

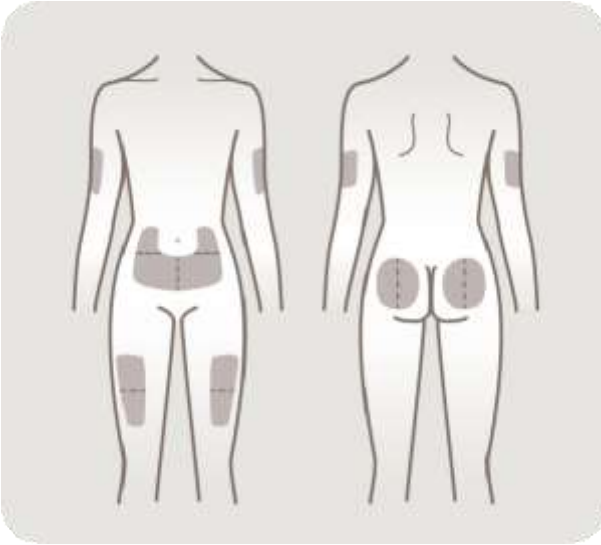
# આરામદાયક રીતે ઇન્સ્યુલિન લેવું



ઇન્સ્યુલિન લેવું જ્યારે અનિવાર્ય હોય ત્યારે તે નિરાંતે કેવી રીતે લેવું તે જાણો

બી.એન. રામા પ્રસાદને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ છે અને બેંગલોરમાં રહે છે.

## વિશે જાણો ઇન્સ્યુલિન ઇન્જેક્શનની જગ્યા



- ઇન્જેક્શનની જગ્યા વારાફરતી બદલવાથી ઇન્સ્યુલિન વધારે અસરકારક બનશે.
- દરેક ઇન્જેક્શન અગાઉના ઇન્જેક્શનથી ઓછામાં ઓછા 1 ઇંચના અંતરે લેવાનું રાખો
- તમે એને છેલ્લા ઇન્જેક્શનથી ઘડિયાળની દિશામાં કે એક બાજુથી બીજી બાજુ એ રીતે ખસેડવાનું પસંદ કરી શકશો.

વધુ રાહત મળે એ માટે ઇન્સ્યુલિન લેતી વખતે નિરાંત રાખો અને સોયને આલ્કોહોલથી સાફ ના કરશો.

સંદર્ભ: 1. ચાવલા આર. મહ્મદ, બી.એમ., અનસ્વાલ અને બીજાઓ. આર.એસ.એસ.ડી.આઈ. ડાયાબિટીસના નિયંત્રણમાં ઇન્સ્યુલિનનના ઉપચારમાં સર્વેક્ષન બહામણો. ઇન્ટ. જી. ડાયાબિટીસ ડેવ સીટાઇસ 39, 43-92 (2019). <https://doi.org/10.1007/s13410-019-00783-6>.  
2. ટેન એન., ક્રાપરા એસ., ખવાડરા વાલ્મીએસ., ખરબા એમ.પી., ચંદાલિયા એમ.પી., અને બીજાઓ. ફોરમ ફોર ઇન્જેક્શન ટેકનિક્સ એન્ડ મેડીકેટી એક્સપર્ટ રેકમેન્ડેશન્સ, ઇન્ડિયા: ધી ઇન્ડિયન રેકમેન્ડેશન્સ ફોર મેડીકેટી ઇન ઇન્સ્યુલિન ઇન્જેક્શન ટેકનિક 2017. ઇન્ડિયન જે એન્ડોક્રિનોલોજી મેટાબ. 2017;21(4):600-17. [https://doi.org/10.4103/ijem.IJEM\\_97\\_17](https://doi.org/10.4103/ijem.IJEM_97_17).

Changing Diabetes® અને the Apis bull ના લોગો નોવો નોર્ડિસ્ક એ/એસ ના નોંધાયેલ ટ્રેડમાર્ક છે