

ናይ ተሓካሚ ሓበሬታ
ቶውጅ
ንዝተቐበልኩም
ሰባት



Toujeo[®]
insulin glargin 300E/ml

እዚ በራሪ ወረቆት እዚ ሽኮርያ ንዘለኩምን ቶውጆ (ኢንሱሊን ግላርጂን 300 units/ml) ብዶክተርኩም ንዝተኣዘዘልኩም ዝተጸሓፈ እዩ። ኩሎም ናይ ሽኮር ሕማም ሕክምናታት ዋና ዕላማ ብዝተሽኣለ መጠን ናይ ደም ሽኮር መጠን ምቁፅፃርን እቲ ሕሙም ፅቡቕ ስምዒት ክሰምዖ ምግባር እዩ።

ብዛዕባ ናይ ሽኮር ሕማም ሕክምናኹም ሕቶ እንተድኣ ሃሊኩም ንነርሱ ወይ ዶክተርኩም ክትሓቱ ኣለኩም።

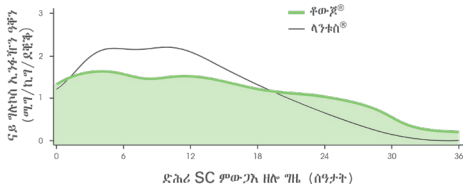
ቤዛል ኢንሱሊን ንምንታይ እዩ ዘድልየኒ?

ኢንሱሊን ሰውነትና ኣብ ውሽጢ ደም ዘሉ መጠን ሸርር ንክቆጻጸር ዝሕግዝ ሆርሞን እዩ። ቤዛል ኢንሱሊን 24 ሰዓታት ኣብ መዓልቲ ማዕረ ናይ ኢንሱሊን መጠን ሒዙ ንክጸንሕ ንሰውነትና ዝሕግዝ እዩ።

ቶውጅ ንጸኒሑ ዝሰርሕ ቤዛል ኢንሱሊን እዩ ካብቲ ዝተወጋእኩምሉ ቦታ ቀስ እንዳበለ ናብቲ ደም ዝብተንን ዝተረጋጋእ ናይ ደም ሸርር መጠን ምቕናስ

ክትወስዶ ዘለካ ዶዝ ኣብ መንባብሮኻ፣ ናይ ደም ግሉጥዎ ምርመራ ውጽኢትካን ቅድሚኡ ተጠቐምካዮ ንልዕሊ 24 ሰዓታት ዝሰርሕ ኢንሱሊን እዩ፣ እዚ ድማ ናይ ኢንሱሊን ተለማዲነት ይቕንሱ።

ዝጸናሕካ ዓይነት ኢንሱሊን ምህላውን ዝተመርኮሰ እዩ። ካብ ካልእ ኢንሱሊን ናብ ቶውጅ ቀይርኩም እንተተኾይንኩም፣ እትወስድዎ ዶዝ ክሰተኻኽል ኣለዎ ማለት እዩ።



መወከሲ: ካብ Becker et al. ተወሲዱ ዝተሰተኻኸለ Diabetes Care 2015; 38 (4):637-643

እዚ ከርብ ንልዕሊ 24 ሰዓታት ቶውጅ ዝተረጋገጠ ገጽታ ሒዙን ጽዕንትኡ ድማ ን 24 ሰዓታት ዝጸንሕ ከምዘኾነ ነርኢ።

ከጋጥሙ ዝቅጅሎ ጎናዊ ጽልዋታት

ካብ ናይ ኢንሱሊን ሕክምና እንታይ ጎናዊ ጽልዋታት ከጋጥሙኒ ይክእሉ?

ኣብ ዝተፈላለዩ ምክንያታት ብምምርካብ፣ ኣብ ደምኩም ምስ ዘሎ መጠን ሸኮር እንትነጻጸር ዝበለጸ ኢንሱሊን ሃሊካ ክትርከብ ትክእል። ድሕሪኦ ካብቲ ልሙድ ዝተሓተ ናይ ደም ሸኮር ክህልወካ ይክእል ($< 3.5 \text{ mmol/l}$)። እዚ ኢንሱሊን ሰንሲቲቪቲ ይሰሃል።

ልሙድ ባህርያታት፡-

- ጭንቀታት
- ናይ ጥሜት ስምዒት
- ምርሃጽ
- ልቢ ውቅዒትካ ምስማዕ
- ዝተሓብዐ ሕዋስ
- ናይ ምርኣይ ጸገም
- ብቐሊሉ ምብስጫው /ምዕንጫቕ
- ኣስቴንያ

ናይ ኢንሱሊን ሰንሲቲቪቲ ምክንያታት እዞም ዝሰዕቡ ክኾኑ ይክእሉ፡-

- ናይ ምግብ ምድንጓይ
- ንእሽተይ ምግብ ምምጋብ

- ብዙሕ ኢንሱሊንን/ወይ ናይ ደም ሸኮር መቐነስቲ ከኒናታት ምውሳድ
- ኣካላዊ ምንቅስቃስ /ሰልጠና (ዝጎበዩ ወይ ካብ ዝተገመተ ንላዕሊ)
- ኣልኮል

ናይ ደም ሸኮር ንምዕባይን ኩሉ ግዜ ክትበልዑ ከምዘለኩም ዝሰመዐኩም ስምዒት ንምጥፋእን። ናይ ደም ሸኮር ብቕልጡፍ ክበዝሕ ዝገብሮ ዴክስትሮዝ እዩ፣ ናይ ጽጂቕ ብርጭቆ ወይ ዝኾነ ጥውም ነገር። ናይ ደም ሸኮር $3.0-4.0 \text{ mmol/l}$ ምስ ንጹር ምልክታት ብዴክስትሮዝ፣ $1/2-1$ ዴክስትሮዝ ከኒና ብ 10 kg ናይ ሰውነት ክብደት መጠን ብምሃብ ምሕካም ይከኣል። ብቕልጡፍ ናብ ሰውነት ንክሰራጮ ማይ ስተይ።

ምግብ ቅድሚ ምምጋብ ምጅማርካ ግዜ ክወስድ ይክእል፣ ተወሳኺ ምግብ ክድልዩካ ድሚ ይክእል። እዚ ስምዒት ብዙሕ ምግብ ስለዝበለዕካ ኣይጠፍእን። ኢንሱሊን ሕክምና ኣብ ትከታተሉ እዋን ኣዝዩ ጠቓሚ ምክኒሪ ዴክስትሮዝ ሓዘካ ምሳኻ ዙር።

ቶውጆ ቅድሚያ ምውጋእካ

ቶውጆ ብኣግባቡ ኣቐምጥዎ

ናይ ቶውጆ ብዕሪታት ኣብ መዐሽጊኦም ኣብ ፍሪጅ ክቕመጡ ኣለዎም፣ ኣብ ጸልማትን ዛሕሊን (2°C ክሳብ 8°C)። ቶውጆ ኣይተደርቕዎ። ስለዚ፣ ቶውጆ ኣብ ጎኒ መድረቕ ኮንተይነራት ወይ መዝሐሊ ብሎካት ኣይተቐምጡ።

ቅድሚያ መጀመርያ ምጥቃምካ

ሓድሽ ኣቐዲሙ ዝተመልኦ ናይ ቶውጆ ብዕሪ ክትጥቀሙ ክትጅምሩ ክለኹም፣ ሓደ ሰዓት ወይ ክልተ ሰዓት ቅድም ክትብሉ ካብቲ ፍሪጅ ኣውጽኦም። ኣብቲ ኣቐዲሙ ዝተመልኦ ብዕሪ ዘሎ ኢንሱሊን ጽፋይ ምዃኑ ኣረጋግጹ (ሕብረ ኣልባ፣ ኣሕሊፋ ዘርኢን ምንም ዝረኣዩ ደረጃት ንጥረ-ነገራት ክምዘይብሉ) ኣረጋግጹ። ናይቲ ኢንሱሊን መልክዕ ደመናማ እንተጥይቶ፣ እቲ ቀዲሙ ዝተመልኦ ናይ ቶውጆ

ንምውጋእ ኩሉ ግዜ ሓድሽ መርፍእ ተጠቐሙ። ምጥቃም ድሕሪ ምጅማርኩም ድሕሪ **6 ሰሙናት** ዝተረፈ ኢንሱሊን እንተጥሊዩ እቲ ኣቐዲሙ ዝተመልኦ ብርጫ ኣወግዶ። ሓድሽ ኣቐዲምካ ዝተመልኦ ቶውጆ ብርጫ ምጥቃም ዝጀመርኩምሉዕለት ብኽብረትኩም ጸሓፉ።

ናይ ቅድሚያ ምግብ ምብላዕካ ዘሎ ናይ ደም ግሉኮዝካ ለክዕ

ብዘዕባ ናይ ልም ደም መጠንካ ጽቡቕ ፍልጠት ምህላው ኣዝዩ ጠቓሚ እዩ። እዚ ምስ ዶክተርኩም ወይ ናይ ሽኮርያ ነርሲኩም ተማኺርኩም ናይቲ ቶውጆ መጠን ንምውሳኺ/ንምቕናስ ይጠቐመኩም። ናይ ደም ግሉኮዝ መጠንካን ናይ ኢንሱሊን ዶዝካን ንምፍላጥ ብኽብረትካ ናይ ሽኮርያ ዳያሪ ተጠቐም።

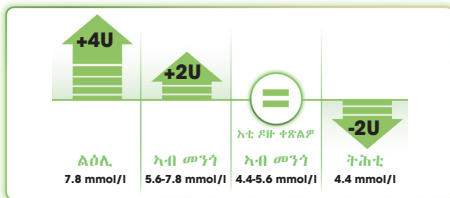
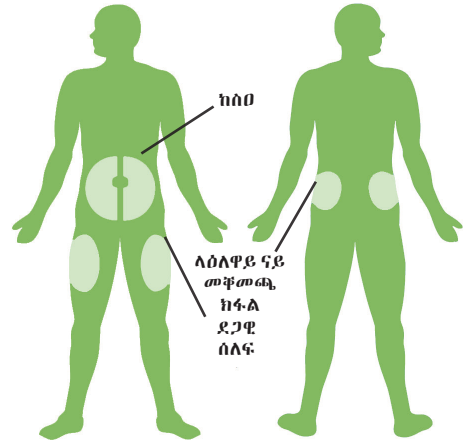
ቶውጆ ብኸመይ ይውሰድ

ከንደይ ዶዝ ክተወስድ ከምዘለካን ኣብየናይ ቦታ ቶውጆ ክትውጋእ ከምዝግባእን ብዝምልከት ዶክተርካ ወይ ናይ ሽኮርያ ነርሰኻ ክነግሩኻ እዮም።

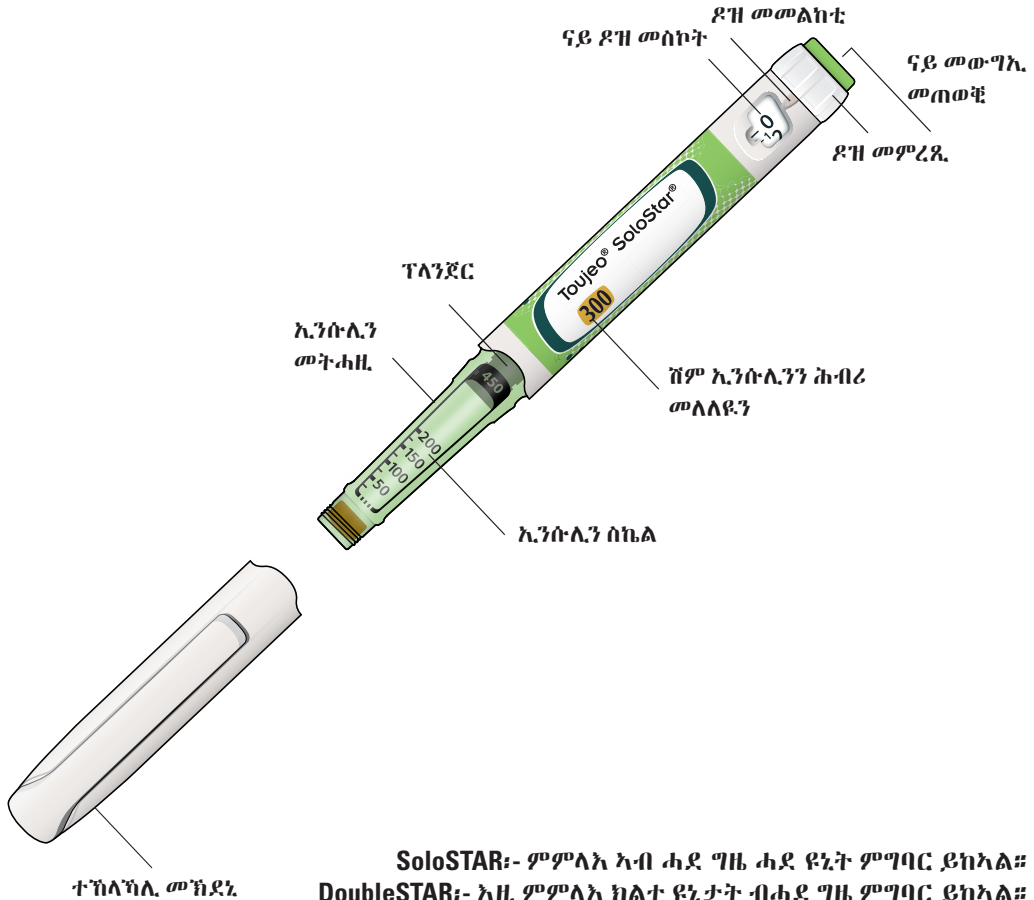
ቶውጆ ቤዛል ኢንሱሊን ኣንትኸውን ኣብ መዓልቲ ሓደ ግዜ ውሰድን ኣብ መዓልቲ ኣብ ዝኾነ እዋን ክውሰድ ዘለዎን እየ፣ እንተተኻኢሉ ኩሉ መዓልቲ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት። ኣድላዩ እንተኾይኑ፣ ቶውጆ ካብቲ ልሙድ ናይ ዶዝ ግዚኡ 3 ሰዓታት ቅድም ኢሉ ወይ ድሕሩ ክውሰድ ይከኣል።

- ኣብ ናይ ጾም መጠኑ ተደሪኽኩም ዶዩ ክትውሰኹሉ/ክትቅንሱሉ ትኽእሉ
- ናይ ጾም መጠንኩም ኩሉ ግዜ ክትልክቡ ኣለኩም
- ዶዩ ቅድሚያ 3-4 መዓልቲታት ብዙሕ ኣይትቆይድርዎ

ብናይ ኢንሱሊን ኣወጋግኢ ሓደሽ ምኽሪ መሰረት፣ ናይ መውግኢ ቦታታትኩም ምቅይድር ከምኡውን ናይ ቶውጆ ኣብቲ መውግኢ ቦታ ንሱ ምቅይድር ጠቓሚ እዩ። ካብዞም ዝሰዕቡ ቦታታት ምረጽ፦



ናይ ቶው-ጅ ብርጫታት ክፋል



ቶውጅ ብኸመይ ይጀመር

1 እቲ ትኽክለኛ ኢንሱሊን ምሒዝካ ኣረጋግጽ።

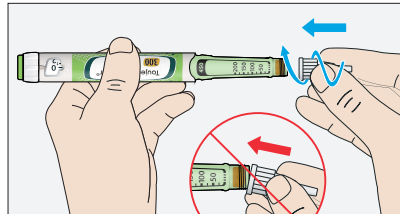
እዚ ናይ ቶውጅ ብርጫ ህስሰ ዝበለ ግራጫ እንትኸውን ቆጻል ናይ መውግሊ መጠወቂ ኣለዎ።

ቶውጅ SoloStar ቆጻል ጽሑፍ ኣለዎ ቶውጅ DoubleStar ድማ ሊሊ ጽሑፍ ኣለዎ።

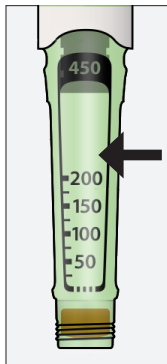


እቲ መርፍእ ኣተሓሕዘሉ

3 ሓድሽ መርፍእ ኣተሓሕዘሉ። ኣብቲ ትጥቀመሉ ዘለኻ መርፍእ ብምምርካስ ነቲ መርፍእ ጥወሮ ወይ ክፈቶ።



2 እዚ መከላኸሊ መኽደን ኣውጺእኻ እቲ ኢንሱሊን ጽፋይ/ ኣሕሊፍካ ዘርኢ ከምዝኾነ ረኣዩ።

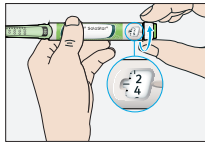


• • • • •
 • **ኣስተውዕል!**
 • እቲ መርፍእ ከይተተሓሕዘ እንከሎ እቲ
 • ዶዝ ከይትመልኦ እቲ ናይ መውግሊ
 • መጠወቂ እውን ከይትጥውቕ።
 • • • • •

ናይ ደሕንነት ምርመራ ቅድሚ ነፍሲወከፍ ምውጋእ ፈጽሞ

4

እቲ ናይ ዶዝ መምረጺ ብኣዘዋውራ ሰዓት ብምዝዋር 4 ዩኒት ግበርዎ።



6

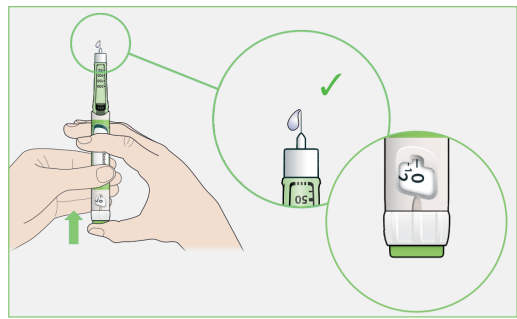
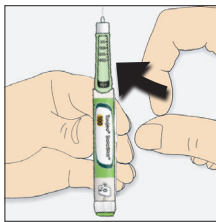
እቲ ናይ መውግእ መጠወቂ መሰኢ ብመሰኢ ድፍኣዮ። ከቲ መርፍእ ኢንሱሊን ምወጽኡን እቲ ናይ ዶዝ መስኮት ድማ "0" ዝብል ከምዘሎን ኣረገግዱ።

ደጋዊን ውሽጣዊን ናይቲ መርፍእ መሸፊኒ ኣወግድ።

5

እቲ መርፍእ ንላዕሊ ገጹ ጌርካ እቲ ናይ ቶውጅ ብርጫ ሓዘ።

ኣንጻር እዚ ናይ ኢንሱሊን መትሐዚ ብኣዳብዕትኻ ብምጽፋዕ ኣብ ውሽጢ ዘለዉ ናይ ኣየር እኩባት ኣውጽእዎም።

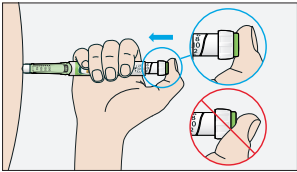


እዚ ዶዝ ብምምላእ ተወግኡዮ

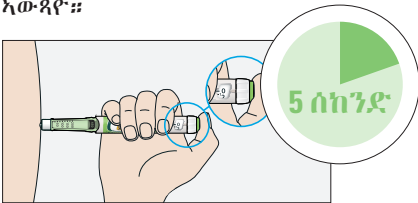
7 ዝተመረጸ ዶዝዎ ምላእ። ከትወግኦ ካብ ዘለካ የኒት ሓሊፍካ እንተተጠቂኻ፣ ናብቲ ትኽክለኛ የኒት ተመለስ።



8 ናይቲ ቆርብት ዕጻፍ ኣልዒልካ ወጊእኻ ከሳብ ትውድእ ዓጺፍካ ሓዞ። እቲ መርፍእ ናብቲ ቆርብት ዕጻፍ ኣኢቲኻ ውጋእ።

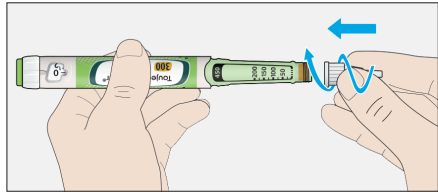


9 ጸቂጥኩም ሒዘኩም ነቲ ናይ መውግእ መጠወቂ ጠቂቅኩም ከሳብ 5 ቁጻሩ። ድሕሪኡ እቲ መርፍእ ነቁልካ ኣውጻዮ።



ድሕሪ ምውጋእኻ

10 እቲ ደጋዊ መርፍእ ብምትሕሓዝ እቲ መርፍእ ንቐሎ። እቲ ተኣዚዝልካ ዝነበረ ካኑላ ኣወግዶ። እቲ ናይ መክላኽሊ መሸፊኒ ኣብ ቶውጅ ብርዒኻ ጌርካ ደሕንቱ ኣብ ዝተሓለወ ቦታ ኣቐምጦ።



ኣስተውዕል!
 ኩሉ ግዜ እዚ መርፍእ ድሕሪ ምውጋእካ ነቁልካ ነቲ ቶውጅ ብርዒ ብዘይ መርፍእ ኣቐምጦ። እዚ ምብካል፣ ናይ ኣየር እኩባትን ናይ ኢንሱሊን ምፍሳስ ከይህሉ ከይፍጠር ይሕግዝ።

ክትዝክሮ ዘለካ

ብአግባቡ አቅምጦ

ቅድሚያ መጀመርያ ምጥቃምካ

- ሐድሽ ቶውጅ ብርጫ ኣብ ፍሪጅ፣ ኣብ ጸልማትን ዛሕሊን (2°C to 8°C) ኣብ ዕሾጉ ከሎ አቅምጦ።
- ከይተደር ቅዎ።

መጀመርያ ድሕሪ ምጥቃምካ

- እዚ ቶውጅ ብርጫ ብዕሪ ኣብ ልምድ መጠን ሙቕት አቅምጥዎ፣ እንተብዝሐ ኣብ 30°C።
- ኩሉ ግዜ ድሕሪ ምውጋእ ነቲ መርፍእ አውጽእኦ።
- ነዚ ናይ ቶውጅ ብዕሪ ብዘይመርፍእ አቅምጥዎ። እዚ ምብካል፣ ናይ ኣየር እኩባትን ናይ ኢንሱሊን ምፍሳስ ከይህሉ ከይፍጠር ይሕግዝ።
- ነዚ ቶውጅ ብርጫ ካብ ጸሐይን ሙቕትን ሓልዉ።

- ነዚ ቶውጅ ብርጫ መከላኸሊ ካፕ እንዳሃለዎ ክኸዘን ኣለዎ።
- እዚ ቶውጅ ብዕሪ እንተብዘሒሑ ን 6 ሰሙናት ድሕሪ መጀመርያ ምጥቃምኩም ተጠቐሙሉ።

እዚ ብርጫ ተንከባኺብካ ሓዞ

- ብዕሪኹም ዝተበላሸዎ እንተመሰሊልኩም፣ ከተዐርይዎ ከይትፍትኑ። ሐድሽ ናይ ቶውጅ ብርጫ ተጠቐም።

ናይዚ ብርጫ ኣደረባብዎ

- እቲ መርፍእ ቅድሚያ እቲ ቶውጅ ብዕሪ ምውጋድኩም ንቐልዎ።
- ነቲ ቶውጅ ብዕሪ ግዜአዊ ኣገባቡ ብዝብሎ መንገዲ ክተወግድዎ ኣለኩም።

ብዛዕባ ናይ ቶውጅ ብዕሪኹም ሕቶ እንተሃለኩም፣ ብ 020-52 68 87 ክትድውሉልና ነጻነት ይሰማዕኩም።



Toujeo® (insulin glargin), 300 enheter/ml injektionsvätska, lösning. Receptbelagt läkemedel. **Indikation:** Toujeo används för att behandla diabetes mellitus hos vuxna. Toujeo sänker ditt blodsocker stadigt under en längre tidsperiod. Det ges en gång dagligen. **Varningar och försiktighet:** Var noga med att följa doseringsinstruktionerna och instruktionerna för kontroll (av blod och urin), diet, fysiska aktiviteter (fysiskt arbete och träning) och injektionsteknik enligt samtal med din läkare. För ytterligare information, se www.fass.se. **Kontaktpuffgifter:** Toujeo tillhandahålls av Sanofi AB, Box 30052, 104 25 Stockholm, tel: +46 8 634 50 00, www.sanofi.se. Vid frågor om våra läkemedel kontakta: infoadv@sanofi.com. Läs bipacksedeln noga före användning.

ሕቶታት ብዛዕባ ናይ ሸኮርያ ምህርቲታትና፦

020-526887

insulin.se

ብዛዕባ ሸኮርያ ዝበለጸ ሓበሬታ ንምርካብ www.insulin.se ምርኣይ ትክኒሉ።

ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ናይ ሸኮርያ ጸብጻባት ኣብ fass.se ምንባብ ትክኒሉ።

ብርጂ ከመይ ምጥቃም ከምዝከኣል ዘርኢ ናይ መምርሒ ፊል ኣብ medicininstruktioner.se ምርካብ ይከኣል

ብኽብረትካ ናይዚ በራሪ ወረቓት ሓበሬታ ብግቡኣ ኣንብቦ።

እዚ ብሮሽር እዚ ምስ Eva Salomonson ን Rebecca Odhagen,
Örebro University Hospital ብምትሕብባር ዝተዳለወ እዩ።



sanofi.se