



FIT ਤਕਨੀਕ ਪਲੱਸ** ਸਥਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਬਦਲਣਾ

*ਟੀਕਾ ਤਕਨੀਕ ਲਈ FIT ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ
ਆਧਾਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਧਨ, 11 ਫਰਵਰੀ, 2020 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ
ਕੀਤਾ ਗਿਆ।



ਜਾਰਜ ਨੂੰ ਮਿਲੋ



49 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ♂
30 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ
BMI = 23kg/m²

- A1c = 9.2%, FBG 2-18 mmol/L, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2-26 mmol/L, ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ 7-17mmol/L ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਲੰਬੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨਸੁਲਿਨ: ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 38 ਯੂਨਿਟ।
- ਤੇਜ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨਸੁਲਿਨ: ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 10 ਯੂਨਿਟ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ 8 ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ 12 ਯੂਨਿਟ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਨਾਲ 2-4 ਯੂਨਿਟ ਲਓ।
- ਸੁਪਾਰ ਕਾਰਕ: ਤੇਜ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ 1 ਯੂਨਿਟ ਉਸਦੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗੀ 2.0 mmol/L।

ਮੌਜੂਦਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

- ਵੱਧ A1c।
- ਅਣਜਾਣ ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲਤਾ।



ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕੀ ਸਮੀਖਿਆ:

- ਥਾਂ ਬਦਲਣਾ** ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ:** ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸਦੇ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਹਨ, ਪਰ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ।
- ਸਾਈਟ ਨਿਰੀਖਣ:** ਉਸਦੇ ਦੋ ਮਨਪਸੰਦ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ (ਪੱਟਾਂ) 'ਤੇ ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
- ਤਕਨੀਕ:** ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ 90° ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ 6mm ਪੈਨ ਸੂਈ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਵੱਚ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪੈਨ ਸੂਈ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਹਰ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੈਨ ਸੂਈ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?** ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮਾੜੀ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲੰਬੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ IM ਟੀਕੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।**

ਖੋਜ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ?

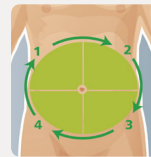
Misnikova et al 2017²

ਸਟ੍ਰਕਚਰਲ ਟੀਕਾ-ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਲਾਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੂਈ (4mm ਅਤੇ 5mm) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ A1c ਵਿੱਚ 1.0% ਦੀ ਕਮੀ ਆਈ।



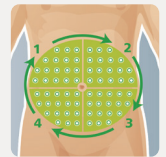
Smith et al 2017³

ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਥਾਨ ਬਦਲਾਵ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੀਬਰ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ A1c ਵਿੱਚ ਸੁਪਾਰ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫਿਕ ਜਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਈ।



Patton 2010⁴

ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਉਸੇ ਸਰੀਰਿਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਥਾਨ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਟੀਕਾ ਪਿਛਲੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1-2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਜਾਰਜ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

- ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫਿਕ ਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੇ।
- ਇੰਟਰਮਸਕਿਊਲਰ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੂਈ, 4mm ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਪੋਸਟ ਕਾਰਡ ਆਕਾਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ 1-2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਦਲਣ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਘਟਾਓ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਲੀ, ਸੋਜਸ਼, ਅਨਿਯਮਿਤ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਤੁਰੜੀਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਨ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰੋ

ਜਾਰਜ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫਿਕ ਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਕੇ, ਜਾਰਜ ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ A1c ਵਿੱਚ ਸੁਪਾਰ ਹੋਇਆ।

FIT ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫਾਰਸ਼:

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਸਮਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਥਾਨ ਬਦਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



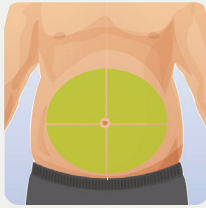


ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਖੇਤਰ ਹਨ:

- ਪੇਟ
- ਪੱਟਾਂ
- ਨੱਕੜ



ਪੇਟ



ਪੱਟ



ਨਿੱਤੰਬ



ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ

ਸਾਈਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਸਵੈ-ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਥਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕਾ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਇਸ ਸਾਈਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

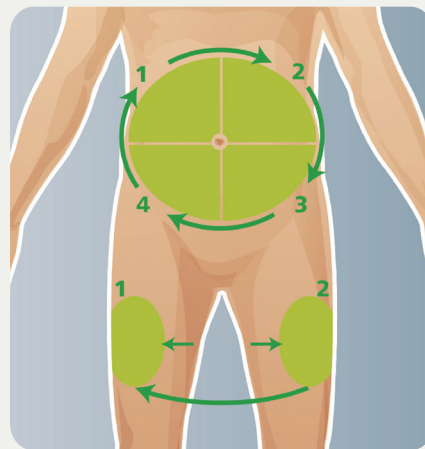
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਥਾਨ ਬਦਲਾਅ ਪੈਟਰਨ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਥਾਨ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਾਨ ਬਦਲਣਾ।

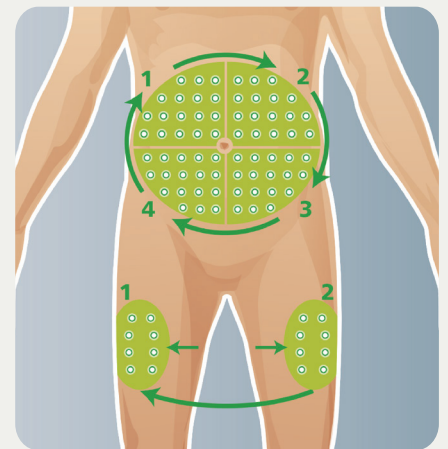
ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ,

1. ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ 4 ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
2. ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ, ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਭਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਉਸ ਭਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਇੱਕ ਗੋਲਾਕਾਰ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਬਦਲੋ, ਅਗਲਾ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਤੋਂ 1-2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (ਉਂਗਲ-ਚੌੜਾਈ) ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਹੋਵੇ'।
4. ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਬਦਲੋ, ਆਦਿ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲੋ



ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਅੰਦਰ ਸਥਾਨ ਬਦਲੋ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੂਈ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਵਾਲੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਨਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟਿਸ਼ੂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹੋ

ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਸਾਈਟ ਨਿਰੀਖਣ ਲਈ ਕਦਮ:**

1. ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ।
2. ਸੋਜਸ਼, ਉੱਚੇ ਹੋਏ ਖੇਤਰਾਂ, ਲਾਲੀ, ਕਨੇਰਤਾ ਜਾਂ ਗੰਢ ਲਈ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।



ਮੇਰੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟਰੈਕ ਰੱਖੋ!

ਆਪਣੀਆਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲਾਅ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ।

ਇੱਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਬਦਲਾਅ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ।

1. Famulla, S., Hovelmann U, Fischer A. ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਟੀਕਾ: ਉਦਾਹਰਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸੈੱਟ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੋਸਟਪ੍ਰੀਮੀਅਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੇਅਰ 2016;39:1486-1492
2. Misnikova IV, Gubkina VA, Lakeeva TS, Dreval AV. ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਨਿਯੰਤਰਣ 'ਤੇ ਸਹੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬੇਤਰਤੀਬ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਪਰੀਖਣ। Diabetes Ther. 2017;8:1309-1318. doi: 10.1007/s13300-017-0315-y
3. ਸਮਿਥ ਐਮ, ਕਲੇਫਮ ਐਲ, ਸਟ੍ਰਾਸ ਕੇ. ਖੂਬ ਲਿਪੋਹਾਈਪਰਟ੍ਰੋਫੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਧਿਐਨ। Diabetes Res Clin Pract. 2017;126:248-253. doi: 10.1016/j.diabres.2017.01.020
4. Patton SR, Eder S, Schwab J, Sisson CM. ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੋਲੀਟਸ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਾਈਟ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ। J Pediatr Health Care. 2010;24:365-371. doi: 10.1016/j.pedhc.2009.11.002



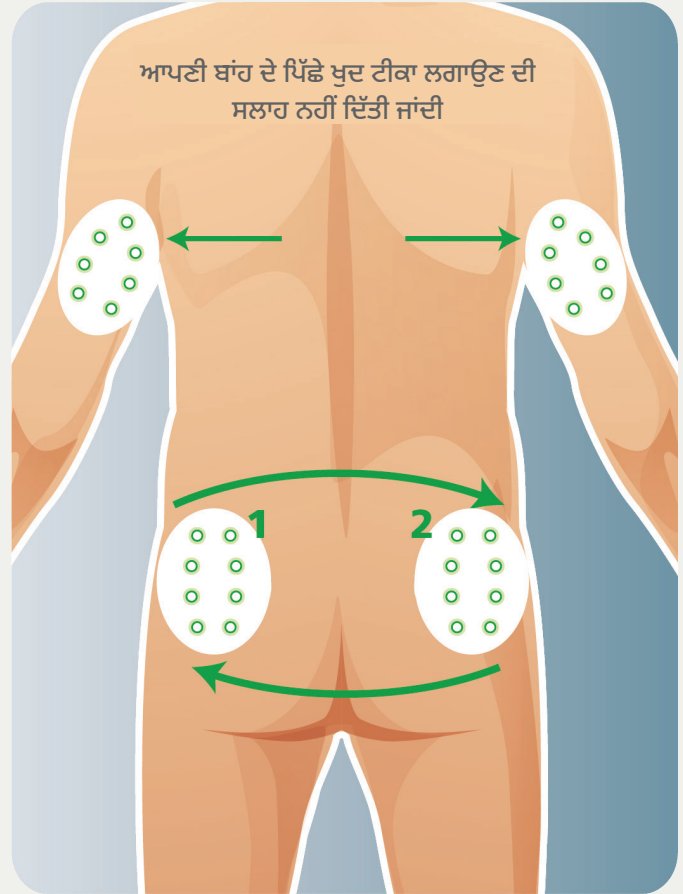
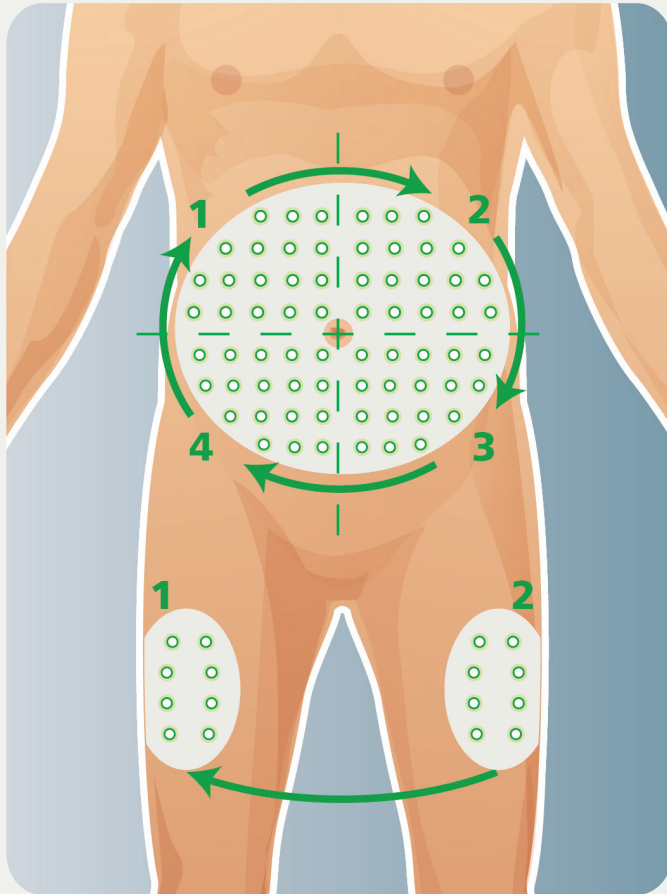
FIT ਤਕਨੀਕ ਪਲੱਸ**

ਸਥਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਬਦਲਣਾ

*ਟੀਕਾ ਤਕਨੀਕ ਲਈ FIT ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ
ਆਧਾਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਸਾਧਨ, 11 ਫਰਵਰੀ, 2020 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ
ਕੀਤਾ ਗਿਆ।



ਮੇਰੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਯੋਜਨਾ



ਨੋਟਸ...

