آپ کی رہنمائی برائے

▼ TRURAPI®

انسولین ایسپارٹ (Insulin aspart)
100 یونٹس/ملی لٹر

یہ کتابچہ ذیابیطس کے مریض ان افراد کے لیے ہے جنہیں TRURAPI® تجویز کی گئی ہے۔

SANOFI

TRURAPI® کیا ہے؟

آپ کو ®TRURAPI تجویز کی گئی ہے، جو
ایک دوا ہے جو کھانے کے اوقات میں آپ کے خون میں شوگر کی
سطح کو قابو
میں رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

®TRURAPI انسولین کی تیزی کے ساتھ اثر کرنے والی ایک قسم ہے۔ اسے یا تو قسم 1 یا پھر قسم 2 کے ذیابیطس کے مریض بالغوں اور 1 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے جسم میں شوگر (گلوکوز) کی سطوح کو حسبِ معمول رکھنے میں مدد کے لیے کھانے سے کچھ دیر پہلے یا کھانے کے بعد جلد ہی لیا جا سکتا ہے۔

جب کھانا کھانے کے بعد خون میں گلوکوز کی سطوح بلند ہوتی ہیں، تو خون میں گلوکوز کی سطوح کو معمول پر واپس لانے کے لیے عام طور پر لبلبے میں سے تیزی کے ساتھ اثر کرنے والی انسولین 'پھوٹ' پڑتی ہے۔ ®TRURAPI تیزی کے ساتھ کام کرتی ہے لیکن
انسولین کے اس پھوٹنے کی نقل کرنے کے لیے صرف ایک قلیل سے وقت کے لیے۔

مشمولات

TRURAPI® کیا ہے؟	3
TRURAPI® استعمال کرنا	4
میں اپنی انسولین کیسے استعمال کروں؟	5
ممکنہ مضر اثرات اور انہیں سنبھالنا	8
دیگر ادویات اور TRURAPI®	10
کچھ روابط جو آپ کو مفید لگ سکتے ہیں	11
میرے روابط	12
نوٹس	13

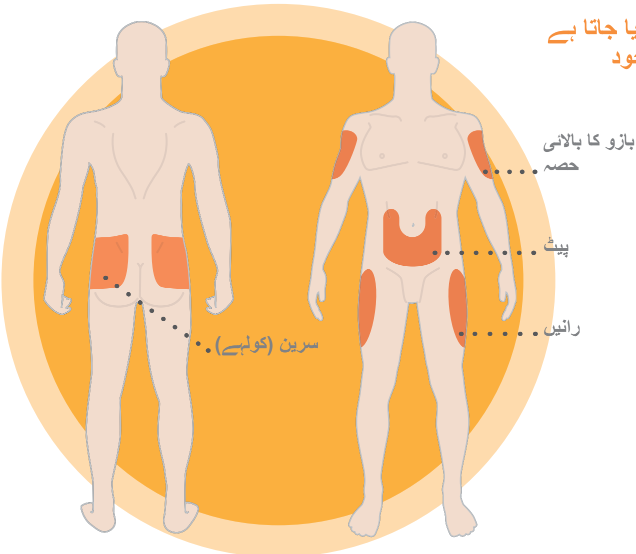
یہ کتابچہ TRURAPI® استعمال کرنے میں آپ کی معاونت کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ یہ خالصتاً آپ کے ڈاکٹر یا نرس کی جانب سے دیئے گئے مشورے میں بطور معاونت ہے اور یہ مریض کی معلومات کے پرچے کا متبادل نہیں ہے، اس لیے براہِ کرم اُس پرچے کو اس کتابچے کے ساتھ ملا کر پڑھیں۔

میں اپنی انسولین کیسے استعمال کروں؟

®TRURAPI ایک شفاف محلول ہے جس کا کھانا کھانے سے تھوڑی سی دیر پہلے یا کھانے کے بعد جلد ہی ٹیکہ لگایا جانا چاہیئے۔

یہ پڑتال کرنا ضروری ہے کہ ہر بار جب آپ ٹیکہ لگائیں تو درست انسولین استعمال کریں۔ آپ کے ذیابیطس کے نرس یا ڈاکٹر آپ کے ساتھ اس بارے میں گفتگو کریں گے کہ
اپنا انسولین کا ٹیکہ کیسے اور کہاں لگانا ہے۔ وہ آپ کی ضروریات کی مناسبت سے مقدار مقرر کرنے میں مدد دیں گے۔

عام طور پر یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ ان حصوں میں خود ہی ٹیکہ لگائیں:



®TRURAPI جلد کے نیچے ٹیکہ لگانے کے لیے ہے۔ آپ کے لیے لازمی ہے کہ کبھی بھی براہِ راست اپنی ورید یا پٹھے میں ٹیکہ مت لگائیں۔ ®TRURAPI صرف کھال کے اندر ٹیکہ لگانے کے لیے موزوں ہے۔ اگر آپ کو اپنی انسولین کا ٹیکہ کسی اور طریقے سے لگانے کی ضرورت ہے تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

ہر ٹیکہ لگانے پر، جلد کا جو مخصوص حصہ آپ استعمال کرتے ہیں اس حصے کے اندر اندر ٹیکہ لگانے کی جگہ تبدیل کریں۔ یہ گومڑ بننے یا جلد میں جا بجا سوراخ ہونے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔ آپ کی ٹیکہ لگانے کی بہترین جگہیں ہیں: آپ کی کمر کے سامنے کا حصہ (پیٹ)، بازو کا بالائی حصہ یا آپ کی رانوں کے سامنے کا حصہ۔ اگر آپ اپنی کمر کے سامنے والے حصے (پیٹ میں) ٹیکہ لگائیں گے تو انسولین زیادہ تیزی کے ساتھ کام کرے گی۔ آپ کو ہمیشہ باقاعدگی کے ساتھ اپنے خون میں شوگر کی پیمائش کرنی چاہیئے۔

استعمال کرنا ®TRURAPI

®TRURAPI پہلے سے بھرے ہوئے ڈسپوزایبل پین میں اور بار بار قابلِ استعمال پین کے ساتھ استعمال کے لیے کارٹریجز میں دستیاب ہے۔ آپ کے ذیابیطس کے نرس یا ڈاکٹر کو آپ کے ساتھ اس بارے میں بات کرنی چاہیئے
کہ آپ کے لیے ان اختیارات میں سے کون سا درست ہے اور اسے کیسے استعمال کرنا ہے۔

اس سیکشن میں دی گئی معلومات آپ کو اپنی انسولین درست طریقے سے محفوظ رکھ کر اسے اچھی حالت میں رکھنے میں مدد دیں گی۔

انتہائی تاریخِ استعمال کی پڑتال کریں

®TRURAPI استعمال کرنے سے قبل، ہمیشہ لیبل کی پڑتال کریں یہ تسلی کرنے کے لیے کہ آپ کی انسولین درست ہے اور یہ کہ اس کی انتہائی تاریخِ استعمال نہیں گزری۔ انتہائی تاریخِ استعمال پین، کارٹریج یا وائل اور اس کے بیرونی ڈبے پر تلاش کی جا سکتی ہے۔

آپ کے لیے درست سُوئی

آپ کا ®SoloSTAR یا کارٹریج آلہ مختلف سائزوں کی کئی طرح کی ڈسپوزایبل سوئیوں کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کسی بھی قسم کی تکلیف کو کم سے کم کرنے کے لیے سوئیاں چھوٹی ہوتی ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر یا نرس آپ کے لیے درست سائز کی سوئی منتخب کریں گے۔

پہلے سے بھرے ہوئے پین

®SoloSTAR ڈسپوزایبل پین ®TRURAPI کے 'یونٹوں' پر مشتمل ہوتے ہیں۔ انہیں پہلی بار استعمال کرنے سے قبل، اپنے پین کو ان کے بیرونی ڈبے میں ایک ٹھنڈی جگہ، جیسے کہ فریج میں سنبھال کر رکھیں۔ جمانے سے انسولین خراب ہو جائے گی اس لیے انہیں فریزر والے حصے یا کسی بھی جمانے والے پیکس سے دور رکھیں۔

جب آپ فریج میں سے ایک نیا پین لیں، اسے استعمال کرنے سے قبل تھوڑا سا گرم ہونے دینے کے لیے ایک یا دو گھنٹے کے لیے کمرے کے درجۂ حرات پر رہنے دیں۔ جب ایک بار آپ نے استعمال کرنے، یا اضافی کے طور پر، رکھنے کے لیے ایک پین فریج سے نکال لیا تو اسے 28 دنوں کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس وقت کے دوران، اسے واپس فریج میں مت رکھیں؛ اسے کمرے کے درجۂ حرارت پر رکھیں لیکن گرمی 30°C سے زیادہ نہ ہو۔ یاد رکھیں کہ اسے کسی ایسی جگہ مت رکھیں جہاں یہ ضرورت سے زیادہ گرم ہو سکتا ہو اور تسلی
کر لیں کہ یہ روشنی سے محفوظ ہے۔

28 دنوں کے بعد، آپ جو ®SoloSTAR پین استعمال کر رہے ہیں اسے ضائع کریں، چاہے اس میں کچھ انسولین موجود بھی ہو تو بھی، اور ایک نیا پین استعمال کرنا شروع کر دیں۔ ®SoloSTAR پین کو پین کے لیبل یا ڈبے پر چھپی ہوئی انتہائی تاریخِ استعمال کے بعد مت استعمال کریں۔

®SoloSTAR پین کیسے استعمال کرتے ہیں اس بارے میں ہدایات ڈبے میں موجود مریض کے معلوماتی پرچے میں مل سکتی ہیں۔

کارٹریجز

آپ کے ذیابیطس کے نرس یا ڈاکٹر کو آپ کے ساتھ اس بارے میں بات کرنی چاہیئے کہ آپ کے لیے ان پینوں میں سے کون سا درست ہے اور اسے کیسے استعمال کرنا ہے۔

کارٹریجز محلول کے 3 ملی لیٹر پر مشتمل ہوتی ہیں اور انہیں AllStar®PRO دوبارہ قابلِ استعمال پین یا ®JuniorStar دوبارہ قابلِ استعمال پین میں ڈالا جا سکتا ہے۔

پہلی بار استعمال کرنے سے قبل، ®TRURAPI کارٹریجز کو ان کے بیرونی ڈبوں میں ایک فریج کے اندر 2°C اور 8°C کے درمیانی درجۂ حرارت پر محفوظ کرنا چاہیئے۔ انہیں جمانا نہیں چاہیئے اور براہِ راست گرمی اور روشنی سے دور رکھنا لازمی ہے۔

کارٹریج کو اپنے انسولین پین میں ڈالنے سے قبل، اسے تھوڑا سا گرم ہونے دینے کے لیے ایک یا دو گھنٹے کمرے کے درجۂ حرارت پر رہنے دیں۔ یہ تسلی کرنے کے لیے پڑتال کریں کہ کارٹریج ان چھوئی ہے اور یہ کہ محلول ٹھوس ذرات کے بغیر ایک شفاف سیال کے طور پر نظر آتا ہے۔

جب استعمال میں ہو، تو اپنے کارٹریج ڈالے گئے پین کو واپس فریج میں نہ رکھیں
یا اسے 30ºC سے اوپر کسی جگہ نہ رہنے دیں بلکہ انہیں روشنی سے بچانے کے لیے بیرونی ڈبے میں رکھیں۔ جب ایک بار کھل جائے تو آپ کی انسولین کو 28 دن تک استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لہٰذا، یاد رکھنے میں اپنی مدد کے لیے لیبل کے اوپر انتہائی تاریخِ استعمال لکھ لیں اور چار ہفتوں کے بعد کارٹریج میں موجود
باقی ماندہ انسولین کو ضائع کر دیں۔

AllStar®PRO اور ®JuniorStar پین آپ کے ذیابیطس کلینک سے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

AllStar®PRO اور ®JuniorStar پین کیسے استعمال کرتے ہیں اس بارے میں ہدایات ڈبے میں موجود مریض کے معلوماتی پرچے میں مل سکتی ہیں۔

اگر 15-20 منٹوں کے بعد ہائیپوگلائیسیمیا کی علامات ختم نہ ہوں تو تھوڑا سا مزید میٹھا کھائیں۔ جب آپ بہتر محسوس کرنے لگیں تو اپنے خون میں گلوکوز کی سطوح بلند رکھنے کے لیے اپنا معمول کا کھانا کھانا یقینی بنائیں۔

زیادہ سنگین ہائیپوگلائیسیمیا کی علامات

ان میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- سر چکرانا، تھکاوٹ، سردرد، گھبراہٹ، توجہ مرکوز کرنے میں کمی، بولنے میں لڑکھڑاہٹ، نظر دھندلانا یا ایسا طرزِ عمل جس پر نشے میں ہونے کا گمان ہو

اگر آپ ان زیادہ سنگین علامات میں سے کوئی دیکھیں، تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں۔

دیگر ممکنہ مضر اثرات

ٹیکہ لگنے کی جگہ پر جِلدی تبدیلیاں
اگر آپ اکثر اپنی انسولین ایک ہی جگہ پر لگاتے ہیں تو ایسا ہو سکتا ہے۔ ٹیکہ لگنے کی جگہ پر جلد کے نیچے چربی والی بافتیں سکڑ سکتی ہیں یا سخت ہو سکتی ہیں۔ جلد میں ہونے والی تبدیلیوں جیسے کہ جلد کے نیچے گومڑ بننے کو روکنے کے لیے ٹیکہ لگانے کی جگہ بدلی جانی چاہیئے۔ اگر آپ ایک گومڑ والے حصے میں ٹیکہ لگاتے ہیں تو ہو سکتا ہے انسولین بہت اچھی طرح کام نہ کرے۔ اس وقت اگر آپ ایک گومڑ والے حصے میں ٹیکہ لگا رہے ہیں تو کسی مختلف حصے میں ٹیکہ لگانا شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ سے کہہ سکتا ہے کہ اپنے خون میں شوگر کی پڑتال زیادہ دھیان سے کریں اور اپنی انسولین یا ذیابیطس مخالف دیگر ادویات درست کریں۔

سنگین الرجی والے ردِعمل
اگر کسی الرجی کی علامات آپ کے جسم کے دوسرے حصوں میں پھیل جائیں یا اگر آپ اچانک بیمار محسوس کرنا شروع کر دیں، پسینہ آنا شروع ہو جائے، سر چکرانے لگے، سانس لینے میں مشکل ہو یا دل کی دھڑکن تیز ہو جائے تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں کیونکہ یہ ایک سنگین الرجی والے ردِعمل کی نشاندہی کر سکتے ہیں۔

مقامی الرجی والے ردِعمل
آپ کو ٹیکہ لگانے کی جگہ پر، اور اس کے اردگرد ردِعمل ہو سکتے ہیں (جیسے کہ جلد کا سرخ ہونا، ٹیکہ لگانے پر درد، خارش، چھپاکی، ورم یا سوزش)۔ یہ عام طور پر آپ کے انسولین استعمال کرنے کے چند ہفتوں بعد غائب ہو جاتے ہیں۔ اگر وہ غائب نہ ہوں، یا اگر وہ آپ کے پورے جسم پر پھیل جائیں، تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

ممکنہ مضر اثرات اور انہیں سنبھالنا

دیگر تمام ادویات کی طرح، ®TRURAPI کچھ مضر اثرات کا سبب بن سکتی ہے۔ ان سے آگاہ رہنا اہمیت کا حامل ہے۔ مضر اثرات کی ایک مکمل فہرست کے لیے، براہِ کرم مریض کا معلوماتی پرچہ پڑھیں۔ مضر اثرات کے متعلق اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔

ممکنہ مضر اثرات

ہائیپوگلائیسیمیا (خون میں شوگر کی کمی)

اگر آپ ®TRURAPI لے رہے ہیں تو ہمیشہ ایک امکان رہتا ہے کہ آپ کو ہائیپوگلائیسیمیا (ایک "ہائیپو") ہو سکتا ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے خون میں گلوکوز کی سطوح بہت نیچی ہو جاتی ہیں اور آپ کے جسم کی ضروریات کے لیے خون میں گلوکوز بہت کم ہو جاتا ہے۔

آپ کے ڈاکٹر یا نرس وضاحت کریں گے کہ آپ ہائیپوگلائیسیمیا کی علامات کو کیسے پہچان سکتے ہیں اور اپنے خون میں گلوکوز کی سطوح کو کیسے درست کرنا ہے (مزید معلومات اگلے صفحے پر ملاحظہ فرمائیں)۔

ہائیپوگلائیسیمیا کی علامات

ان میں شامل ہو سکتی ہیں:

- پسینہ آنا، کپکپی طاری ہونا، گھبراہٹ ہونا، بیہوشی محسوس کرنا، بھوک محسوس کرنا، اختلاجِ قلب

اگر آپ ان علامات میں سے کوئی بھی دیکھیں، تو آپ کے لیے اہم ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے تبادلۂ خیال کریں اور ان کی جانب سے دیئے گئے مشورے سے ہمیشہ رجوع کریں۔

اگر آپ ہائیپوگلائیسیمیا کی کوئی علامات شناخت کریں تو کیا کرنا ہے؟

جلد از جلد، زیادہ میٹھے والی کوئی بھی چیز کھائیں یا پیئیں۔ یہ آپ کے خون میں گلوکوز بڑھانے میں مدد کرے گا۔ مندرجہ ذیل اشیاء شوگر کے اچھے ذرائع ہیں:

- گلوکوز کی گولیاں، پھلوں کا رس، گولیاں ٹافیاں

اگر ممکن ہو تو کیک، بسکٹ اور چاکلیٹ سے گریز کریں

ان کھانوں میں کافی زیادہ میٹھا ہوتا ہے، لیکن بہت زیادہ چکنائی بھی ہوتی ہے، اس لیے ہو سکتا ہے وہ کام نہ کریں نیز اس وجہ سے بھی کہ چکنائی میٹھے کے جذب ہونے کو سست کر دیتی ہے۔

خون میں گلوکوز کی سطوح ماپیں اور آرام کریں

اگر ممکن ہو، آپ کو اپنے خون میں گلوکوز کی سطوح ماپنی چاہیئں اور آرام کرنا چاہیئے۔

کچھ روابط جو آپ کو مفید لگ سکتے ہیں

Diabetes UK

www.diabetes.org.uk
ٹیلی فون: 0345 123 2399

Driving with diabetes

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

Healthy living

NHS تمباکو نوشی ترک کرنے میں معاونت کرتا ہے
www.smokefree.nhs.uk
ٹیلی فون: 0300 123 1044

دیگر ادویات اور ®TRURAPI

اگر آپ کوئی اور ادویات لے رہے ہیں، حال ہی میں لے چکے ہیں یا لے سکتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر، فارماسسٹ یا نرس کو بتائیں۔ کچھ ادویات آپ کے خون میں شوگر کی سطح کو تبدیل کر سکتی ہیں۔ اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ آپ کی انسولین کی مقدار کو تبدیل کرنا ہو گا۔ لہٰذا، کوئی دوا لینے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا یہ آپ کے خون میں شوگر پر اثرانداز ہو گی اور آپ کو کیا کارروائی، اگر کوئی کرنی ہے، کرنے کی ضرورت ہے۔ جب آپ ایک دوا لینا چھوڑتے ہیں اس وقت بھی آپ کو محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔

نوٹس

میرے روابط

ذیابیطس کی نرس

نام:

ٹیلی فون:

ذیابیطس کا ماہر ڈاکٹر

نام:

ٹیلی فون:

GP

نام:

ٹیلی فون:

ماہرِ غذائیات

نام:

ٹیلی فون:

ہاتھوں اور پاؤں کے علاج کا ماہر

نام:

ٹیلی فون:

علاقے کی نرس

نام:

ٹیلی فون:

فارماسسٹ

نام:

ٹیلی فون:

دیگر

نام:

ٹیلی فون:

نوٹس

نوٹس

یہ کتابچہ ذیابیطس کے مریض ان افراد کے لیے ہے جنہیں ®TRURAPI تجویز کی گئی ہے۔

مضر اثرات کی اطلاع دینا: اگر آپ کو کسی بھی مضر اثرات کا تجربہ ہوتا ہے، تو اپنے ڈاکٹر، فارماسسٹ یا نرس سے بات کریں۔ اس میں کوئی بھی ممکنہ مضر اثرات شامل ہیں جو پیکٹ میں دیئے گئے دستی پرچے میں درج نہیں ہیں۔ آپ مضر اثرات کی اطلاع **yellowcard.mhra.gov.uk** پر Yellow Card Scheme کے ذریعے براہِ راست بھی دے سکتے ہیں۔

مضر اثرات کی اطلاع Sanofi کو بھی دی جانی چاہیئے۔ ٹیلی فون **0800 090 2314** یا ای میل کریں **UK-drugsafety@sanofi.com**

مضر اثرات کی اطلاع دے کر، آپ اس دوا کے محفوظ ہونے پر مزید معلومات فراہم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

▼یہ دوا اضافی نگرانی سے مشروط ہے۔ یہ نئی حفاظتی معلومات کی فوری پہچان کے قابل بنائے گی۔

Sanofi طبی معلومات: **08000 35 25 25**
Sanofi, 410 Thames Valley Park Drive, Reading, Berkshire, RG6 1PT

تاریخ تیاری: دسمبر 2021 | MAT-GB-2103282(v1.0)