மருந்து தகவல் கையேடு

[நீரிழிவுக்கான சிகிச்சை - இன்சுலின் ஊசி குத்தும் முறை]

இன்சுலின் என்பது என்ன?

இன்சுலின் என்பது கணையம் உற்பத்தி செய்யும் ஒருவகை ஹார்மோன். நமது உடல், இரத்தச் சர்க்கரையைச் சக்தியாகப் பயன்படுத்துவதற்கு இந்த ஹார்மோன் துணை புரிகிறது. ரொட்டி, நூடல்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, அரிசி போன்ற மாவுப்பொருள் உணவுகளில் இருக்கும் மாவுச்சத்து, சர்க்கரையாக மாற்றப்பட்டு, இரத்த ஓட்டத்திற்குள் உறிஞ்சப்படுகிறது. இந்தச் சர்க்கரை, இரத்த ஓட்டத்திலிருந்து உடல் அணுக்களுக்குள் நுழைந்து, சக்தியாகப் பயன்படுத்தப்படுவதற்கு அல்லது எதிர்காலப் பயன்பாட்டுக்காகத் தேக்கி வைக்கப்படுவதற்கு இன்சுலின் துணை புரிகிறது.

நீரிழிவு நோயாளிகளால் தங்களது இரத்த ஓட்டத்தில் உள்ள சர்க்கரையை முழுமையாகப் பயன்படுத்த இயலாது. அவர்களது உடலில் போதிய இன்சுலின் உற்பத்தியாகாதது இதற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். உடலில் உள்ள அணுக்கள் இன்சுலினுக்குச் சரியாகச் செயல்படாதிருப்பது மற்றொரு காரணம். இது இன்சுலின் எதிர்ப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது. எனவே, முன்பிருந்த அதே விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு, இவர்களுக்குக் கூடுதல் இன்சுலின் தேவைப்படும்.

இன்சுலின் கருவிகள்

மருந்தூசிகள்

நோயாளிகளுக்குச் சரியான அளவில் துல்லியமாக இன்சுலின் ஏற்றுவதற்கு மருந்தூசிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நோயாளிக்குத் தேவைப்படும் யூனிட்டுகளின் அடிப்படையில் பொருத்தமான மருந்தூசியைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

அதிகபட்சம் 30 யூனிட்டுகளுக்கு 0.3mL மருந்தூசியைப் பயன்படுத்தவேண்டும். அதிகபட்சம் 50 யூனிட்டுகளுக்கு 0.5mL மருந்தூசியைப் பயன்படுத்தவேண்டும். அதிகபட்சம் 100 யூனிட்டுகளுக்கு 1mL மருந்தூசியைப் பயன்படுத்தலாம்.

இன்சுலின் மருந்தூசிகளை மறுபடியும் பயன்படுத்தாதீர்கள். ஒவ்வொரு முறை ஊசி குத்திய பிறகும் மருந்தூசியை வீசிவிடுங்கள்.

இன்சுலின் பேனாக்கள்

இன்சுலின் பேனாக்களில் இன்சுலின் கார்ட்ரிஜ்ஜும் அளவீட்டுக் கருவியும் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டிருக்கும். சிலவகை இன்சுலின் பேனாக்கள் பயன்படுத்தியவுடன் வீசப்படுபவை. வேறு சிலவகை இன்சுலின் பேனாக்கள் மறுபடியும் பயன்படுத்தக்கூடியவை. நீங்கள் மருந்தூசிகளையும் இன்சுலின் குப்பிகளையும் தனித்தனியாக எடுத்துச்செல்ல வேண்டியதில்லை என்பதால், இன்சுலின் ஊசி குத்துவது வசதியாக இருக்கும்.

இன்சுலின் விசைக்குழாய்கள்

இன்சுலின் விசைக்குழாய் (Pump) என்பது ஒரு சிறிய கணினியியக்கக் கருவியாகும். இது, ஒரு மெல்லிய பிளாஸ்டிக் குழாய் வழியாக, சருமத்திற்கு அடியில் நாள் முழுவதும் தொடர்ச்சியாக இன்சுலினை ஏற்றும்.

விசைக்குழாய் பயன்படுத்துவோர் தங்களது இரத்தச் சர்க்கரை அளவை அடிக்கடி கண்காணித்து, உள்செலுத்தப்படும் இன்சுலின் அளவில் மாற்றங்கள் செய்யவேண்டும். இன்சுலின் விசைக்குழாய் உங்களுக்கு அதிக கட்டுப்பாடும் உணவு வேளைகளில் நீக்குப்போக்கும் அளிக்கும். ஆனால், இது அதிக விலையானது. அதோடு, இரத்தச் சர்க்கரை அளவும் அடிக்கடி கண்காணிக்கப்படவேண்டும்.

இன்சுலின் ஊசி குத்துவது எப்படி

இன்சுலின் ஏற்றப்படவேண்டிய பகுதி உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால், ஊசி குத்துவது எளிதாகவும், பாதுகாப்பாகவும், அதிக சௌகரியமாகவும் இருக்கும். தோலுக்கும் தசைக்கும் இடையிலுள்ள கொழுப்புத் திசுவில் இன்சுலின் ஏற்றப்படுகிறது. இன்சுலின் ஏற்றப்பட்ட பிறகு, அது இரத்தத்தில் கலந்து, உங்கள் உடலால் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ஊசி குத்துவதற்கு மூன்று முக்கிய பகுதிகள் உள்ளன:

- வயிற்றுப்பகுதி - இங்குதான் இன்சுலின் ஆக வேகமாக இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும்
- மேல் கை
- தொடையும் பிட்டமும் - இங்குதான் இன்சுலின் ஆக மெதுவாக இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும்

நீங்கள் எந்தப் பகுதியில் ஊசி குத்துவது ஆகச்சிறந்தது என்பதற்கு உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதி ஆலோசனை கூறுவார். இன்சுலின் நிலையாக உறிஞ்சப்படுவதை உறுதிசெய்ய, அதே பகுதியில் (வயிற்றுப்பகுதி **அல்லது** மேல் கை **அல்லது** தொடை/பிட்டம்) நீங்கள் ஊசி குத்தவேண்டும்.

உங்கள் உடலில் லைபோடிஸ்ட்ரோஃபி எனும் கொழுப்பு மறைவு சீர்குலைவு (அதே இடத்தில் மீண்டும் மீண்டும் ஊசி குத்தும்போது சருமத்தில் ஏற்படும் சிறிய புடைப்பு அல்லது பள்ளம்) ஏற்படுவதைத் தடுக்க, ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் வெவ்வேறு இடங்களில் மாறிமாறி ஊசி குத்தவேண்டும்.

- இந்தக் கடினமான பகுதிகளில் ஏற்றப்படும் இன்சுலின் சரியாக உறிஞ்சப்படாதிருக்கலாம்.
- நீங்கள் ஊசி குத்தும் பகுதியை மெல்ல அழுத்தியும், தோலை விரல்நுனியால் தடவிப் பார்த்தும் சில நாட்களுக்கு ஒருமுறை கண்காணித்திடுங்கள்.
- எங்கேனும் புடைப்புகள், வலியான பகுதிகள் அல்லது நிற மாற்றம் இருந்தால், உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணர்களிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- இந்தப் பகுதிகள் குணமடையும்வரை இவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்

நீங்கள் வயிற்றுப்பகுதியில் ஊசி குத்துவதாக இருந்தால், தொப்புளில் இருந்து குறைந்தது இரண்டு அங்குலம் (இரண்டு விரலளவு) விலகிக் குத்துங்கள். அதோடு, தழும்புகளை அல்லது சிராய்ப்புப் புண்களைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

A. இன்சுலின் குப்பி

i.இன்சுலின் குப்பியிலிருந்து ஒரு வகை இன்சுலினை எடுப்பது எப்படி

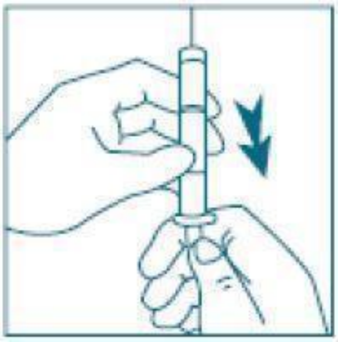
1. உங்கள் கைகளைக் கழுவி, ஈரமில்லாமல் உலர்த்துங்கள்.

2. இன்சுலின் குப்பியை உள்ளங்கைகளுக்கு இடையில் மெதுவாக உருட்டுங்கள். இவ்வாறு செய்யும்போது இன்சுலின் கலந்து, உங்கள் உடல் வெப்பத்தின் அளவுக்குச் சூடேறும். இதனால், ஊசி குத்தும்போது வலி குறையும்.

3. நீங்கள் புதிய இன்சுலின் குப்பியைப் பயன்படுத்தினால், நிறமிட்ட மூடியை அகற்றுங்கள். இன்சுலின் குப்பி மீதுள்ள ரப்பர் தடுப்பானை ஆல்கஹால் பஞ்சுடன் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

4. மருந்தூசியின் மூடியை அகற்றுங்கள்.

5. அழுத்தியைக் (plunger) கீழே இழுத்து, மருந்தூசிக்குள் காற்றை உள்ளிழுங்கள். நீங்கள் ஏற்றவேண்டிய இன்சுலினின் அதே அளவுக்குக் காற்றை உள்ளிழுக்கவேண்டும்.



6. இன்சுலின் குப்பியை நேராக நிமிர்த்தி, ரப்பர் தடுப்பானுக்குள் ஊசியை செருகுங்கள். அழுத்தியைக் கீழே தள்ளுங்கள். இவ்வாறு செய்யும்போது மருந்தூசியில் இருக்கும் காற்று குப்பிக்குள் தள்ளப்படுவதால், குப்பியிலிருந்து இன்சுலின் எடுப்பது சுலபமாக இருக்கும்.

7. குப்பியையும் மருந்தூசியையும் தலைகீழாகத் திருப்புங்கள். அழுத்தியை மெதுவாகக் கீழே இழுத்து, உங்களுக்குத் தேவையான அளவு வரை இன்சுலினை உள்ளிழுங்கள்.

- மருந்தூசியில் காற்றுக் குமிழ்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனியுங்கள். அவ்வாறு இருந்தால், மருந்தூசியை மெல்லத் தட்டி, காற்றுக் குமிழ்களை உச்சிக்கு நகர்த்துங்கள். பிறகு அழுத்தியை அமுக்கி, காற்றுக் குமிழ்களை வெளியேற்றுங்கள்

- உங்களுக்கு சரியான அளவில் இன்சுலின் கிடைப்பதற்கு, காற்றுக் குமிழ்களை அகற்றுவது முக்கியம்.

8. குப்பியிலிருந்து மருந்தூசியை வெளியே எடுங்கள். இப்போது நீங்கள் ஊசி குத்துவதற்குத் தயார்.

ii. இன்சுலின் கலக்குதல்: இன்சுலின் குப்பிகளிலிருந்து இரண்டு வகை இன்சுலினை எடுப்பது எப்படி

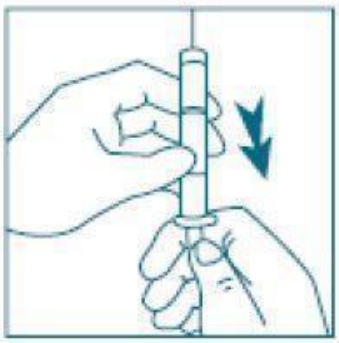
1. உங்கள் கைகளைக் கழுவி, ஈரமில்லாமல் உலர்த்துங்கள்.

2. இன்சுலின் குப்பியை உள்ளங்கைகளுக்கு இடையில் மெதுவாக உருட்டுங்கள். இவ்வாறு செய்யும்போது இன்சுலின் கலந்து, உங்கள் உடல் வெப்பத்தின் அளவுக்குச் சூடேறும். இதனால், ஊசி குத்தும்போது வலி குறையும்.

3. புதிய இன்சுலின் குப்பியின் நிறமிட்ட மூடியை அகற்றுங்கள். இன்சுலின் குப்பி மீதுள்ள ரப்பர் தடுப்பானை ஆல்கஹால் பஞ்சுடன் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

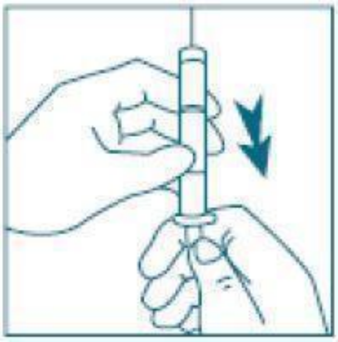
4. மருந்தூசியின் மூடியை அகற்றுங்கள்.

5. அழுத்தியைக் (plunger) கீழே இழுத்து, மருந்தூசிக்குள் காற்றை உள்ளிழுங்கள். நீங்கள் ஏற்றவேண்டிய **மேகமூட்டமான இன்சுலினின்** அதே அளவுக்குக் காற்றை உள்ளிழுக்கவேண்டும்.



6. ஊசியை **மேகமூட்டமான இன்சுலின்** குப்பிக்குள் செருகி, காற்றை அதில் ஏற்றுங்கள். ஆனால், மேகமூட்டமான இன்சுலினை ஊசியில் எடுக்காதீர்கள். **மேகமூட்டமான இன்சுலின்** குப்பியிலிருந்து காலி மருந்தூசியை வெளியே எடுங்கள்.

7. அதே மருந்தூசியைப் பயன்படுத்தி, உங்களுக்குத் தேவைப்படும் **தெளிந்த இன்சுலினின்** அளவுக்குக் காற்றை உள்ளிழுங்கள்.



8. ஊசியை **தெளிந்த இன்சுலின்** குப்பிக்குள் செருகி, காற்றை அதில் ஏற்றுங்கள்.

9. **தெளிந்த இன்சுலின்** குப்பியிலிருந்து மருந்தூசியை வெளியில் எடுக்காமல், குப்பியையும் மருந்தூசியையும் தலைகீழாகத் திருப்புங்கள். உங்களுக்குத் தேவைப்படும் அளவுக்கு தெளிந்த இன்சுலினை ஊசிவழி எடுங்கள்.

- மருந்தூசியில் காற்றுக் குமிழ்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனியுங்கள். அவ்வாறு இருந்தால், மருந்தூசியை மெல்லத் தட்டி, காற்றுக் குமிழ்களை உச்சிக்கு நகர்த்துங்கள். பிறகு அழுத்தியை அமுக்கி, காற்றுக் குமிழ்களை வெளியேற்றுங்கள்.
- உங்களுக்கு சரியான அளவில் இன்சுலின் கிடைப்பதற்கு, காற்றுக் குமிழ்களை அகற்றுவது முக்கியம்.

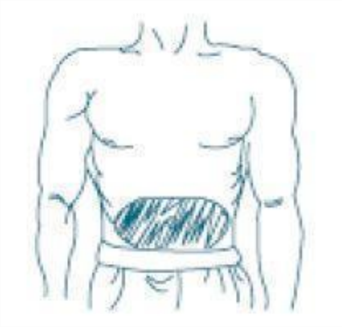
10. ஊசியை அகற்றிவிட்டு, **மேகமூட்டமான இன்சுலின்** குப்பிக்குள் செருகுங்கள்.

- அழுத்தியை உள்ளே தள்ளிவிடாதீர்கள். ஏனென்றால், தெளிந்த இன்சுலின் மேகமூட்டமான இன்சுலின் குப்பிக்குள் கலந்துவிடும்.
- உங்களுக்குத் தேவைப்படும் தெளிந்த, மேகமூட்டமான இன்சுலினின் மொத்த அளவைக் கூட்டுங்கள். **இதுதான் நீங்கள் ஊசி குத்துவதற்குத் தேவைப்படும் மொத்த இன்சுலின் யூனிட்டுகளின் எண்ணிக்கை**. இந்த அளவைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.
- காற்றுக் குமிழ்கள் உருவாவதைத் தடுக்க, உங்களுக்குத் தேவைப்படும் இன்சுலின் யூனிட்டுகளின் **மொத்த எண்ணிக்கைக்கு** அழுத்தியை மெதுவாகப் பின்னிழுங்கள்.

11. குப்பியிலிருந்து மருந்தூசியை வெளியே எடுங்கள். இப்போது நீங்கள் ஊசி குத்துவதற்குத் தயார்.

மருந்தூசியுடன் இன்சுலின் ஏற்றுவது எப்படி

1. ஊசி குத்துவதற்கான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, அப்பகுதியை ஆல்கஹால் பஞ்சால் சுத்தம் செய்யுங்கள். ஆல்கஹால் காய்ந்த பிறகு, 2வது படிநிலைக்குச் செல்லுங்கள்.



2. ஊசி குத்துவதற்குத் தேர்ந்தெடுத்த இடத்தில், பெருவிரலும் ஆள்காட்டி விரலும் பயன்படுத்தி ஒரு பெரிய பகுதி தோலை இறுக்கமாகக் கிள்ளுங்கள். இன்சுலின் மருந்தூசியை இன்னொரு கையில் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள் (விரல்கள் அழுத்திமீது இருக்கக்கூடாது). தோலுக்கு 90 டிகிரி கோணத்தில், ஊசியை முழுமையாக உள்ளே தள்ளுங்கள்.

3. உங்களது ஆள்காட்டி விரலால் அழுத்தியைக் கடைசிவரை மெதுவாக உள்ளே தள்ளி இன்சுலின் ஏற்றுங்கள்.

   ஊசியை அகற்றிவிட்டு, பிடித்திருந்த தோல்பகுதியை விட்டுவிடுங்கள்.

4. லேசாக இரத்தம் கசிந்தால், ஊசி குத்திய இடத்தை சில விநாடிகள் மெல்ல அழுத்துங்கள். ஊசி குத்திய இடத்தைத் தேய்க்கக்கூடாது. அவ்வாறு செய்தால், இன்சுலின் மிகவும் வேகமாக உறிஞ்சப்பட்டுவிடலாம்.

5. ஊசியால் காயம் ஏற்படுவதைத் தடுக்க, மருந்தூசியை உலோக டின்னில், கண்ணாடி ஜாடியில் அல்லது திடமான பிளாஸ்டிக் கலனில் (எ.கா. சலவைத் திரவ போத்தல்கள்) வீசுங்கள்.

B. இன்சுலின் பேனா

ஊசி குத்துவதற்கு இன்சுலின் பேனாவைத் தயார்ப்படுத்துவது எப்படி

1. உங்கள் கைகளைக் கழுவி, ஈரமில்லாமல் உலர்த்துங்கள்.

2. **மேகமூட்டமான இன்சுலினுக்கு** மட்டும் (நீங்கள் **தெளிந்த** இன்சுலின் பயன்படுத்தினால், 3வது படிநிலைக்குச் செல்லுங்கள்):

   இன்சுலின் பேனாவை உள்ளங்கைகளுக்கு இடையில் மெதுவாக உருட்டுங்கள். இவ்வாறு செய்யும்போது இன்சுலின் கலந்து, உங்கள் உடல் வெப்பத்தின் அளவுக்குச் சூடேறும். இதனால், ஊசி குத்தும்போது வலி குறையும்.

   பேனாவில் உள்ள கண்ணாடிப் பந்து ஒரு முனையிலிருந்து மற்றொரு முனைக்கு உருளும் வகையில் பேனாவைக் குறைந்தது 10 முறை மேலும் கீழும் திருப்புங்கள்

   திரவம் முழுவதும் வெள்ளையாகவும் மேகமூட்டமாகவும் தோன்றும்வரை பேனாவை உருட்டித் திருப்புங்கள்.

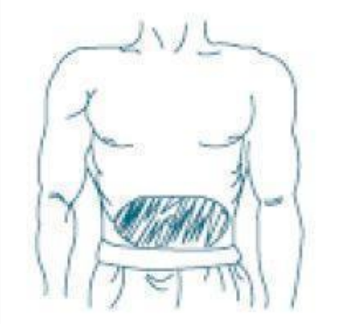
3. இன்சுலின் பேனாவில் இருக்கும் ரப்பர் இழையை ஆல்கஹால் பஞ்சால் சுத்தம் செய்யுங்கள். அது காய்ந்த பிறகு, பேனா ஊசியை இன்சுலின் பேனாவில் மாட்டுங்கள். புதிய பேனா ஊசியை மாட்டும்போது அதன் உட்புற, வெளிப்புற மூடிகளை அகற்றவேண்டாம்.

4. மருந்தூசியின் மூடியை அகற்றுங்கள்.

5.	மருந்தின் அளவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் விசையை 2 யூனிட்டுக்குத் திருப்புங்கள்.
6.	ஊசி மேல்நோக்கியவாறு இன்சுலின் பேனாவைப் பிடித்துக்கொண்டு, காற்றுக் குமிழ்கள் உச்சியில் திரள்வதற்காக கார்ட்ரிஜ் மீது விரலால் சில முறை மெல்லத் தட்டுங்கள்.
7.	இன்சுலின் பேனா மேல்நோக்கியபடியே இருக்க, உள்ளழுத்தும் விசையை முழுமையாக அமுக்குங்கள். மருந்தின் அளவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் விசை "0"-க்குத் திரும்பவேண்டும். ஊசி முனையில் ஒரு துளி இன்சுலின் தென்படவேண்டும். இன்சுலின் எதுவும் வெளியே வராவிட்டால்: ● காற்றுக் குமிழ்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனித்து, மேற்காணும் படிநிலையை மேலும் இரண்டு முறை செய்து குமிழ்களை அகற்றுங்கள். ● இதற்குப் பிறகும் இன்சுலின் எதுவும் வெளியே வராவிட்டால், ஊசியில் அடைப்பு இருக்கலாம். ஊசியை மாற்றிவிட்டு, மறுபடியும் முயற்சி செய்து பாருங்கள். ● ஊசியை மாற்றிய பிறகும் இன்சுலின் எதுவும் வெளியே வராவிட்டால், இன்சுலின் பேனா சேதமடைந்திருக்கலாம். புதிய இன்சுலின் பேனாவைப் பயன்படுத்துங்கள்.
8.	உங்களுக்குத் தேவைப்படும் இன்சுலினின் அளவைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

இன்சுலின் பேனாவுடன் இன்சுலின் ஏற்றுவது எப்படி

1. ஊசி குத்துவதற்கான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, அப்பகுதியை ஆல்கஹால் பஞ்சால் சுத்தம் செய்யுங்கள். ஆல்கஹால் காய்ந்த பிறகு, 2வது படிநிலைக்குச் செல்லுங்கள்.



2. ஊசி குத்துவதற்குத் தேர்ந்தெடுத்த இடத்தில், பெருவிரலும் ஆள்காட்டி விரலும் பயன்படுத்தி ஒரு பெரிய பகுதி தோலை இறுக்கமாகக் கிள்ளுங்கள். இன்சுலின் பேனாவை இன்னொரு கையில் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். தோலுக்கு 90 டிகிரி கோணத்தில், ஊசியை முழுமையாக உள்ளே தள்ளுங்கள்.

3. உள்ளழுத்தும் விசையை "0" வரை முழுமையாக அமுக்கி இன்சுலினை ஏற்றுங்கள். விசையைக் குறைந்தது 10 விநாடி முழுமையாக அழுத்திப் பிடித்திருங்கள் (மருந்து முழுவதும் ஏற்றப்படுவதை உறுதி செய்வதற்கு).

   ஊசியை வெளியே எடுத்துவிட்டு, பிடித்திருந்த தோல்பகுதியை விட்டுவிடுங்கள்.

4. லேசாக இரத்தம் கசிந்தால், ஊசி குத்திய இடத்தை சில விநாடிகள் மெல்ல அழுத்துங்கள். ஊசி குத்திய இடத்தைத் தேய்க்கக்கூடாது. அவ்வாறு செய்தால், இன்சுலின் மிகவும் வேகமாக உறிஞ்சப்பட்டுவிடலாம்.

5. ஊசியின் வெளிப்புற மூடியை மேசைமீது வையுங்கள். அதனைக் கையில் பிடித்துக்கொள்ளாமல், ஊசி முனையை வெளிப்புற மூடிமீது குத்துங்கள் (ஊசி குத்தும் காயத்தைத் தடுப்பதற்காக).

6. பயன்படுத்திய ஊசியைத் திருகிக் கழற்றி, எளிதில் துளைக்க முடியாத உலோக டின்னில், கண்ணாடி ஜாடியில் அல்லது திடமான பிளாஸ்டிக் கலனில் (எ.கா. சலவைத் திரவ போத்தல்கள்) வீசுங்கள்.

பொறுப்புத்துறப்பு

மேற்குறிப்பிடப்பட்ட பக்கவிளைவுகள் முழுமையாக ஏற்படக்கூடியவை அல்ல என்பதை கருத்தில் கொள்ளவும்.இம்மருந்தை எடுத்துக் கொள்வதால் தங்களுக்கு ஏதேனும் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டது எனக் கருதினால் தங்களது மருத்துவர் அல்லது மருந்தகரிடம் கலந்து ஆலோசிக்கவும்.

பரிந்துரைக்கப்படும் அளவைவிட அதிக மருந்தை நீங்கள் உட்கொண்டால், உடனடியாக மருத்துவக் கவனிப்பு நாடுங்கள். இந்தப் பக்கத்தில் உள்ள தகவல்கள், உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணரிடமிருந்து கிடைக்கும் தகவலுக்கு மாற்றாகாது. தயவுசெய்து, மேல்விவரம் அறிய உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணரிடம் ஆலோசனை நாடுங்கள்.

இந்தக் கட்டுரை தேசிய மருந்து தகவல் பணிக்குழு உறுப்பினர்களால் சுகாதார அமைச்சின் ஆதரவோடு உருவாக்கப்பட்டது. இந்தப் பணிக்குழுவில் குழுமப் பங்காளிகள் (தேசிய சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுமம், தேசியப் பல்கலைக்கழகச் சுகாதாரக் குழுமம், சிங்ஹெல்த்), சமூக மருந்துக்கடைகள் (கார்டியன், யூனிட்டி, வாட்சன்ஸ்), சிங்கப்பூர் மருந்தியல் சங்கம் ஆகியன உள்ளடங்குகின்றன. இந்த உள்ளடக்கம், மருந்துக்கடைகளிலும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிலையங்களிலும் மருந்து கிடைக்குமா என்ற விநியோகத் தகவலைப் பிரதிபலிக்கவில்லை. இத்தகைய தகவலுக்கு, அந்தந்த நிலையங்களிடம் நீங்கள் கேட்டறியலாம்.