

ٹائپ 1 ذیابیطس کے نظم کے متعلق فیصلہ کرنا

یہ اشتہار کیا ہے؟

یہ اشتہار ٹائپ 1 ذیابیطس میں مبتلا افراد کے لیے ہے۔

یہ ذیابیطس کا نظم کرنے کے لیے دستیاب مختلف ٹیکنالوجی کے درمیان فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
آپ کے پُر کرنے کے لیے کچھ حصے یہاں ہیں۔
آپ کو اس اشتہار کو پڑھنا چاہیئے اور پھر اپنی ذیابیطس کی ٹیم سے بات کرنی چاہیئے۔

صفحہ 2	ٹائپ 1 ذیابیطس کے متعلق صفحہ
صفحہ 3	دستیاب ٹیکنالوجی کا خلاصہ
صفحہ 4	میں کس ٹیکنالوجی کا اہل ہوں؟
صفحہ 5	یہ سوچنے میں آپ کی مدد کرنا کہ آپ کے لیے کیا اہم ہے

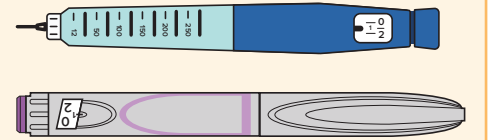
گلوکوز کی پیمائش کرنا

صفحہ 6	گلوکوز کے مسلسل مانیٹرز (CGM) کے بارے میں
صفحہ 7	انتخاب کرنا کہ گلوکوز کی پیمائش کیسے کرنی ہے
صفحہ 15	CGM کے برانڈز کا موازنہ کرنا



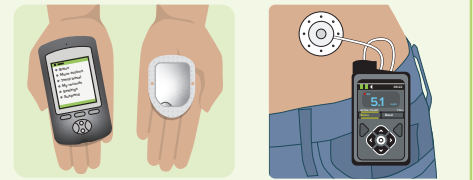
انسولین اور انسولین پینز

صفحہ 8	انسولین اور انسولین پینز کے بارے میں
صفحہ 9	ایک انسولین پین منتخب کرنا
صفحات 16 اور 17	پینز کے برانڈز کا موازنہ کرنا



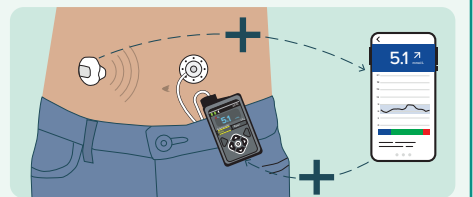
انسولین پمپس

صفحہ 10	انسولین پمپس کے بارے میں
صفحہ 11	ایک انسولین پمپ منتخب کرنا



ہائبرڈ کلوزڈ لوپ سسٹمز

صفحہ 12	ہائبرڈ کلوزڈ لوپ سسٹمز کے بارے میں
صفحہ 18	ہائبرڈ کلوزڈ لوپ سسٹمز کا موازنہ



2 ٹائپ 1 ذیابیطس کے بارے میں

ٹائپ 1 ذیابیطس ایک آٹو امیون کیفیت ہے جس میں جسم انسولین پیدا کرنے والے خلیوں کو تباہ کرنے لگتا ہے۔

گلوکوز کی سطحوں کا نظم کرنے کے لیے انسولین اہم ہے۔

آپ احتیاط سے اپنی گلوکوز کی سطحوں کا نظم کر کے اور انسولین کی درست مقدار لے کر ان پیچیدگیوں میں مبتلا ہونے کا امکان کم کر سکتے ہیں۔

آپ کو ہر روز انسولین لینے کی ضرورت ہوتی ہے اور آپ سیکھیں گے کہ آپ کو اپنی ضروریات پوری کرنے کے لیے اپنی انسولین کی خوراک کیسے ایڈجسٹ کرنی ہے۔

انسولین کے بغیر، آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ انسولین خون سے گلوکوز لے کر خلیوں تک پہنچاتی ہے جہاں اسے توانائی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

اگر وقت کے ساتھ گلوکوز کی سطحوں میں بہت زیادہ اضافہ ہو جائے، تو اس سے آپ کے دل، آنکھوں، پاؤں اور گردوں کو نقصان ہو سکتا ہے۔

یہ ایک تاحیات کیفیت ہے لیکن آپ تب بھی ایک صحت مند اور فعال زندگی گزار سکتے ہیں۔

گلوکوز کی پیمائش کے بارے میں

خون میں گلوکوز اوپر نیچے ہوتا رہتا ہے:

- جب آپ کھاتے ہیں
- دیگر چیزوں جیسا کہ تناؤ یا ورزش کی وجہ سے

ہائپرگلائیسیمیا (ہائپر) تب ہوتا ہے جب گلوکوز کی سطحیں بہت زیادہ ہو جائیں (عموماً 13mmol/l سے زیادہ)

ہائپوگلائیسیمیا (ہائپو) تب ہوتا ہے جب خون میں گلوکوز کی سطحیں بہت زیادہ کم ہو جائیں (عموماً 4mmol/l سے نیچے)

آپ دن میں کتنی مرتبہ گلوکوز کی پیمائش کرتے ہیں اس کا انحصار آپ کے زیر استعمال نگرانی کی ڈیوائس پر ہے۔

اگر آپ کارڈرائیو کرتے ہیں تو DVLA کہتا ہے کہ:

- ڈرائیو کرنے سے پہلے 2 گھنٹوں کے اندر پیمائش کریں۔
- طویل یا کئی مختصر سفر درپیش ہونے پر ہر 2 گھنٹے بعد پیمائش کریں۔ DVLA کا اشتہار INF294 دیکھیں کہ آپ کو کب انگلی میں چھید کر کے خون سے پیمائش کرنی چاہیے (لنک صفحہ 14 پر ہے)۔
- اپنا میٹر اور اسٹریپس ساتھ رکھیں خواہ آپ Flash یا CGM ہی استعمال کیوں نہ کرتے ہوں۔
- اگر آپ کا گلوکوز 5mmol/l سے کم ہے تو کاربوہائیڈریٹ اسنیک لیں۔
- اگر آپ کی گلوکوز 4mmol/l سے کم ہے یا آپ ہائپو محسوس کرتے ہیں، تو ڈرائیو نہ کریں۔ آپ کو اپنی گلوکوز کے بحال ہونے کے بعد ڈرائیو کرنے سے پہلے 45 منٹ انتظار کرنا چاہیے۔

آپ کو پیمائش کرنی چاہیے:

- کھانوں سے پہلے
- کھانوں کے 2 - 3 گھنٹوں بعد
- ورزش یا سرگرمی سے پہلے، ان کے دوران یا بعد میں
- سونے سے پہلے
- اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کی گلوکوز کی سطح کم ہو رہی ہے

آپ کو زیادہ کثرت سے پیمائش کرنی چاہیے اگر:

- آپ ٹھیک نہیں ہیں
- آپ کا عمومی معمول تبدیل ہو گیا ہے
- اگر آپ ایک ٹائم زون سے دوسرے میں سفر کر رہے ہیں

ٹائپ 1 ذیابیطس کتنی عام ہے؟

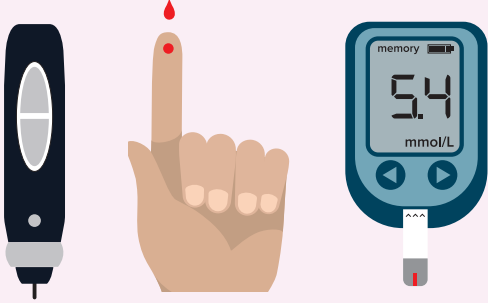
برطانیہ میں ہر 1000 میں سے 4 افراد ٹائپ 1 ذیابیطس میں مبتلا ہیں۔

ٹائپ 1 ذیابیطس کے نئے تشخیص شدہ تقریباً نصف کیسز 18 سال سے زائد عمر افراد کے ہیں۔

3 ٹیکنالوجی کے بارے میں

یہ صفحہ مختلف دستیاب ٹیکنالوجی کا خلاصہ دکھاتا ہے۔

گلوکوز کی پیمائش کرنا



یہ خون کی معمولی سی مقدار حاصل کرنے کے لیے لینسیت اور گلوکوز کی پیمائش کے لیے سینسر اسٹریپ کا استعمال کرتے ہیں۔

ہر کسی کے پاس گلوکوز کی پیمائش کے لیے ایک میٹر، ایک انگلی میں چھید کی ڈیوائس (لینسیت) اور نگرانی کی اسٹریپس ہونی چاہئیں۔

آپ کے گلوکوز میٹر کو کیٹونز کی پیمائش کے بھی قابل ہونا چاہیے۔ میٹرز کے مختلف برانڈز دستیاب ہیں اور یہ پورے ملک میں مختلف ہیں (صفحہ 7 پر NHS کے منظور کردہ میٹرز کی ایک فہرست موجود ہے)۔

آپ کا نگہداشت صحت کا پیشہ ور فرد آپ کو سکھائے گا کہ اپنے خون میں کلوگوز اور کیٹونز کی سطحوں کی پیمائش میٹرز استعمال کر کے کیسے کرنی ہے۔



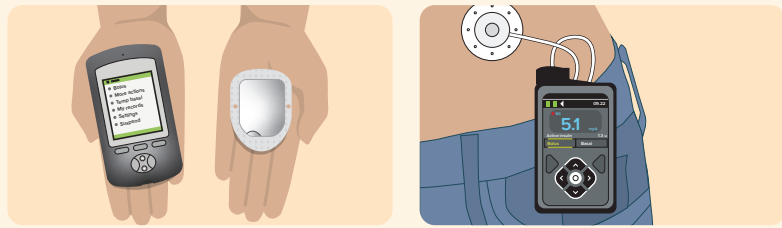
گلوکوز کی مسلسل نگرانی کا آلہ (CGM)

ہر کوئی گلوکوز کی پیمائش کے لیے **CGM** (گلوکوز کی مسلسل نگرانی کا آلہ) بھی منتخب کر سکتا ہے۔

آپ اپنے جسم پر ایک سینسر پہنتے ہیں جو پیمائش کرتا ہے کہ آپ کی جلد کے نیچے موجود مائع میں کتنا گلوکوز موجود ہے۔ اسمارٹ فون یا ریڈر ڈیوائس نتائج ظاہر کرتے ہیں (صفحات 6 اور 7)۔

خواہ آپ گلوکوز کی مسلسل نگرانی کا آلہ (CGM) استعمال کر رہے ہوں تب بھی آپ کے پاس بیک اپ کے طور پر میٹر ہونا چاہیے۔

انسولین ڈیلیور کرنا



ٹیوب لیس (غیر ٹیٹھر شدہ یا پیچ پمپ)

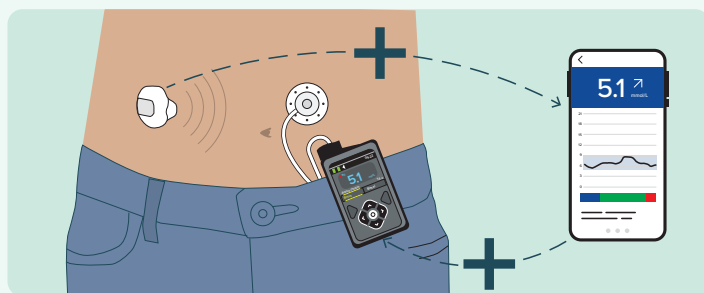
ٹیوب یافتہ (یا ٹیٹھر شدہ پمپ)



شروع کرنے کے لیے ہر کسی کو انسولین ڈیلیور کرنے کے لیے ایک انسولین پین دیا جاتا ہے

کچھ لوگوں کو انسولین ڈیلیور کرنے کے لیے انسولین پمپ حاصل ہوتا ہے (صفحہ 4)۔

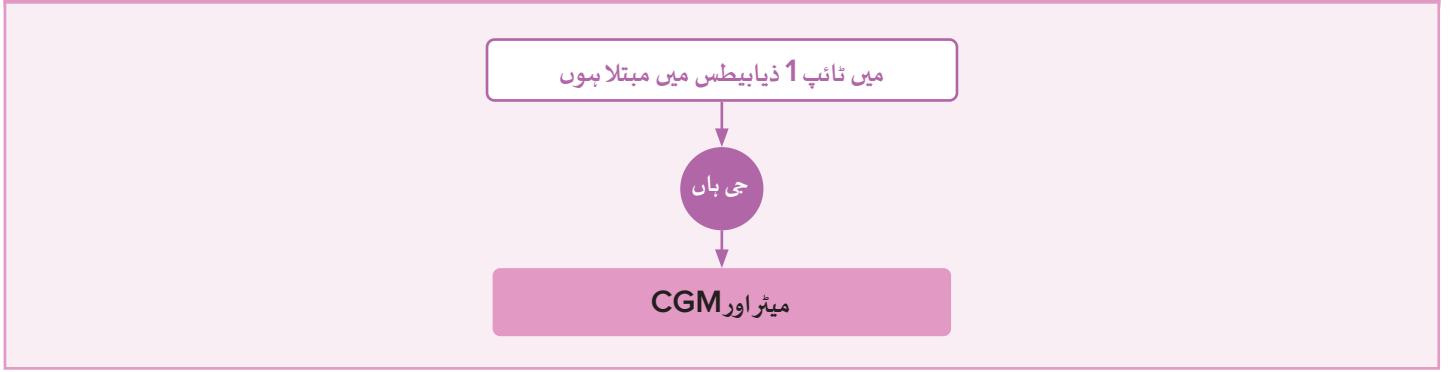
ہائبرڈ کلوژڈ لوپ سسٹم



کچھ پمپس اور CGM کو ایک ساتھ جوڑا جا سکتا ہے تاکہ ہائبرڈ کلوژڈ لوپ سسٹم بنایا جا سکے (صفحہ 12)۔

میں کس ٹیکنالوجی کا اہل ہوں؟

میں گلوکوز کی پیمائش کے لیے کون سی ٹیکنالوجی منتخب کر سکتا/سکتی ہوں؟



اور میں انسولین ڈیلیور کرنے کا کون سا طریقہ منتخب کر سکتا/سکتی ہوں؟



روزمرہ ٹائپ 1 ذیابیطس کا نظم کرنا تھکاوٹ کی وجہ بن سکتا ہے۔

ایسی بہت سی چیزیں ہیں جن پر غور و فکر کی ضرورت ہے اور آپ کو تمام اوقات میں ڈیوائسز اور مانیٹرز اپنے پاس رکھنے ہوتے ہیں۔

اگر آپ مغلوب محسوس کر رہے ہیں تو اپنی اسپیشلسٹ ٹیم سے بات کریں۔ وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

آپ کا نگہداشت صحت کا پیشہ ور فرد آپ کے لیے دستیاب مختلف ڈیوائسز آپ کو دکھائے گا اور آپ ان کا موازنہ کر سکتے ہیں۔

کچھ ڈیوائسز دوسروں کے مقابلے میں بڑی یا بھاری ہوتی ہیں۔ آپ کے انتخاب کرنے سے پہلے آپ کو یہ دیکھنے کے قابل ہونا چاہیے کہ وہ کیسی نظر آتی ہیں۔

ذیابیطس کا نظم کرنا ہر کسی کے لیے مختلف ہوتا ہے اور آپ کے تجربات اور آپ کی ترجیحات ذیابیطس کے شکار دیگر افراد سے مختلف ہوں گی۔

انتخاب کریں کہ ذیابیطس کا نظم کیسے کرنا ہے

اس صفحہ پر سوالات کا جواب دینا یہ سمجھنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ اپنی ذیابیطس کا نظم کرنے کے لیے ٹیکنالوجی کا انتخاب کرتے وقت آپ کے لیے کیا اہم ہے۔

آپ کی ذیابیطس کی ٹیم آپ کے جوابات کی بنیاد پر وضاحت کر سکتی ہے کہ آپ کے لیے کون سی ڈیوائسز یا سسٹمز دستیاب ہیں۔ آپ اپنی ذیابیطس کا نظم کرنے کا انتخاب کیسے کرتے ہیں یہ آپ پر منحصر ہے۔ آپ اور آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو آپ کے آپشنز پر بات کرنی چاہیئے۔

جہاں آپ پر قابل اطلاق ہو وہاں 'X' لگائیں

ٹیکنالوجی کا انتخاب کرتے ہوئے زیر غور لانے کی چیزیں

میں متفق ہوں ←

میں غیر متفق ہوں →

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

میری زندگی

میری زندگی یا تناؤ کی سطحیں ناقابل پیشین گوئی ہیں، مثال کے طور پر، جائے کار پر اچانک ایک اضافی شفٹ، امتحانات، جب مجھے جائے کار پر یا اسکول میں ہونے کی خواہش یا ضرورت ہو تو کھانے سے قاصر ہونا

میں کچھ نیا آزمانے کے حوالے سے پریشان نہیں ہوں

مجھے لگتا ہے میری ذیابیطس میری دماغی صحت کو متاثر کر رہی ہے

ٹیکنالوجی

مجھے بڑی اسکرین والی یا ایسی چیز چاہیئے جس میں صوتی کنٹرول یا دیگر قابل رسائی خصوصیات ہوں

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

مجھے اپنے جسم پر ہر وقت سینسر پہن رکھنے سے کوئی مسئلہ نہیں

مجھے اپنے جسم سے مزید ٹیکنالوجی منسلک کرنے سے کوئی مسئلہ نہیں

ڈیٹا شیئر کرنا

میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کار کے ساتھ اپنا ڈیٹا آسانی سے شیئر کرنے کا/کی خواہشمند ہوں

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

میں اپنے خاندان، ٹیچرز، دوستوں یا نگہداشت کاروں کے ساتھ اپنا ڈیٹا آسانی سے شیئر کرنا چاہتا/چاہتی ہوں

میں چاہتا/چاہتی ہوں کہ کوئی ایسی چیز ہو جو میرے اسمارٹ فون یا اسمارٹ واچ سے مربوط ہو جائے

گلوکوز کا نظم

میں ہائپو کی انتہائی علامات (4mmol/l سے نیچے) کھو چکا/چکی ہوں

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

مجھے ایک ایسی ڈیوائس چاہیئے جو آسانی سے دکھا سکے کہ آیا میرا گلوکوز مستحکم ہے، بڑھ رہا ہے یا کم ہو رہا ہے

مجھے شدید ہائپوز کا سامنا ہے جس میں دوسرے لوگوں کو میری مدد کرنی پڑتی ہے

الارمز

میں ہائپو اور ہائپر کے لیے الارمز لگانے کے قابل ہونا چاہوں گا/گی

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

میں کسی دوسرے کو الارمز بھیجنے کے قابل ہونا چاہوں گا/گی

میں پیشین گوئی کے الارمز والی کسی چیز کا/کی خواہشمند ہوں

6 گلوکوز کی مسلسل نگرانی کا آلہ (CGM)

میٹر کے ساتھ ساتھ ہر کوئی گلوکوز کی پیمائش کے لیے CGM کا انتخاب کر سکتا ہے۔
انہیں کبھی کبھار rtCGM کہا جاتا ہے جس کا مطلب 'اصل وقت میں گلوکوز کی مسلسل نگرانی کا آلہ' ہے۔

یہ کیسے کام کرتے ہیں؟

- آپ اپنے جسم پر ہر وقت ایک سینسر پہن رکھتے ہیں (برانڈ کی بنیاد پر بازو یا پیٹ (شکم) پر)۔
- سینسر کا ایک نہایت چھوٹا سا دھاگا آپ کی جلد کے ذرا سا نیچے لگا ہوتا ہے۔
- سینسر خلیوں کے درمیان موجود مائع میں گلوکوز کی پیمائش کرتا ہے۔ یہ خلیوں کے درمیان مائع ہوتا ہے (خون نہیں)۔
- سینسر ہر وقت آپ کا گلوکوز ریکارڈ کرتا رہتا ہے۔
- آپ موافقت پذیر اسمارٹ فون یا ریڈر پر کسی بھی وقت گلوکوز کی ریڈنگز دیکھ سکتے ہیں۔
- آپ یا آپ کا نگہداشت کار ہر 7 - 14 دنوں کے بعد برانڈ کی بنیاد پر سینسر کو تبدیل کرے گا۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جان کراچھا لگا



- CGM پر گلوکوز کی ریڈنگ یکساں وقت میں انگلی میں چھید کے میٹر سے کی جانے والی ریڈنگ سے 2 منٹ پیچھے ہو گی۔
- جسم سے، آپ کی انگلی سے خون (میٹر ریڈنگ) یا خون سے کی جانے والی گلوکوز کی پیمائشیں مختلف ہو سکتی ہیں کیونکہ یہ مختلف جگہ سے لی جاتی ہیں۔ یہ فرق کتنا بڑا ہے اس کا انحصار آپ کے گلوکوز کے تبدیل ہونے کی رفتار پر ہوتا ہے۔ اگر چیزیں تیزی سے حرکت کر رہی ہیں، تو آپ اسے دیکھنے سے پہلے فرق محسوس کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ یہ فرق عموماً آگے چل کر مسائل کی وجہ نہیں بنتا۔
- آپ وقت کے ساتھ اپنی گلوکوز کی سطحوں کے نمونے دیکھ سکتے ہیں۔ یہ ظاہر کرتے ہیں کہ آیا آپ زیادہ یا کم گلوکوز کی طرف جا رہے ہیں، اور گلوکوز کی سطحوں کو ہدفی رینج میں رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔
- CGM کے تمام برانڈز تمام اسمارٹ فونز یا دیگر ڈیوائسز سے مطابقت پذیر نہیں ہیں۔ اپنی ٹیم سے رابطہ کریں کہ آیا آپ کا فون آپ کے منتخب کردہ CGM کے ساتھ کام کرے گا۔ کچھ CGM میں ریڈر ڈیوائسز ہوتی ہیں اور آپ کو اسمارٹ فون کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- ہر برانڈ کسی حد تک مختلف ہوتا ہے اور ہر فرد کے لیے کسی حد تک مختلف انداز میں کام کرتا ہے۔ اگر آپ کو معلوم ہو کہ ایک برانڈ آپ کے لیے زیادہ درست نہیں ہے، تو ایک مختلف برانڈ آزمائیں۔ یہ آپ کے لیے بہتر کام کر سکتا ہے۔

میں آزمانا چاہوں گا/گی

میں نے آزمایا ہے

آپ ان آپشنز کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں؟

ڈیوائس کا نام یا قسم

انتخاب کرنا کہ گلوکوز کی پیمائش کیسے کرنی ہے

آپ اپنی گلوکوز کی پیمائش کرنے کا انتخاب کیسے کرتے ہیں یہ آپ پر منحصر ہے

یہ NHS کے مجاز کردہ میٹرز کی ایک فہرست ہے۔ آپ کو جس کی پیشکش کی جائے گی اس کا انحصار اس چیز پر ہوگا کہ آپ کے علاقے میں کیا دستیاب ہے۔

4SURE Smart Duo

GlucoFix Tech GK

CareSense Dual

GlucoRX HCT

KEYA Smart

جہاں آپ پر قابل اطلاق ہو وہاں 'X' لگائیں

CGM کا انتخاب کرتے ہوئے زیر غور لانے کی چیزیں

میں متفق ہوں

میں غیر متفق ہوں

--	--

میں چاہتا/چاہتی ہوں کہ مجھے اس سے الارم کی آواز آئے کہ آیا میں زیادہ (ہائپر) یا کم (ہائپو) ہوں

--	--

میں چاہتا/چاہتی ہوں کہ مجھے اس سے الارم کی آواز آئے اگر میری گلوکوز زیادہ یا کم ہونے والی ہے (تنبیہ)

--	--

میں ایک ایسی ڈیوائس چاہتا/چاہتی ہوں جو کسی دوسرے کو الارم یا ڈیٹا بھیج سکتی ہو

--	--

میں ایک ایسی ڈیوائس چاہتا/چاہتی ہوں جس میں وائبریشننگ فیچر / الارم ہو

--	--

میں ایک ایسی ڈیوائس چاہتا/چاہتی ہوں جو کسی ایپ سے مربوط ہو جائے

--	--

میں ایک ایسی ڈیوائس چاہتا/چاہتی ہوں جو اسمارٹ انسولین پن سے مربوط ہو جائے

میری واچ / فون کا ماڈل / آپریٹنگ سسٹم یہ ہے:

.....

یہ کتنا درست ہے (صفحہ 15 پر چارٹ دیکھیں)؟

.....

ڈیوائس کو وارم اپ ہونے میں کتنا وقت لگتا ہے؟

.....

انسولین اور انسولین پینز کے بارے میں

8

انسولین کی مختلف اقسام ہوتی ہیں

انسولین کی رفتار اور عمل:

عام طور پر آپ طویل عمل والی انسولین دن میں ایک یا دو مرتبہ لیتے ہیں۔ اسے بیسل یا بیک گراؤنڈ انسولین کہتے ہیں۔
آپ ہر کھانے سے مختصر وقت پہلے اور زیادہ گلوکوز کی ریڈنگز کو درست کرنے کے لیے ریپڈ عمل والی انسولین (بولس) لیتے ہیں۔

- ریپڈ اور الٹرا ریپڈ عمل
- مختصر عمل
- فوری
- طویل عمل
- مخلوط (درمیانے عمل کے ساتھ ریپڈ یا مختصر)

انسولین کی مرکوزیت

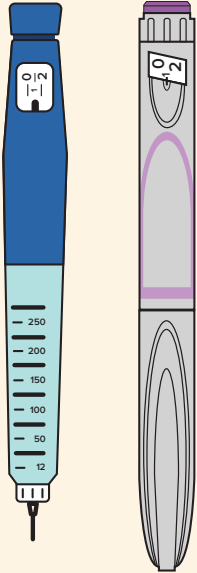
زیادہ تر انسولینز کی مرکوزیت 100 یونٹس فی ملی لیٹر ہوتی ہے۔
زیادہ مرکوزیت یعنی 200 اور 300 یونٹس فی ملی لیٹر والی انسولینز بھی ہوتی ہیں۔
آپ کی ذیابیطس کی ٹیم وضاحت کرے گی کہ کون سی انسولین آپ کے لیے موزوں ترین ہے۔

انسولین پینز کیا ہیں؟

انسولین پین ایک ڈیوائس ہے جو انسولین کا انجیکشن لگاتی ہے۔ کچھ انسولین پینز پہلے سے بھرے اور ڈسپوزیبل ہوتے ہیں، باقی قابل تبدیل انسولین کے کارٹریجز کے ساتھ دوبارہ قابل استعمال ہوتے ہیں۔

مربوط یا 'اسمارٹ' پینز کیا ہوتے ہیں؟

اسمارٹ پینز یا مربوط پینز وقت، تاریخ اور لی گئی انسولین کی مقدار ریکارڈ کر سکتے ہیں۔ یہ چیز علاج کے بہتر فیصلے کرنے میں آپ اور آپ کی ذیابیطس کی ٹیم کی مدد کر سکتی ہے۔
اسمارٹ پینز آپ کے موجودہ انسولین پین پر کارٹریجز یا کلب کا استعمال کر سکتے ہیں۔
ڈیٹا آپ کے فون پر موجود ایک ایپ میں بھیجا جا سکتا ہے۔
ہر پین مختلف سافٹ ویئر اور ڈیوائسز کے ساتھ کام کرتا ہے (چیک کریں کہ آیا یہ آپ کے فون یا سافٹ ویئر کے ساتھ کام کرے گا)۔



نوٹس کے لیے جگہ،

مثلاً میرے جو ابات کے

حوالے سے کون سے برانڈز

موزوں ہیں؟

انسولین پین کا انتخاب کرنا

ان سوالات کا جواب دینا آپ کو انسولین پین کا انتخاب کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ پینز کی مثالوں کے لیے صفحہ 16 دیکھیں۔

یہ کیسے کام کرتا ہے، اسے آپریٹ کرنا کتنا آسان ہے؟

آپ خوراک کی مقدار کو کیسے مناسب بناتے ہیں؟

اچھی حالت کا حامل پین کتنی خوراکیں ڈیلیور کر سکتا ہے؟

کیا یہ نصف یونٹس ڈیلیور کر سکتا ہے؟

پین کے بھرے ہونے پر اس میں کتنے یونٹس آ سکتے ہیں؟

پین آپ کو کیسے بتاتا ہے کہ کتنی انسولین رہ گئی ہے؟

پین پر نمبرز کتنے بڑے ہوتے ہیں (کیا میں انہیں پڑھ سکتا/سکتی ہوں)؟

انجیکٹ کی جانے والی خوراک کتنی بڑی مقدار میں ہو سکتی ہے؟

وہ کم سے کم خوراک کیا ہے جو انجیکٹ کی جا سکتی ہے؟

پین کے لیے کن اقسام کی انسولین دستیاب ہے؟

جب یہ انجیکٹ کرتا ہے تو کیسا محسوس ہوتا ہے (کچھ پینز آسان اور ہموار محسوس ہوتے ہیں)؟

کیا مجھے ڈسپوزیبل پین چاہیئے جیسے میں اس کے خالی ہونے پر پھنک سکتا/سکتی ہوں؟

کیا مجھے ایسا پین چاہیئے جو کارٹریجز استعمال کرتا ہو اور میں اسے دوبارہ استعمال کر سکوں؟

10 انسولین پمپس کے بارے میں

آپ ایک انسولین پمپ کے اہل ہونے ہیں اگر آپ:

حاملہ ہونے کی
کوشش کر رہی
ہیں

یا

غیر فعال کرنے والے ہائپوز کا سامنا کر رہے ہیں (متواتر اور غیر متوقع ہائپوز جو
آپ کو مضطرب کر رہے ہیں - یہ جاننے کے لیے اس لنک پر 1.1 دیکھیں کہ آیا یہ آپ
ہیں۔
(www.nice.org.uk/guidance/ta151/chapter/1-Guidance)

یا

HbA1c 7.5%
(58mmol/l)
سے زیادہ ہو

یا

18 سال سے
کم عمر ہیں

انسولین پمپس کیا ہیں؟

- پمپ کے ساتھ بھی آپ کو ان کی ضرورت ہوتی ہے:
- پمپ کو یہ بتانا کہ آپ کو کھانے سے پہلے بولس خوراک دے
- کاربوہائیڈریٹ کو گنے (کاربوہائیڈریٹ مواد کا اندازہ لگائے اور آپ کے پمپ کو کھانے سے پہلے بتائے)
- دن میں کم از کم 8 مرتبہ آپ کی گلوکوز چیک کرے
- اپنی انسولین: کاربوہائیڈریٹ کا تناسب جانیں
- اپنی انسولین کی حساسیت یا درستگی کے عامل کو جانیں

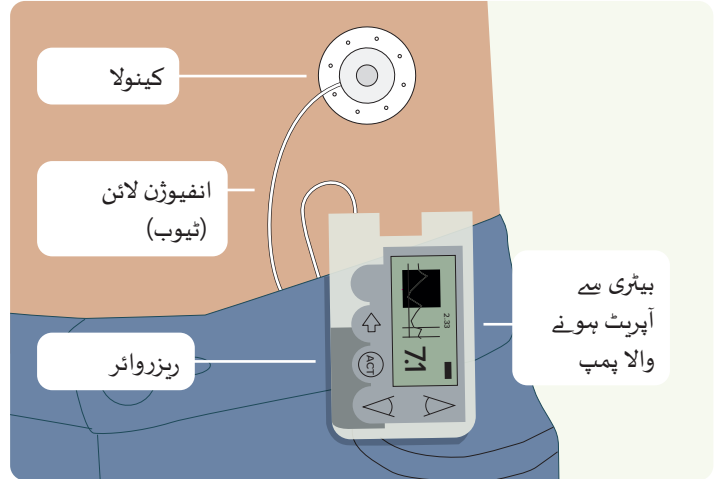
- یہ وہ ڈیوائسز ہیں جو ریپڈ عمل والی انسولین کی پہلے سے پروگرام شدہ مقدار ریلیز کرتی ہیں۔
- یہ دن اور رات میں باقاعدگی سے ایسا کرتی ہیں۔ یہ بیسل یا بیک گراؤنڈ انسولین کا کردار ادا کرتا ہے۔
- آپ کسی سرگرمی یا اپنی خوراک میں کاربوہائیڈریٹ یا چربی کے مواد کے مطابق انسولین کی ڈیلیوری تبدیل کر سکتے ہیں۔
- آپ بروقت پمپ پہننے رکھتے ہیں۔
- آپ کو پین ڈیوائس کے ساتھ انسولین انجیکٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی تاوقتیکہ پمپ فیل ہو جائے۔

ٹیتھر شدہ یا غیر ٹیتھر شدہ

پمپس یا تو ٹیوب (ٹیتھر شدہ) کے ساتھ یا ٹیوب (بیچ پمپ یا غیر ٹیتھر شدہ) کے بغیر کینولا یا سوئی سے مربوط ہوتے ہیں۔

میں پمپ کہاں پہن سکتا/سکتی ہوں؟

ٹیتھر شدہ پمپ عام طور پر کمر بند پر پہنا یا آپ کی کمر یا ران پر موجود ایک جیب میں رکھا جاتا ہے۔



- آپ کو آپ کی ذیابیطس کی ٹیم کی طرف سے ڈیوائس استعمال کرنے کے طریقے کے حوالے سے باقاعدگی سے تربیت دی جائے گی۔
- آپ کی اپنی ٹیم کے ساتھ باقاعدگی سے میٹنگز ہوں گی۔ کتنی کثرت سے ایسا ہو گا یہ ہر ٹیم کے حوالے سے مختلف ہوتا ہے۔
- بہت سے مختلف برانڈز اور ماڈلز کے پمپ موجود ہیں جن میں سے ہر ایک کے فیچرز مختلف ہیں۔ اگلا صفحہ انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
- اگر یہ موزوں ہے، تو آپ ایک ہائبرڈ کلوزڈ لوپ سسٹم بنانے کے لیے پمپ کو CGM کے ساتھ مربوط کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں (صفحہ 12 دیکھیں)۔

- انسولین آپ کے جسم میں کینولا یا سوئی سے جاتی ہے۔
- ایسے ہر 3 دن بعد یا اسی مناسبت سے تبدیل کیا جاتا ہے
- انسولین کی جگہ وہ ہوتی ہے جہاں سے کینولا یا سوئی جلد میں جاتی ہے۔
- انسولین کی جگہ آپ کا معدہ، ران، بازو، کمر یا کولہا ہو سکتی ہے۔

اگر آپ پمپ آزما چکے ہیں اور آپ کو مسائل کا سامنا ہے تو اپنی اسپیشلسٹ ٹیم سے بات کریں۔ مزید تربیت، تجاویز یا ایسا متبادل ہو سکتا ہے جو آپ کے لیے زیادہ موزوں ہو گا۔

11 انسولین پمپ کا انتخاب کرنا

مختلف اقسام کے پمپ دستیاب ہیں۔ آپ کی ذیابیطس کی ٹیم یہاں موجود سوالات پر آپ کے دیے گئے جوابات کی بنیاد پر وضاحت کر سکتی ہے کہ آپ کے لیے کون سی ڈیوائسز یا سسٹمز دستیاب ہیں۔

پمپ کا انتخاب کرتے ہوئے زیر غور لانے کی چیزیں

جہاں آپ پر قابل اطلاق ہو وہاں 'X' لگائیں

میں متفق ہوں ← میں غیر متفق ہوں →

--	--

میں ایک ایسی ڈیوائس چاہتا/چاہتی ہوں جیسے میں نیا کینولا (ٹیوب والا یا ٹیٹھر شدہ) داخل کیے بغیر غیر مربوط اور دوبارہ مربوط کر سکوں

--	--

میں ایک ایسی ڈیوائس چاہتا/چاہتی ہوں جو ٹیوب لیس ہو (بیچ پمپ یا غیر ٹیٹھر شدہ)

--	--

میں ایک ایسی ڈیوائس چاہتا/چاہتی ہوں جو واٹر پروف ہو تاکہ میں (30 منٹ کے لیے) تیراکی کر سکوں یا بھاپ سے غسل کے سیشن میں شریک ہو سکوں

--	--

میں ایک ایسی ڈیوائس چاہتا/چاہتی ہوں جو کسی دوسرے کو الارم یا ڈیٹا بھیج سکتی ہو

--	--

میں اپنی برا / کمر بند / جیب میں ڈیوائس رکھنے کا/کی خواہشمند ہوں

--	--

میں ایک ایسی ڈیوائس چاہتا/چاہتی ہوں جو میرے نگہداشت صحت فراہم کار کو میرا ڈیٹا اپ لوڈ کر سکے (تاکہ اگر مجھے کوئی مشکل درپیش ہو تو وہ میری مدد کر سکیں)

--	--

میں ایک ایسی ڈیوائس چاہتا/چاہتی ہوں جو مجھے اپنا ڈیٹا ڈاؤن لوڈ کرنے کی اجازت دے

--	--

میں پہلے سے موجود بولس کیلکولیٹر کی حامل ڈیوائس کا/کی خواہشمند ہوں

--	--

میں ایک ایسی ڈیوائس چاہتا/چاہتی ہوں جیسے آپ ریچارج کرنے کے لیے پلگ ان کر سکیں

--	--

میں ایک ایسی ڈیوائس چاہتا/چاہتی ہوں جو بیٹریز استعمال کرتی ہو

--	--

میں قابل رسائی فیچرز (بزز، بڑی اسکرین، واٹریشن) چاہتا/چاہتی ہوں

--	--

مجھے ایسا پمپ چاہیے جو CGM سے مربوط ہو سکتا ہو (بائبرڈ کلوزڈ لوپ)

میرا فون / ٹیبلیٹ / اسمارٹ واچ / کمپیوٹر ماڈل یا آپریٹنگ

سسٹم یہ ہے:

پمپ کتنا بڑا ہے؟

میرے لیے دستیاب پمپس کیسے نظر آتے ہیں؟

اس میں کس قسم کا کینولا ہوتا ہے (مثال کے طور پر: سائز، زاویہ، اسٹیل یا پلاسٹک)

نوٹس کے لیے جگہ،

مثلاً میں ان آپشنز کے بارے میں

کیسا محسوس کرتا/کرتی ہوں؟

12 ہائبرڈ کلوزڈ لوپ سسٹمز کے بارے میں

کچھ CGM کو ہائبرڈ کلوزڈ لوپ سسٹم بنانے کے لیے کچھ انسولین پمپ سے جوڑا جا سکتا ہے۔

ہائبرڈ کلوزڈ لوپ سسٹم کیا ہے؟

ہائبرڈ کلوزڈ لوپ سسٹم وہ ہے جس میں آپ کے پاس ایک CGM اور ایک انسولین پمپ ہوتا ہے جو 'ایک دوسرے سے مواصلت' بذریعہ کمپیوٹر پروگرام (الگورتھم) کر سکتے ہیں۔

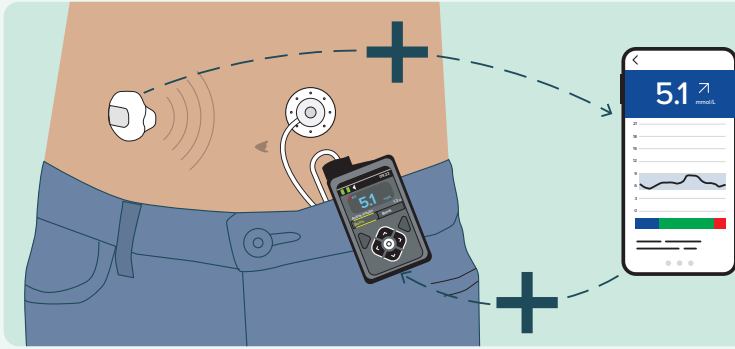
آپ کی گلوکوز کی سطحوں کے ردعمل میں آپ کی انسولین کی کچھ خوراکیوں کو خود کار طور پر ایڈجسٹ کیا جاتا ہے۔

CGM ہمہ وقت گلوکوز کی نگرانی کرتا ہے۔

آپ کو پھر بھی کچھ کھانے ہوئے اسے بتانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ ہائپر اور ہائپو حالات سے بچا سکتی یا کم کر سکتی ہیں۔

الگورتھم انسولین کی ڈیلیوری کو روک دے گا اگر اسے لگا کہ آپ ہدف سے نیچے جا رہے ہیں۔ اسے عام طور پر 5.5 اور 6.1mmol/l کے درمیان سیٹ کیا جاتا ہے۔



کمپیوٹر پروگرام / الگورتھم

ایک ایسا کمپیوٹر پروگرام جو تعین کرتا ہے کہ آپ کو کتنی انسولین کی ضرورت ہے۔ یہ بذات خود پمپ کا حصہ ہو سکتا ہے یا موبائل فون جیسی کسی ڈیوائس پر ایک الگ 'اپ' ہو سکتی ہے۔

نئی ٹیکنالوجی بروقت سامنے آتی رہتی ہے۔

برطانیہ کے فورم برائے ذیابیطس کی خصوصی نرس کے پاس ہائبرڈ کلوزڈ لوپ سسٹمز کے متعلق تازہ ترین معلومات ہیں جو فی الوقت دستیاب ہیں۔

آپ ان کی ویب سائٹ پر تازہ ترین معلومات تلاش کر سکتے ہیں:

www.diabetesspecialistnurseforumuk.co.uk/whats-new

نوٹس کے لیے جگہ

13 اپنی اپائنٹمنٹ کے لیے تیاری کرنا

آپ کے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد کے لیے سوالات

مثال کے طور پر، کیا آپ کو رینج میں رہنے میں مشکل ہو رہی ہے، کیا کوئی ایسی سرگرمیاں یا دن کے اوقات ہیں جن میں آپ کو مشکل ہو رہی ہے؟
ان کے لیے آپ کے اہداف، مقاصد اور ٹائم فریم کیا ہیں؟
آپ ٹیکنالوجی کے آپشن کے حوالے سے کام کرنے کے لیے ایک پلان شامل کرنے کے خواہشمند ہو سکتے ہیں (اگر اس پر آج اتفاق نہیں کیا گیا)۔

ہاں/نہیں

کیا آپ دوسرے افراد کے تجربے کے بارے میں سننے کے لیے ان سے رابطے میں رہنا چاہیں گے؟

روابط

ذیابیطس کی ٹیم کا نام:

ان کی رابطے کی تفصیلات کیا ہیں؟

آپ کا فیصلہ

اگلے مراحل

میں ہر آپشن کے فیچرز کے متعلق کافی کچھ جانتا/
جانتی ہوں

ہاں / نہیں

میری اگلی اپائنٹمنٹ ان کے ساتھ ہے:

میں اس حوالے سے بالکل واضح ہوں کہ کون سے فیچرز میرے لیے
سب سے زیادہ معنی رکھتے ہیں

ہاں / نہیں

مجھے فیصلہ کرنے کے لیے اچھی خاصی معاونت اور مشورہ حاصل
ہے

ہاں / نہیں

میری اگلی اپائنٹمنٹ کب ہے:

مجھے اپنے لیے بہترین فیصلے کے حوالے سے یقین ہے

ہاں / نہیں

مجھے یہ فیصلہ کرنے کے لیے زیادہ
معلومات چاہئیں

ہاں / نہیں

کیا کوئی ایسی چیز ہے جو مجھے ابھی کرنے کی ضرورت ہے؟

میں نے فیصلہ کر لیا ہے کہ آگے کیا کرنا ہے

ہاں / نہیں

14 مزید معلومات

میں مزید معلومات کے لیے کہاں جا سکتا/سکتی ہوں؟

www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/emotions – نفسیاتی معاونت کے لیے

Diabetes Specialist Nurse Forum UK – کے پاس مریضوں کے لیے وسائل اور نئی ٹیکنالوجی کے متعلق

تازہ ترین معلومات موجود ہیں www.diabetesspecialistnurseforumuk.co.uk

ایسوسی ایشن برائے برطانوی کلینکل ماہر امراض ذیابیطس - ذیابیطس کا ٹیکنالوجی نیٹ ورک - کے پاس وسائل اور ماہرین کی تعلیمی ویڈیوز موجود ہیں
<https://abcd.care/dtn>

#GBDOC – Twitter

JDRF – ایک تنظیم جو ٹائپ 1 ذیابیطس کے حوالے سے تحقیق کی مالی مدد کرتی ہے اور اس کے پاس ذیابیطس کے شکار افراد کے لیے مفید وسائل موجود ہیں۔
www.jdrf.org.uk

Diabetes UK – www.diabetes.org.uk

Diabetes UK کی ایک ہیلپ لائن ہے جو پیر - جمعہ صبح 9 - شام 6 تک دستیاب ہوتی ہے جس کا نمبر 0345 123 2399 ہے

Diabetes UK کے مثال کے طور پر انسولین پمپس کے فورم جیسے خصوصی موضوعات کے حوالے سے آن لائن معاونتی فورمز ہیں
<https://forum.diabetes.org.uk>

Digibete – نوجوان افراد اور خاندانوں کے لیے ویب سائٹ – www.digibete.org

ٹائپ 1 کے وسائل – www.t1resources.co.uk

ڈرائیونگ کے متعلق معلومات کے لیے

DVLA INF294 – T1DM کے ساتھ ڈرائیونگ کے متعلق اشتہار

ان افراد کے لیے جو کوئی کھیل کھیلتے یا ورزش کرتے ہیں – www.runsweet.com

منظور شدہ گلوکوز میٹر کے برانڈز – www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2023/04/PRN00037-commissioning-recommendations-blood-glucose-and-ketone-meters-testing-strips-and-lancets-april-2023.pdf

ہم نے اپنے حقائق کہاں سے حاصل کیے؟

ٹائپ 1 ذیابیطس کا شکار ہر فرد کو **Flash** یا **CGM** تک رسائی ہونی چاہیے –

NICE NG17 www.nice.org.uk/guidance/ng17 and NICE NG18 www.nice.org.uk/guidance/ng18

پمپ کے لیے کون اہل ہے؟ – NICE ta151 www.nice.org.uk/guidance/ta151

برطانیہ میں کتنے افراد ٹائپ 1 ذیابیطس میں مبتلا ہیں؟ – 2020 میں برطانیہ میں GPS کے ساتھ رجسٹر شدہ 61 ملین افراد کا مطالعہ
[https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(20\)30272-2](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(20)30272-2)

NICE کیا ہے؟

قومی ادارہ برائے صحت و نگہداشتی کامیلت (NICE) ایک خود مختار گروپ ہے جو NHS اور معالجین کو یہ تجویز دینے کے لیے تمام دستیاب معلومات کو دیکھتا ہے کہ کون سے معالجات اور ٹیکنالوجی کے آپشنز سب سے زیادہ موثر اور سستی ہیں۔

فیصلے کے دیگر معاونتی ٹولز دیکھنے یا اسے کیسے بنایا گیا تھا اس بارے میں مزید معلومات تلاش کرنے کے لیے، ملاحظہ کریں
<https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making/decision-support-tools/>

وٹن سینٹر برائے خطرے و ثبوت کی مواصلت اور NHS انگلینڈ کی طرف سے تخلیق کردہ

آخری مرتبہ اپ ڈیٹ کرنے کی تاریخ: اگست 2023

مفاد کے اعلانات: کوئی نہیں

فنڈنگ: NHS انگلینڈ

فیصلے میں یہ مدد مریضوں اور نگہداشت صحت کے پیشہ ور ماہرین کی آراء سے بنائی گئی تھی۔

www.diabetesspecialistnurseforumuk.co.uk/ لیے ملاحظہ کریں: مزید معلومات کے

CGM کے برانڈز کا موازنہ

آپ کا نگہداشت صحت فراہم کار آپ کے لیے دستیاب مختلف CGM کو دیکھ سکتا ہے۔ وہ اس صفحے پر درج فرہست مختلف فیچرز کی وضاحت کر سکتے ہیں۔

وقفہ دار اور اصل وقتی گلوکوز کی مسلسل نگرانی کے سسٹمز کے موازنے کا چارٹ

Medtrum Touch Care نینو	Glucorx AIDEX	Medtronic G4	Dexcom G7	Dexcom G6	ون Dexcom	Freestyle Libre 3	Freestyle Libre 2	Diabetes Specialist Nurse Forum UK
ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	نہیں	اصل وقتی CGM
9.1	9.1	10.6	2.8	9.0	9.0	7.8	9.2	MARD
(T1 n=10) ہاں	(T1 n=14) ہاں	ہاں	ہاں (T1 n=257)	ہاں (T1 n=260)	ہاں (T1 n=260)	ہاں (T1 n=83)	ہاں (T1 n=133)	شائع شدہ درستگی کا ڈیٹا
نہیں	نہیں	نہیں	نہیں	ہاں	ہاں (G4/5/6)	ہاں (FSL/FSL2)	ہاں	ڈیٹا RCT
10-14 دن	14 دن	7 دن	10 دن + 12 گھنٹے	10 دن	10 دن	14 دن	14 دن	سینسر کی لاٹف
60 منٹ	60 منٹ	120 منٹ	30 منٹ	120 منٹ	120 منٹ	60 منٹ	60 منٹ	سینسر کے وارم اپ ہونے کا وقت
ہاں	ہاں	ہاں	نہیں	ہاں	ہاں	نہیں	نہیں	الگ ٹرانسمیٹر
12 ماہ	4 سال	12 ماہ	ناقابل اطلاق	3 ماہ	3 ماہ	ناقابل اطلاق	ناقابل اطلاق	ٹرانسمیٹر کی لاٹف
EasySense	Glucorx AIDEX	Minimed	Dexcom G7	ون Dexcom	ون Dexcom	Libre 3	LibreLink	اسمارٹ فون ایپ
ہاں	نہیں	نہیں	ہاں	ہاں	ہاں	نہیں	ہاں	ریڈر دستیاب ہے
نہیں	نہیں	نہیں	نہیں	نہیں	نہیں	نہیں	نہیں	کیپری گلوکوز ہیمانہ بندی
ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	اونچے اور دھیمے الارمز
ہاں	نہیں	ہاں	ہاں	ہاں	نہیں	نہیں	نہیں	قابل پیش گوئی الارمز
ہاں	ہاں	نہیں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	خود مختار آئہ استعمال
Touch Care نینو پیپ	نہیں	Medtronic 780G	نہیں	Tandem T:slim DANA-i Ysopump Omnipod 5*	نہیں	Ysopump	نہیں	پیپ کی موافقت
ہاں**	نہیں	ہاں	نہیں	ہاں	نہیں	ہاں	نہیں	بند لوپ والی موافقت
EasyView	GM Viewer	Clarity	Clarity	Clarity	Clarity	Libreview	Libreview	ڈیٹا شیئر HCP
EasyFollow	Glucorx AIDEX	Carelink Connect	Dexcom Follow	Dexcom Follow	Clarity ناقابل اطلاق	LibreLinkUp	LibreLinkUp	ڈیٹا شیئر کی دوستوں/خاندان کی ایپ
ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	UK کی منظور شدہ ہینے کے قابل سائٹ

پینٹر کے برانڈز کا موازنہ

ورژن 1: مئی 2023



پری فلڈ ڈسپوزیبل پین ڈیوائس کا مطابقتی چارٹ

ری سائیکل اسکیم	مواد	ڈیوائس کی گنجائش	خوراک میں اضافے	کم سے کم زیادہ سے زیادہ خوراک	ڈیوائس کا نام	انسولین	مصنوعہ ساز					
PenCycle (ماسوائے Innolet)	پلاسٹک	300 یونٹس	1 یونٹ	80-1 یونٹس	FlexTouch	Fiasp	NovoNordisk					
				50-1 یونٹس	Innolet	انسولینا رڈ						
				60-1 یونٹس	FlexPen	Levermir						
				50-1 یونٹس	Innolet							
				60-1 یونٹس	FlexPen	NovoMix 30						
				60-1 یونٹس	FlexTouch	NovoRapid						
				80-1 یونٹس	FlexTouch							
				80-1 یونٹس	FlexTouch							
				160-2 یونٹس	FlexTouch							
				600 یونٹس	2 یونٹس	160-2 یونٹس		FlexTouch	ml/ یونٹس/ 100 Tresiba ml/ یونٹس/ 200 Tresiba			
				نہیں	پلاسٹک	300 یونٹس		1 یونٹ	80-1 یونٹس	SoloStar	**Admelog	Sanofi
									160-2 یونٹس	DoubleStar	Apidra	
900 یونٹس		Lantus										
300 یونٹس	KwikPen	**Trurapi										
300 یونٹس	KwikPen											
300 یونٹس	Junior KwikPen											
300 یونٹس	KwikPen	ml/ یونٹس/ 100 Humalog										
600 یونٹس	KwikPen	200 Humalog ml/ یونٹس/										
نہیں	پلاسٹک	300 یونٹس	1 یونٹ				60-1 یونٹس		KwikPen	Humalog Mix25		
							300 یونٹس		KwikPen	Humalog Mix50		
							300 یونٹس		KwikPen	Humulin I		
							300 یونٹس		KwikPen	Humulin M3		
				600 یونٹس	KwikPen	ml/ یونٹس/ 100 Lyumjev						
نہیں	پلاسٹک	300 یونٹس	1 یونٹ	60-1 یونٹس	KwikPen	ml/ یونٹس/ 200 Lyumjev						
				300 یونٹس	KwikPen	**Semglee						

** حیاتیاتی طور پر یکساں انسولینز

<https://www.pen-cycle.co.uk>

ورژن 1: مئی 2023

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: www.diabetesspecialistnurseforumuk.co.uk/



دوبارہ قابل استعمال کارٹریج پین کا تقابل

مواد	رنگ	گنجائش	خوراک میں اضافے	کم سے کم زیادہ سے زیادہ خوراک	پین ڈیوائس	موافقت پذیر انسولین (3ml کارٹریجز)	مصنوعہ ساز
دھات اور پلاسٹک	نیلا سیلور	300 یونٹس	1 یونٹ	60-1 یونٹس	NovoPen 6 اسمارٹ پین	Fiasp انسولینوٹارڈ Levemir NovoMix NovoRapid 30 100 Tresiba ml/یونٹس	NovoNordisk
					Novopen Echo Plus اسمارٹ پین		
پلاسٹک	Teal Red	300 یونٹس	0.5 یونٹس	30-0.5 یونٹس	NovoPen Echo	** Admelog Apidra Lantus **Trurapi	Sanofi
					AllStar PRO		
پلاسٹک	نیلا، سیلور	300 یونٹس	1 یونٹ	80-1 یونٹس	Junior STAR	ایبیساکلاگ ** 100 Humalog 25 Humalog Mix 50 Humalog Mix Humulin I Humulin M3 Humulin S 100 Lyumjev ml/یونٹس	Eli Lilly
					Humapen Savvio		
دھات	نیلا گریفائٹ سرخ	300 یونٹس	1 یونٹ	60-1 یونٹس	Owen Munford Owen Munford Autopen	تورسین نیوٹرل تورسین آکسوفین تورسین 70/30 مکس	Wockhardt
					Humapen Savvio		
پلاسٹک	گہرا نیلا	300 یونٹس	1 یونٹ	21-1 یونٹس	Owen Munford Owen Munford Autopen	تورسین نیوٹرل تورسین آکسوفین تورسین 70/30 مکس	Wockhardt
					Humapen Savvio		

** حیاتیاتی طور پر یکساں انسولینز

تمام دوبارہ قابل استعمال کارٹریج پینز کو Fp10 کے ذریعے بطور نسخہ دیا جا سکتا ہے، کم ہونے یا توڑنے کی صورت میں ہمیشہ ایک اضافی پین ڈیوائس دستیاب ہونی چاہیے۔ ورژن 1: مئی 2023

ہائپرڈ گلوکز لوپ (HCL) سسٹمز کے موازنے کا چارٹ*

**Insulet	Ypsomed	جدید تھیراپیوں کے	Tandem	Medtronic	HCL انگریزیم
SmartAdjust بوڈ سے ضم شدہ	myLife آپ (تعمیر یافتہ متجانس myLife CamAPS FX (Android) آپ پر مبنی myLife Ypsopump	CamAPS FX آپ پر مبنی (Android)	IQ کمپ سے ضم شدہ	SmartGuard کمپ سے ضم شدہ	HCL انگریزیم
Omnipod 5 ہیج (ٹیوب کے بغیر)	myLife Ypsopump ڈیٹھیر شدہ (ٹیوب والا)	DANA-I ڈیٹھیر شدہ (ٹیوب والا)	T-slim X2 ڈیٹھیر شدہ (ٹیوب والا)	Medtronic 780g ڈیٹھیر شدہ (ٹیوب والا)	انگریزیم کا مقام کمپ کمپ کی قسم
Dexcom G6	Freestyle Libre 3 ,Dexcom G6	Dexcom G6	Dexcom G6	Guardian 4 (کوئی پیمانہ بندی نہیں)	مسائل گلوکز کی نگرانی (CGM)
Omnipod 5 کنٹرولر	Android اسمارٹ فون	Android اسمارٹ فون	کمپ	کمپ	کنٹرول اور بولس کی فراہمی کا آپریشن
ہیر بوڈ میں بہتری کنٹرولر قابل رسائی ہے	AAA بہتری	AAA بہتری	قابل رجحان ج	AA بہتری	کمپ بنانے کا طریقہ
mmol/L 8.3 یا 7.8، 7.2، 6.7، 6.1	11.1 تا 4.4 تک کیستائز پیل (ڈیٹات 5.8)	11.1 تا 4.4 تک کیستائز پیل (ڈیٹات 5.8)	mmol/L 6.25-8.9	mmol/L 6.7 یا 6.1، 5.5 (ڈیٹات 5.5)	ہائی گلوکز
mmol/L 8.3 اور کم انسولین کی فراہمی	کوئی مخصوص ہدف نہیں۔ ٹرسکون ہونے کا موزہ ورنہ ہی کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے	کوئی مخصوص ہدف نہیں۔ ٹرسکون ہونے کا موزہ ورنہ ہی کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے	mmol/L 7.8-8.9	mmols/L 8.3	مشقی موڈ کا ہائی گلوکز
کیستائز پیل گلوکز کا ہدف یا ورنہ ہی کا فیچر (اوپر دیکھیں)	کیستائز پیل گلوکز کا ہدف میں کیستائز پیل گلوکز کا ہدف یا ورنہ ہی کا فیچر (اوپر دیکھیں)	کیستائز پیل گلوکز کا ہدف میں کیستائز پیل گلوکز کا ہدف یا ورنہ ہی کا فیچر (اوپر دیکھیں)	بولس کیلکولیٹر ترتیبات کے ساتھ صرف CGM قدر	بولس کیلکولیٹر ترتیبات کے ساتھ صرف CGM قدر	نہیں
CGM قدر، گلوکز ٹریڈنڈ ڈیٹا اور بولس کیلکولیٹر کی ترتیبات	بولس کیلکولیٹر ترتیبات کے ساتھ صرف CGM قدر	بولس کیلکولیٹر ترتیبات کے ساتھ صرف CGM قدر	بولس کیلکولیٹر ترتیبات کے ساتھ صرف CGM قدر	بولس کیلکولیٹر ترتیبات کے ساتھ صرف CGM قدر	بولس کیلکولیٹر درج ذیل پر مبنی ہے
خود کار ہائپرڈ بولس پر 5 منٹ بعد ہیر صاف کی آغاز کردہ درستی بولس	مسائل انسولین ڈیلوری میں ضم شدہ۔ انسولین ڈیلوری کو ہیر 12-8 منٹ بعد ایڈجسٹ کرنا ہے	مسائل انسولین ڈیلوری میں ضم شدہ۔ انسولین ڈیلوری کو ہیر 12-8 منٹ بعد ایڈجسٹ کرنا ہے	اگر قابل پیش گوئی گلوکز 30 منٹ میں < 10 mmol/L ہے اور اضافہ پائپر/زیادہ سے زیادہ ڈیلوری آہستہ ہے	اگر قابل پیش گوئی گلوکز < 6.7 mmol/L ہے اور اگر زیادہ سے زیادہ بنیادی درجہ آہستہ ہے	خود کار درستی کی بولس ترتیبات
موافقت پائپر	موافقت پائپر	موافقت پائپر	غیر موافقت پائپر (5 گھنٹوں پر سیٹ)	موافقت پائپر	فعال انسولین کا وقت
بنیادی ریٹس، FSI اور فعال انسولین کا وقت	TDD اور جسم کا وزن	TDD اور جسم کا وزن	TDD اور جسم کا وزن، بنیادی ریٹس، ICR اور ISF	بنیادی ریٹس، ICR، ISF اور فعال انسولین کا وقت	سیٹ اپ کے تقاضے
سابقہ TDDs استعمال کر کے ہیر بوڈ کے ساتھ مطابقت پائپر ہوتا ہے۔ 60 منٹ پہلے گلوکز کی پیش گوئی کرنا ہے	مجموعی انسولین کی ضروریات، ڈائی یوریا، گھانے کے بعد۔	مجموعی انسولین کی ضروریات، ڈائی یوریا، گھانے کے بعد۔	30 منٹ پہلے گلوکز کی پیش گوئی کرنا ہے	گرشٹہ 6-2 دنوں کے دوران TDD استعمال کرنا ہے	آگہی کے طریقہ پانے کا کار
Dexcom follow آپ کے ذریعے گلوکز کا ڈیٹا	گلوکز اور انسولین کا ڈیٹا پائپر میں myLife CamAPS FX انسولین	Dexcom follow آپ کے ذریعے گلوکز کا ڈیٹا	Dexcom follow آپ کے ذریعے گلوکز کا ڈیٹا	Carelink Connect آپ کے ذریعے گلوکز اور انسولین کا ڈیٹا	والدین/نگہداشت کنندگان کے لیے فاصلاتی نگرانی
Gllooko (اصل وقتی)	Gllooko (اصل وقتی)	Gllooko (اصل وقتی)	Gllooko (ڈاؤن لوڈ درکار ہے)	Carelink (اصل وقت میں آپ کے ذریعے)	HCLs کے ساتھ ڈیٹا شیئر
کم از کم 5 یونٹس فی دن یا 85 یونٹس پرو فعال کرنے کے لیے کم از کم 200 یونٹس	350-5 یونٹس	350-5 یونٹس	100-10 یونٹس فی دن	250-8 یونٹس فی دن	روزانہ کی کم سے کم اور زیادہ سے زیادہ خوراک
NovoRapid, Humalog & Admelog	NovoRapid, Humalog, Fiasp, Apidra & Lantus	NovoRapid, Humalog, Fiasp, Apidra & Lantus	NovoRapid & Humalog	NovoRapid & Humalog	کمپ کی گنجائش
نہیں	ہاں	کوئی تیز اور انتہائی تیز زود اثر	ہاں	نہیں	انسولین کی موافقت
2 سال اور زائد	1 سال اور زائد	1 سال اور زائد	6 سال اور زائد	80-7 سال	حمل میں لائسنس شدہ
ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	عمر کی حد
ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ہاں	ڈیٹو کمپ آپ/انموڈ

<https://static1.squarespace.com/static/636e507501df1fa72da31dd2d/6446e5e88ed4494a2f0eb700/1682367977/HCL+V2+240423.pdf>

پیمپس کے مزید برائے متعلق جاننے کے لیے، ABCD نے ایک ویڈیو بنائی ہے۔ آپ اسے یہاں تلاش کر سکتے ہیں: <https://abcd.care/resource/insulin-pump-therapy-choices>