

የኢንሱሊን መድኃኒት ትክክለኛ አጠቃቀም

ኢንሱሊን ቆሽት ከሚባል የአካላችን ክፍል የሚመነጭ ጉጥር ቅመም/ሆርሞን/ ሲሆን የሚሠራውም ከፕሮቲን ነው። ኢንሱሊን ሰውነት በደም ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን እንዲቆጣጠር እና ሴሎችን ኃይል እንዲሰጣቸው ይረዳል። የኢንሱሊን ሥራ ከተሰተገገሰ በደማችን ውስጥ የስኳር መጠን ይጨምራል። የኢንሱሊን ሕክምና ለየትኛውም የስኳር ሕመም ዓይነት ሊያስፈልግ ይችላል። ይሁንና አፍ በሚሞቱ መልክ ያልተዘጋጀና በመርፌ የሚወሰድ ነው።

በአሁኑ ወቅት በኢትዮጵያ ውስጥ በጥቅም ላይ ያሉት የኢንሱሊን አይነቶች ሁለት ናቸው። አንደኛው በፍጥነት መሥራት የሚጀምርና አጭር ሰዓታትን የሚሠራ የኢንሱሊን አይነት (Short acting insulin) ወይም ሬጉላር (Regular) ተብሎ የሚጠራ ነው። ሁለተኛው ረዘም ላለ ሰዓት የሚሠራና በቀን ከ 1 እስከ 2 ጊዜ የማይሰጥ የኢንሱሊን አይነት፣ ድፍርስ /ጉም/ መልክ ያለው ፈሳሽ ነው። እነዚህን አይነቶች በአንድ ላይ በማዋላት የሚዘጋጁ የኢንሱሊን አይነቶችም ይገኛሉ። መልካቸውም ድፍርሱን የኢንሱሊን አይነት ይመስላል።

የኢንሱሊንን ዓይነቶች በተለያየ የጊዜ ስም በገበያ ላይ ስለሚገኙ ሕመምተኛው ከመወሰዱ በፊት ተገቢና ለሕመሙ የታዘዘለት ስለመሆኑ በአጠቃላይ ስለ አወሰደውና አጠቃቀሙ ከጤና ባለሙያ ምክር ማግኘት ይገባል።

የኢንሱሊን ብልቃትን ስንዝም ሆነ መጠቀም ስንጀምር የአገልግሎት ዘመኑ ያላለፈ መሆኑን የተጻፈበትን ቀን መመልከትና ቀኑ ያለፈ አለመጠቀም ተገቢ ነው። ኢንሱሊንን ለመዋጋት ስንዘጋጅም ለማዋላት ብልቃጡን ከመወዘዝ ይልቅ በሁለቱ እጆቻችን መሐል ለተወሰኑ ጊዜያት ማንከባለል ይመረጣል።

ኃይል የተቀላቀለበት መወዘዝ ኢንሱሊኑን ሊጎዳው ይችላል። ኢንሱሊኑን ከመቅዳት በፊት አየር

ወደ ብልቃጡ ውስጥ በሲሪንጅ መጨመር የመቅዳት ሂደቱን በእጅጉ ያቀለጥናል።

ኢንሱሊኑን መወገድ ቦታ በውሀ ብቻ ማፀዳት የሚቻለው ሲሆን ደጋግቦ በአልኮል መጥረግ የቆዳ መድረቅ ሊያስከትል ይችላል። የኢንሱሊን መወገድ ቦታችን ከመወጋታችን በፊት አስቀድመን በጥምና መመልከት መዳሰስ ያስፈልጋል። የጓንሰና ያበጠ ቦታ ላይ ኢንሱሊን መወጋት አይገባም። የመወገድ ቦታ መለዋወጥ ይገባል።

ኢንሱሊንን በሆድ፣ በጭን የፊት ለፊት ክፍል፣ የበላይኛው የክንድ ክፍልና የውጪኛው የመቀመጫ ክፍል ላይ መወጋት ይቻላል። ከእነዚህም ስፍራዎች በሆድ ላይ የሚወጋው በተሻለ ፍጥነት ወደ ደም ሲደርስ በጭን ላይ የሚወጋው ግን ትንሽ ዘግባት ይላል። ሆኖም ግን አሠራሩ ላይ የጎላ ተፅዕኖ አያሳድርም።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማድረግ ስናስብ አስቀድመን የምንወስደውን ኢንሱሊን ከፍተኛ እንቅስቃሴ በሚያደርገው የሰውነታችን ክፍል ላይ ባንወጋም ይመረጣል። ለምሳሌ የምናደርገው እንቅስቃሴ እሩጫ ወይ የእግር ጉዞ ከሆነ ቀድመን የምንወጋውን ኢንሱሊን ከጭንቸን ይልቅ በሆዳችን ላይ ብንወጋ ይመረጣል።

ኢንሱሊን በቀዝቃዛ ቦታ ከተገኘም ከ4-8ሴሊሽስ በሚሆን የማቀዝቀዣ ክፍል ውስጥ ማስቀመጥ ተገቢ ነው። ተደጋጋሚ የበሩ መክፈትና መዘጋት የኢንሱሊኑን መቀትና ቅዝቃዜ መጠን መዋሻቅ ስለሚያስከትል በማቀዝቀዣው በር ላይ አለማስቀመጥ ይመከራል።

ማቀዝቀዣ በሌለበት አካባቢ ኢንሱሊን ቀዝቀዝ ባለ፣ ቀጥታ የፀሐይ ብርሃን በማደርሰበት በቂ የአየር ዝውውር ባለበት የቤቱ ክፍል መቀመጥ ይችላል። በጣም ሞቃት በሆኑ አካባቢዎች ከሸክላ ከተሠሩ እንደድስት ያሉ ዕቃዎች ወይም አሽጥ ውስጥ ማስቀመጥ ቅዝቃዜውን ጠብቆ እንዲቀር ይረዳል።

በጉዞ ላይ ከሆኑ ሁሉም በቂ ኢንሱሊንና መርፌ መያዝን እና ሕጋዊ የኢንሱሊን ማዘዣ በእጅዎ መያዝም ጠቀሜታው ላቅ ያለ ነው። ኢንሱሊንን በእጅ ወይም

በትከሻ በርሳ ይያዙ ከሚጫን ዕቃ ጋር አይቀላቅሉ። ኢንሱሊን በቀጥታ ከበረዶ ንክኪ እንዲኖረው አድርገው አይያዙ፣ ቀዝቃዛ የረጋ ኢንሱሊን ሊበላሽ ይችላል።

የሕክምና ባለሙያው ካዘዘው የኢንሱሊን መጠን አሳንሶም ይሁን አብዝቶ እንዲሁም ከፈቀደው የጊዜ ልክ ውጪ ኢንሱሊኑን መጠቀም ተገቢ አይደለም። ኢንሱሊን ከፍተኛ የደም ስኳርን ከመቆጣጠር ውጪ የስኳር ሕመምን አያድንም። ምንም እንኳን የተሻለውን ቢመስልዎትም ሕክምንን ሳያማክሩ ኢንሱሊን መውሰድ ማቋረጥ የለብዎትም። በተጨማሪም ሕክምንን ሳያማክሩ የሚወስዱትን ኢንሱሊን አይነትና በአንዴ የሚወስዱት መጠን መቀየር የለብዎትም።

ኢንሱሊን ከመጠቀም በፊት የየትኛውም አይነት ኢንሱሊንም ሆነ ሌላ መድኃኒት ያለመስማማት ወይም አለርጂ የሆነ ነገር ካለዎት ለሕክም ወይም ለፋርማሲስት ይነገሩ። ያለመድኃኒት ማዘዣ ወረቀት ወይም በማዘዣ ወረቀት የሚጠቀሟቸውን መድኃኒቶች፣ ቫይታሚኖች፣ ተጨማሪ ምግቦች እና ባሕላዊ መድኃኒቶች እየወሰዱ ካሉ ወይም ወደ ፊት ለመውሰድ ዕቅድ ካሎት ሕክምንን ያማክሩ።

በስኳር ሕመም ምክንያት ከዚህ በፊት በኩላሊትዎ ላይ፣ በጉበትዎ ላይ ወይም በታይሮይድ ዕጢዎች ላይ እየደረሰ ወይም ደርሶ የነበረ ጉዳት ካለ ለሕክምን ቢነግሩ ይመረጣል። ነፍሰጠር ከሆኑ፣ ለማርገዝ ዕቅድ ካለዎት ወይም የሚያጠቡ ከሆነ አልያም መድኃኒቱን እየተጠቀሙ ያረገዙ እንደሆነ ለሕክምን እንዲሁ አስቀድመው ይነገሩ።

የቀዶ ጥገና ያከናወኑ እንደሆነ፣ የጥርስ ጥገና ከሆነ ኢንሱሊን እየተጠቀሙ እንደሆነ ለጥርስ ሕክምንም

ወይም ክትትል ለሚያደርግልዎት ሕክም ሊነግሩ ይገባል። ያልተለመደ ጭንቀት ከገጠመዎት፣ ወደ ሩቅ አገር የሚጓዙ ከሆነ፣ የሚሠሩትን የአካል እንቅስቃሴ ከቀየሩ በቀጥታ ለሕክምን ያማክሩ።

በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ሲያንስ ሕመማን ከሚያሳዩት ባሕሪዎች መካከል፣ መንቀጥ ቀጥ፣ ድብርት፣ ማላብ፣ መርበድበድ፣ በድንገት ባሕሪ መቀየር፣ የራስ ምታት፣ ድካም፣ የቆዳ መገርገት፣ መራብ፣ ቅልጥፍና ማጣት የሚጠቀሱ ናቸው።

በደም ውስጥ ያለው የስኳር መጠን ከፍተኛ መሆን በሕይወትዎ ላይ ከፍተኛ አደጋ የሚጋርጥ ሲሆን እነዚህን መልዕክት ከፍተኛ ውሃ ጥማት፣ ቶሎ ቶሎ ሸንት ማለት፣ ከፍተኛ መራብ፣ ድካም ብዥ ማለት ናቸው። ከፍተኛ የደም ስኳር መጠን ሲከሰት የአፍ መድረቅ፣ ሆድ መታመምና ማስመለስ፣ ቁርጥ ቁርጥ ባለ ሁኔታ መተንፈስ የሚስተዋሉ ስሜቶች ናቸው።

ኢንሱሊን የራሱ የሆኑ የጎንጎሽ ውጤቶች አሉት። እነዚህ መልዕክቶች ከባድ ወይም ቀላል ሆኑ ሊታዩም ይችላሉ። መርፌ የተወጋበት ቦታ ላይ መቁሰል፣ እብጠት ወይም ማሳክክ ሊከሰት ይችላል። በቆዳ ላይ የሰብ መብዛት ወይም የሰብ ያለመኖር ሊያጋጥም ይችላል። በተጨማሪም ሽፍታ ወይም መላ ሰውነትዎ ማሳክክ ወይም የትንፋሽ መቆራረጥ ካለ ሕክምንን በፍጥነት ያማክሩ።

በአጠቃላይ አንድ ኢንሱሊን የሚወስድ የስኳር ሕመምተኛ ያልተለመደ የስኳር መብዛት ወይም ማክስ ከተከሰተበትና ከላይ በተጠቀሱት መንገዶች ፈጥኖ ካሳሰተካከለ ብዙ ጊዜ ሳያባክን የጤና ባለሙያ ምክር ሊጠይቅ ይገባል።

Tel : +251-11-552-41-22
+251-11-552-41-22
P.o.box. 5681
Free call. 8482

<http://www.fmhaca.gov.et/contact/>
E-mail contactefda@efda.gov.et
Telegram channel link
<https://t.me/ethiopianfoodanddrugauthority/>