिए।

कार्ट्रिज को अपने इन्सुलिन पेन में डालने से पहले, उसे एक या दो घंटे के लिए कमरे के तापमान में रखें ताकि वह थोड़ा गरम हो जाए। जांच करें कि कार्ट्रिज ज्यों का त्यों है और सोल्युशन साफ है तथा उसमें किसी प्रकार की धूल के कण (सॉलिड पार्टिकल्स) नहीं हैं।

प्रयोग करते समय, कार्ट्रिज युक्त अपने पेन को फिर से फ्रिज में न डालें और न ही उसे 30° सेंटीग्रेड से अधिक तापमान पर रखें। रोशनी से बचाने के लिए उसे उसकी बाहरी कार्टन में रखें। एक बार खोलने के बाद, आपकी इन्सुलिन का प्रयोग आप केवल 28 दिनों तक कर सकते हैं। इसलिए, याद रखने के लिए, प्रयोग योग्य दिनांक (यूज़ बाय डेट) को लेबल पर लिख कर रखें
तथा चार सप्ताह के बाद कार्ट्रिज में बची हुई इन्सुलिन को फेंक दें।

ऑलस्टार® प्रो एवं जूनियरस्टार® पेन को आप अपनी डायबिटीज़ क्लीनिक से प्राप्त कर सकते हैं।

ऑलस्टार® प्रो एवं जूनियरस्टार® पेन के प्रयोग के संबंध में अनुदेश, डिब्बे के साथ मौजूद रोगी सूचना लघुपत्र में दिए गए हैं।

पहले से ही भर कर रखे गए (प्री-फ़िल्ड) पेन

सोलोस्टार® डिस्पोज़ेबल पेन में ट्रूरपि® की 'यूनिटों' को भरा जाता है। पहली बार उनका प्रयोग करने से पहले, अपने पेन को उनके बाहरी डिब्बे के साथ एक ठंडी जगह जैसे कि फ्रिज में रखें। जमने पर इन्सुलिन नष्ट हो जाएगा, इसलिए उसे फ्रीज़र के कम्पार्टमेंट अथवा किसी अन्य फ्रीज़र पैक से दूर रखें।

फ्रिज से नया पेन निकालने पर, उसे प्रयोग करने से पहले एक या दो घंटे तक थोड़ा गरम होने के लिए कमरे के तापमान में रख दें। प्रयोग करने हेतु या अतिरिक्त पेन के रूप में पेन को फ्रिज से निकालने पर, केवल 28 दिनों तक उसका प्रयोग किया जा सकता है। प्रयोग के दौरान, उसे वापस फ्रिज में न रखें; उसे कमरे के तापमान में ही रखें, लेकिन 30° सेंटीग्रेड से अधिक तापमान में नहीं। याद रखें कि उसे ऐसी किसी जगह पर नहीं रखना चाहिए जहां वह ज्यादा गरम हो सके और सुनिश्चित करें कि उसे रोशनी से सुरक्षित रखा गया है।

28 दिनों के बाद, आप जिस सोलोस्टार® पेन का प्रयोग कर रहे हैं, उसे फेंक दें, भले ही उसमे कुछ इन्सुलिन बचा हो, और नए पेन का प्रयोग करें। पेन के लेबल अथवा डिब्बे पर मुद्रित समाप्ति तिथि के बाद सोलोस्टार® पेन का प्रयोग न करें।

सोलोस्टार® डिस्पोज़ेबल पेन के प्रयोग के संबंध में अनुदेश, डिब्बे के साथ मौजूद रोगी सूचना लघुपत्र में दिए गए हैं।

संभाव्य दुष्प्रभाव और उसका प्रबंधन

सभी दवाईयों की तरह, ड्रूरपि® के भी कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं। इनकी जानकारी रखना महत्वपूर्ण है। दुष्प्रभावों की पूरी सूची के लिए कृपया रोगी सूचना लघुपत्र को ध्यान से पढ़ें। दुष्प्रभावों के संबंध में किसी प्रकार के प्रश्नों के समाधान के लिए अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

संभाव्य दुष्प्रभाव

हाइपोग्लाइसीमियमा (रक्त ग्लूकोज अल्पता)
यदि आप ड्रूरपि® ले रहे हों तो आपको हाइपोग्लाइसीमिया ('हाइपो') होने की संभावनाएं अधिक हो सकती हैं। ऐसा तब होता है जब आपका ब्लड़ ग्लूकोज़ स्तर बहुत ही कम हो जाए तथा शरीर की आवश्यकताओं के लिए आपके रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा बहुत ही कम हो।

आपके डॉक्टर अथवा नर्स आपको समझाएंगे कि आप हाइपोग्लाइसीमिया के लक्षणों को कैसे पहचान सकते हैं तथा ब्लड़ ग्लूकोज़ के अपनी स्तर को कैसे सही कर सकते हैं। (अधिक जानकारी के लिए अगला पृष्ट देखें)।

हाइपोग्लाइसीमिया के लक्षण

इनमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं -

- पसीना बहना, घबराहट, बेहोशी की स्थिति अनुभव करना, भूख लगना, तेज़ धड़कन

यदि आप उपरोक्त में से किसी लक्षण को महसूस करते हैं तो अवश्य अपने डॉक्टर अथवा नर्स को बताएं और उनके सुझावों का हमेशा पालन करें।

हाइपोग्लाइसीमिया के लक्षण महसूस किए जाने पर, क्या करना चाहिए?

जितनी जल्दी हो सके, अधिक चीनी युक्त किसी वस्तु को खाएं या पिएं। इससे आपकी ब्लड़ ग्लूकोज़ की मात्रा बढ़ेगी। निम्नलिखित वस्तुओं में चीनी की मात्रा अधिक होती है:

- ग्लूकोज़ के टैबलेट, फलों का रस, सख्त मिठाइयां

केक, बिस्कुट और चॉकलेट न खाएं| इन खाद्य वस्तुओं में चीनी की मात्रा बहुत अधिक होती है, परंतु साथ ही फैट की मात्रा भी बहुत अधिक होती है, इससे परिणाम बेहतर नहीं होंगे क्योंकि फैट चीनी के सोखने की क्षमता को कम कर देता है।

रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा मापें और आराम करें
यदि संभव हो, तो आपको ब्लड़ ग्लूकोज़ की मात्रा का मापन करना चाहिए और फिर आराम करना चाहिए।

15-20 मिनट के बाद भी यदि हाइपोग्लाइसीमिया के लक्षण कम नहीं होते हैं तो थोड़ी और मात्रा में चीनी खाएं। बेहतर महसूस करने पर, ऐसा भोजन अवश्य करें जो कि आप हमेशा खाते हैं, इससे आपके ब्लड़ ग्लूकोज़ का स्तर ऊपर बना रहेगा।

अधिक गंभीर हाइपोग्लाइसीमिया के लक्षण

इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- चक्कर आना, सुस्ती महसूस करना, सिरदर्द, उलझन, एकाग्रता का अभाव, अस्पष्ट रूप से बात करना, अस्पष्ट दृष्टि अथवा आचरण जिसे शराब में धुत समझा जा सकता है

यदि आप इन गंभीर लक्षणों को महसूस करते हैं, तो तुरंत ही चिकित्सीय सहायता प्राप्त करें।

अन्य संभाव्य दुष्प्रभाव

इन्जेक्शन लेने के स्थान पर त्वचा में बदलाव

यदि आप एक ही जगह पर इंजेक्शन लेते हैं, तो ऐसा हो सकता है। इंजेक्शन वाली जगह पर, त्वचा के अंदर के वसा युक्त मांस तंतु सिकुड़ सकते हैं या मोटे हो सकते हैं। इंजेक्शन लगाने की जगह को बदलते रहना चाहिए जिससे त्वचा में होने वाले बदलाव को रोका जा सके, जैसे त्वचा के नीचे गांठ पड़ना। गांठयुक्त जगह पर इंजेक्शन देने से इंसुलिन का असर बेहतर नहीं होगा। यदि आप गांठयुक्त त्वचा में इंजेक्शन लगा रहे हैं तो किसी अन्य जगह पर इंजेक्शन लगाने से पहले अपने डॉक्टर से इस बात की चर्चा करें। आपके डॉक्टर, आपसे और आधिक ध्यानपूर्वक रूप से ब्लड़ शुगर की जांच करने तथा इन्सुलिन की मात्रा अथवा डायबेटिक-विरोधी अन्य दवाईयों की मात्रा को घटाने या बढ़ाने की सलाह दे सकते हैं।

एलर्जी संबंधी गंभीर प्रतिक्रियाएं

यदि आपके शरीर के विभिन्न भागों में एलर्जी के लक्षण फैल रहे हों अथवा यदि आप अचानक से बीमार महसूस करें, बहुत अधिक पसीना बहे, बेहोशी महसूस करें, सांस लेने में तकलीफ हो या ह्रदय की धड़कन बढ़ जाए तो तुरंत चिकित्सीय सहायता लें क्योंकि यह एलर्जी की गंभीर प्रतिक्रियाओं के संकेत हो सकते हैं।

एलर्जी की स्थानीय प्रतिक्रियाएं

आप इंजेक्शन वाली जगह अथवा उसके आस-पास, प्रतिक्रियाएं महसूस कर सकते हैं (जैसे त्वचा का लाल हो जाना, इंजेक्शन देने पर दर्द होना, खुजली, लाल रंग की फुंसियां, सूजन अथवा जलन)। यह सामान्यतः इन्सुलिन के प्रयोग के कुछ सप्ताहों के बाद गायब हो जाते हैं। यदि यह गायब न हों, अथवा यदि आपके पूरे शरीर में फैल जाएं, तो अपने डॉक्टर से तुरंत बात करें।

अन्य दवाइयाँ और ट्रूरपि®

यदि आप अन्य किसी प्रकार की दवाइयां ले रहे हों अथवा हाल ही में आपने ली हो तो अपने डॉक्टर, दवा-विक्रेता अथवा नर्स को अवश्य बताएं। कुछ दवाइयां, आपके ब्लड़ शुगर के स्तर को बदल सकती हैं। इससे आपको इन्सुलिन की डोज़ को बदलना पड़ सकता है। इसलिए दवाई लेने से पहले, अपने डॉक्टर से अवश्य पूछें कि क्या यह आपकी ब्लड़ शुगर को प्रभावित कर सकती है तथा ऐसा होने पर आपको क्या करना चाहिए। दवाई बंद करते समय भी आपको बहुत सावधान रहना होगा।

ऐसे कुछ संपर्क, जो आपके लिए उपयोगी हो सकते हैं

डायबिटीज़ यूके

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

डायिबटीज़ के साथ ड्राइविंग

डीवीएलए
www.gov.uk/diabetes-driving
टेलीफोन: 0300 790 6806

स्वस्थ जीवन

धूम्रपान छोड़ने के लिए एनएचएस की सहायता
www.smokefree.nhs.uk
टेलीफोन: 0300 123 1044

मेरे संपर्क (कॉन्टेक्ट्स)

डायबिटीज़ नर्स

नाम:

टेलीफोन:

डायबिटीज़ विशेषज्ञ डॉक्टर

नाम:

टेलीफोन:

जीपी

नाम:

टेलीफोन:

आहार विशेषज्ञ (डाइटीशियन)

नाम:

टेलीफोन:

पादचिकित्सक (कारोपोडिस्ट/ पोडियाट्रिस्ट)

नाम:

टेलीफोन:

समुदाय नर्स

नाम:

टेलीफोन:

दवा-विक्रेता(फार्मसिस्ट)

नाम:

टेलीफोन:

अन्य

नाम:

टेलीफोन:

टिप्पणियां

टिप्पणियां

टिप्पणियां

यह पुस्तिका उन लोगों के लिए लिखी गई है, जिन्हें टूरपि® प्रिस्क्राइब की गई है।

दुष्प्रभावों की रिपोर्टिंग: यदि आप किसी भी प्रकार का दुष्प्रभाव महसूस करते हों, तो अपने डॉक्टर, दवा-विक्रेता अथवा नर्स से बात करें। इसमें, ऐसे संभाव्य दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं, जिनका जिक्र पैकेज लघुपत्र में नहीं है। आप येलो कार्ड योजना के जरिए भी इस वेबसाइट पर सीधे दुष्प्रभावों की रिपोर्टिंग कर सकते हैं: **www.yellowcard.mhra.gov.uk.**

सनोफी को भी दुष्प्रभावों से संबंधित रिपोर्ट भेजी जानी चाहिए। टेलीफोन **0800 090 2314** अथवा ईमेल करें **UK-drugsafety@sanofi.com**

दुष्प्रभावों की रिपोर्टिंग के ज़रिए, इस दवाई की सुरक्षा के संबंध में आप और अधिक जानकारी प्रदान करने में मदद कर सकते हैं।

▼यह दवाई अतिरिक्त जांच निगरानी के अधीन है। इससे सुरक्षा के संबंध में नई जानकारी शीघ्र प्राप्त की जा सकती है।

सनोफी चिकित्सा सूचना: **08000 35 25 25**
Sanofi, 410 Thames Valley Park Drive, Reading, Berkshire, RG6 1PT

तैयारी की तिथि: दिसंबर २०२१ | MAT-GB-2103244(v1.0)