

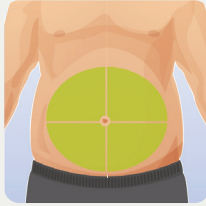


ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

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।

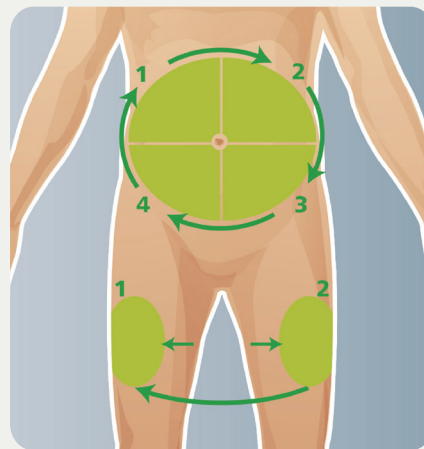
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

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।

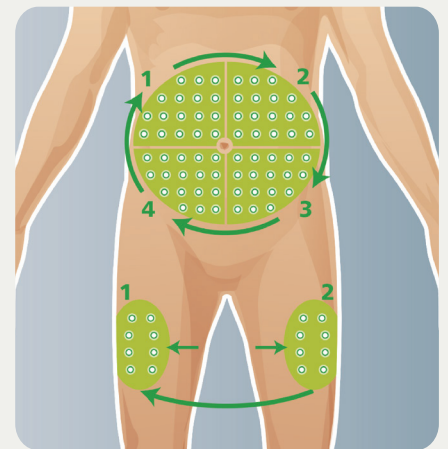
ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ,

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. ਸੋਜਸ, 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: ਉਦਲਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸੈਖਣ 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. ਖੂਬੇ 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



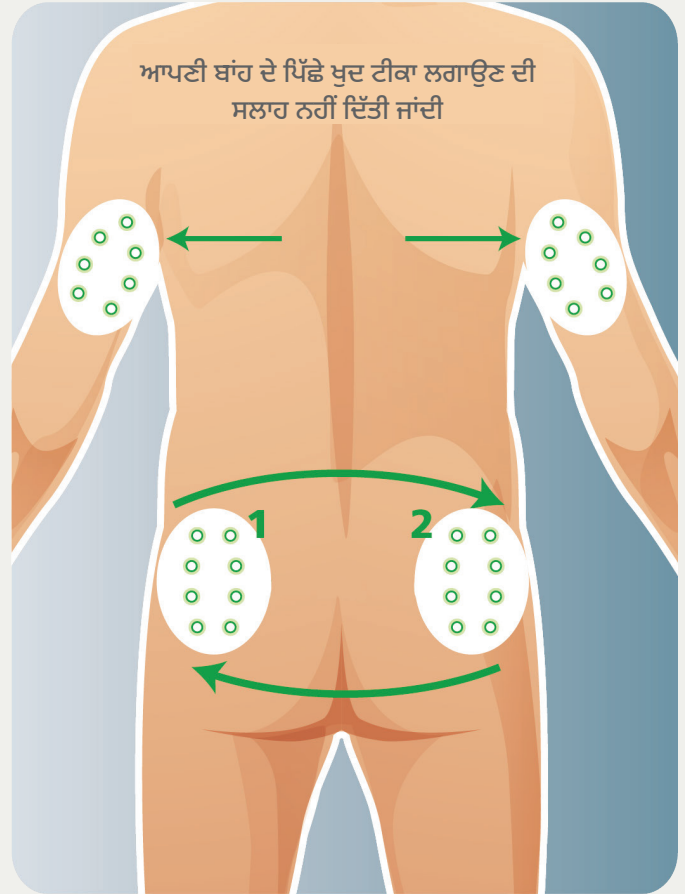
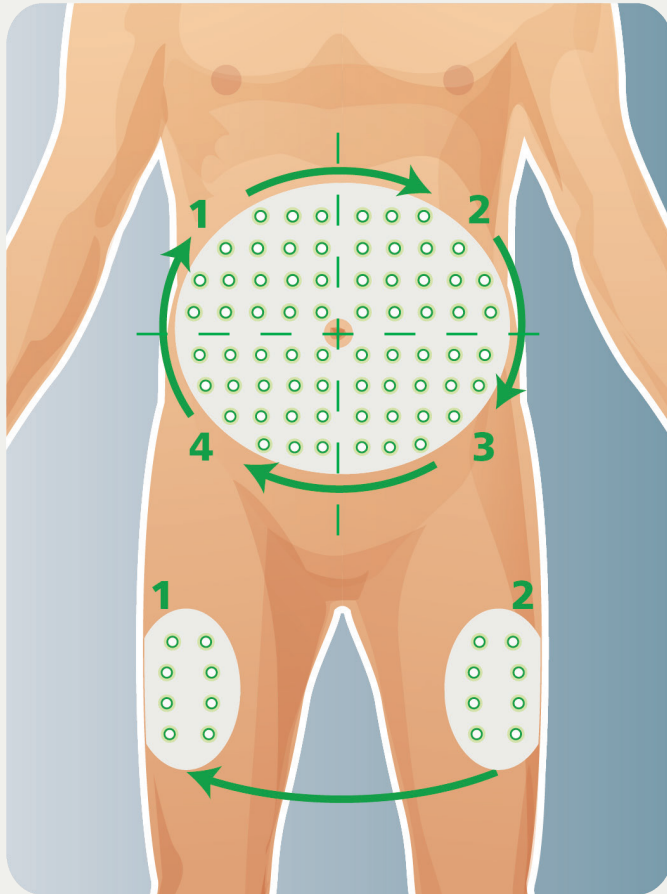
FIT ਤਕਨੀਕ ਪਲੱਸ**

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...

