



রোগী এবং শূশরুযাকারীর শিক্শা

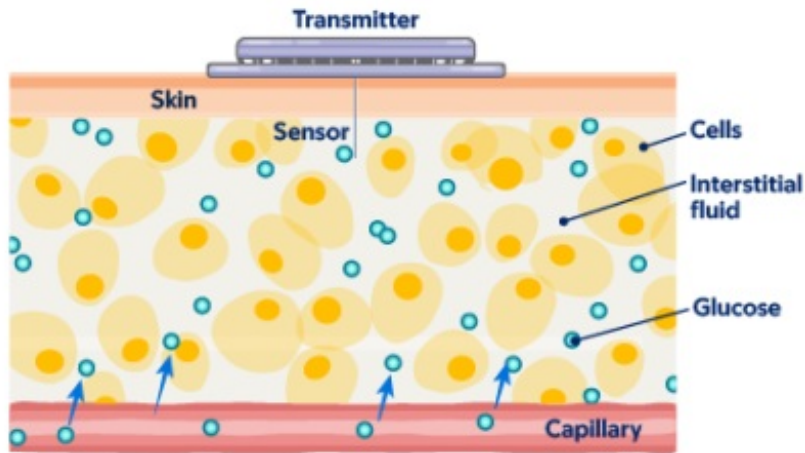
# আপনার কনিটনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) সম্পর্কিত

কনিটনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) কী এবং কিভাবে বয়বহার ও স্থাপন করতে হয় তা সম্পর্কে এই তথ্যে বিস্তারিত থাকবে। কিভাবে গ্লুকোজের মাত্রা শনাক্ত করতে হয় এবং আপনার CGM-এর যত্ন নিতে হয় তা সম্পর্কিত বখাখযাও এতে রয়েছে।

## কনিটনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) কী?

CGM হলো একটি কষুদর্ পরিধানযোগ্য ডিভাইস যা পর্তি কযেক মিনিটে আপনার গ্লুকোজ (চিনি)-এর মাত্রা পরিমাপ করে। এটি একটি সেন্সর এবং একটি টরান্সমিটারের সমনব্য়ে তৈরি।

সেন্সরটি একটি কষুদর্ আকারের ফিলামেন্ট (ফাইবার) যা আপনার তব্কের ভিতরে পরবেশ করে আপনার গ্লুকোজ পরিমাপ করে (চিতর্ 1 দেখুন)। টরান্সমিটারটি আপনার তব্কে লাগানো থাকে এবং একটি ডিভাইস রিডারে বা আপনার স্মার্টফোনের কোনো অয্যাপে ডেটা পাঠায়। এটি আপনাকে কম ফিঙ্গারসিটক (ফিঙ্গারপির্ক) সুবিধা দিয়ে আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পযর্বেকষণ করতে সাহায্য করে।



চিতর্ 1. CGM সেন্সর ও টরান্সমিটার

- যেকোনো সময় আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্শা করতে পারবেন।

- সবাস্থ্যকরভাবে জীবনযাপন করতে রিয়েল টাইমে শারীরিক কার্যক্রম এবং খাবার কিভাবে আপনার গ্লুকোজকে পরভাবিত করে তা দেখতে পারবেন।
- আপনার সবাস্থ্য সেবাদানকারী এবং যত্নশীলদের পাশাপাশি আপনার যত্নদানকারী দলের সাথে সহজেই রিপোর্টগুলো শেয়ার করতে পারবেন।

## কারা CGM ব্যবহার করতে পারেন

যে কেউ CGM ব্যবহার করতে পারেন তবে এটি পেতে আপনার একটি পেরস্কির্পশনের পরয়োজন হবে। CGM-গুলো পর্যাশই ইনসুলিন ব্যবহারী টাইপ 1 বা টাইপ 2 ডায়াবেটিস আকরান্ত রোগীগণ ব্যবহার করে থাকেন।

## CGM-গুলোর জনয়্ বিমা কভারেজ

সাধারণত, আপনি যদি দিনে 1টির বেশি ইনসুলিনমূলক ইনজেকশন গ্রহণ করেন তবেই বিমা ব্যবস্থা শুধুমাত্র ডিভাইসের জনয়্ অর্থ পরদান করবে। যদি বিমা এটি কভার না করে তাহলে আপনি নিজেই এটির জনয়্ অর্থ পরদান করতে পারেন। আরো জানতে আপনার সবাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

## আপনার ওষুধগুলি সম্পকের্ জিজ্ঞাসা করুন

acetaminophen (Tylenol®) বা hydroxyurea (Droxia®)-এর মতো কিছু কিছু ওষুধ CGM রিডিং এর কে্ষতের্ কম সঠিক হতে পারে। CGM ব্যবহার করার সময় কোন ওষুধগুলো নিরাপদ তা সম্পকের্ আপনার সবাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

## কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) কিভাবে ব্যবহার করবেন

বিভিন্ন ধরনের CGM সিস্টেম রয়েছে। বেশিরভাগ একই উপায়ে কাজ করে থাকে। আপনার জনয়্ কোনটি সঠিক তা সম্পকের্ আপনার সবাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার জনয়্ পেরস্করাইব করা CGM সিস্টেম কিভাবে ব্যবহার করতে হয় তা আপনার আউটপেশেন্ট ডায়াবেটিস কেয়ার টিম আপনাকে শেখাতে সাহায্য করবে। নিরাপত্তা সংশ্লিষ্ট তথ্য এবং আপনার CGM কিভাবে ব্যবহার করবেন তা সহ পণয়্ ব্যবহারকারীর নিদের্শিকাটি পড়ুন। এছাড়াও আপনার ডিভাইসের ব্যাপারে সাহায্য পেতে আপনি পরস্তুতকারকের ওয়েবসাইট ভিজিট করতে পারেন বা গ্রাহক সহায়তায় যোগাযোগ করতে পারেন।

## কিভাবে এবং কোথায় আপনার CGM স্থাপন করবেন

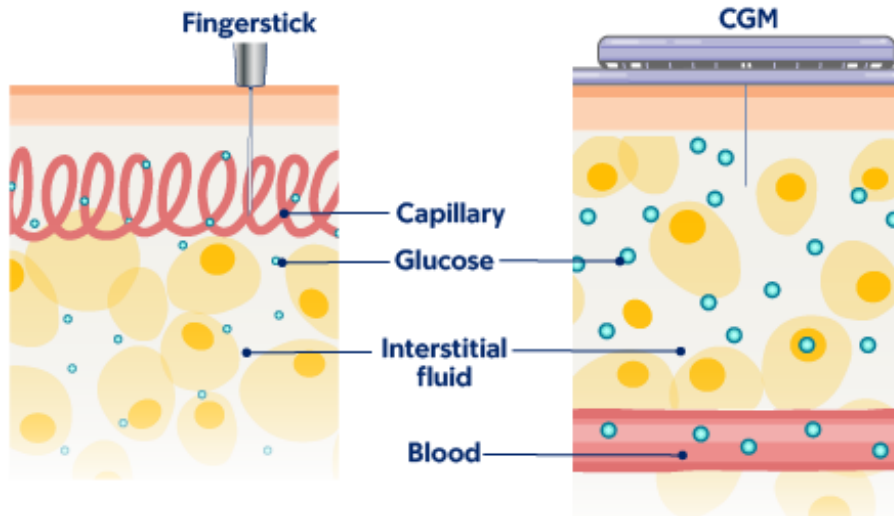
অয্যাপ্লিকেটরটি বযবহার করে আপনার বাহুর উপরের অংশের পিছনের দিকে বা আপনার পেটে CGM স্থাপন করুন। আপনার নিদিরষ্টি CGM সিসেটমের সাথে থাকা নিদের্শনাবলী অনুসরণ করুন। দাগ, আঁচিল, সেটর্চ মাকর্ বা আপনি যেখানে ইনসুলিনের ইনজেকশন নেন সেখানে CGM স্থাপন করা এড়িয়ে চলুন।

আপনার তব্কে সেন্সর ঠিক রাখতে CGM-এর একটি সিটকি বয্যকিং রয়েছে। এছাড়াও এটিকে সুরকি্ষিত এবং যথাস্থানে রাখতে সাহাযয্ করার জনয্য আপনি একটি CGM কভার বযবহার করতে পারেন। সেন্সরের কাছাকাছি লোশন বা পাউডার বযবহার করা এড়িয়ে চলুন। এগুলো সেন্সরটিকে আপনার তব্কে আটকে থাকতে সমসয্য করতে পারে।

এটি পড়ে যাওয়া থেকে রক্ষা পেতে আপনি আপনার ডিভাইসের উপর একটি CGM কভার রাখতে পারেন। কভারিং এর সিটকি অংশ দিয়ে সেন্সর ঢেকে দেবেন না। এটি সেন্সরে জল আটকে রেখে ক্ষতি করতে পারে। আপনি আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে বা অনলাইনে এই কভারিংগুলো কিনতে পারেন।

## আপনার গ্লুকোজের পরিমাপ কিভাবে শনাক্ত করতে হয়।

CGM রিডিং ফিঙ্গারসিটক রিডিং থেকে ভিন্ন্ হতে পারে। ফিঙ্গারসিটকগুলো আপনার রক্ত পরবাহ থেকে আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পরিমাপ করে থাকে। CGM ইন্টারসিটশিয়াল (IN-ter-STIH-shul) তরল থেকে আপনার গ্লুকোজ পরিমাপ করে। এই হলো আপনার শরীরের কোষের মধ্যে থাকা তরল (চিতর্ 2 দেখুন)।



চিতর্ 2. ফিঙ্গারসিটক (বাম) এবং CGM (ডান)

## CGM বনাম ফিঙ্গারসিটক গ্লুকোজ রিডিং

আপনার রক্ত পরবাহে গ্লুকোজের মাত্রার যে পরিবর্তন হয় তার চেয়ে ইন্টারসিটশিয়াল তরলে গ্লুকোজের মাত্রার পরিবর্তন ধীর গতিতে হয়। একটি ফিঙ্গারসিটক থেকে রক্তের গ্লুকোজ (BG) রিডিং রিয়েল টাইমে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা দেখাবে। আপনার CGM সেন্সর গ্লুকোজ (SG) রিডিং দেখাতে পারে যে 15 মিনিট আগ পর্যন্ত আপনার গ্লুকোজের মাত্রা কত ছিল। আপনার গ্লুকোজ স্থিতিশীল থাকলেও (পরিবর্তন না হওয়া) এই রিডিংয়ের ক্ষেত্রে কিছুটা আলাদা হওয়াটা স্বাভাবিক।

যদি আপনার গ্লুকোজ দ্রুত পরিবর্তন হয় তাহলে রক্ত এবং CGM সেন্সর গ্লুকোজ রিডিংয়ের মধ্যে একটি বড় পাথরকয় দেখতে পাওয়াটা স্বাভাবিক। এমনটি আপনার খাওয়ার ঠিক পরে ঘটেতে পারে। আপনার সেন্সর আপনাকে জানাবে যে আপনার গ্লুকোজ পরিসীমার বাইরে। এ ব্যাপারে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য সেবাদানকারীকে কল করুন।

আরো জানতে নিচের “কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) ব্যবহার করে কিভাবে আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পড়তে হয়” বিভাগটি পড়ুন।

## কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) ব্যবহার করে কিভাবে আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পড়তে হয়

আপনার গ্লুকোজের মাত্রা সারা দিনে পরিবর্তিত হয়। প্রতি কয়েক মিনিটে CGM আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পরিমাপ করবে। এটি ব্লুটুথের মাধ্যমে ওয়ারলেসভাবে ডিভাইস রিডার বা আপনার স্মার্টফোন অ্যাপে ডেটা পাঠাবে। আপনার রিডার বা স্মার্টফোন সব সময় কাছাকাছি আছে তা নিশ্চিত করুন।

রিডার বা অ্যাপের একটি পেরাগ্রাম ডেটা ব্যবহার করে তীর চিহ্ন বা তীর চিহ্নসমূহের সাহায্যে আপনাকে একটি টেন্ড দেখায় (চিত্র 3 দেখুন)। আপনার গ্লুকোজ পরিবর্তন হচ্ছে বা একটি স্থিতিশীল প্যাটার্ন রয়েছে তা এটি আপনাকে জানায়। যদি আপনার গ্লুকোজ পরিবর্তিত হয় তবে এটি আপনাকে জানিয়ে দেবে যে এটি কত দ্রুত উপরে বা নিচে উঠানামা করছে।

Arrow Direction	Means the Glucose is:
↑	Going up quickly
↓	Going down quickly
↗	Going up slowly
↘	Going down slowly
→	Stable (not changing)

চিত্র 3. CGM রিডার বা অ্যাপে দেখানো তীরসমূহ

## যেসব জিনিস আপনার গ্লুকোজ রিডিংকে পরভাবিত করে

শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং খাবার সহ অনেক কিছু আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পরিবর্তন করতে পারে। স্বাস্থ্যকর জীবনধারা বেছে নিতে এবং ডায়াবেটিসজনিত সমস্যাগুলো প্রতিরোধ করতে আপনি আপনার CGM গ্লুকোজ রিডিং ব্যবহার করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, কিছু ক্রিয়াকলাপ বা খাবার আপনার গ্লুকোজকে কাঙ্ক্ষিত সীমার মধ্যে দীর্ঘ সময় ধরে রাখতে সাহায্য করতে পারে। কাঙ্ক্ষিত সীমা হলো যখন আপনার গ্লুকোজ খুব বেশি বা খুব কম হয় না।

আপনার কাঙ্ক্ষিত সীমা কত এবং কোন ক্রিয়াকলাপ ও খাবারগুলো আপনার জন্য ঠিক তা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

## গ্লুকোজ পরিমাপ করার জন্য কখন ফিঙ্গারসিটক করতে হবে

ফিঙ্গারসিটক আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। একটি ফিঙ্গারসিটক করা আপনার CGM গ্লুকোজ রিডিং সঠিক কি না তা নিশ্চিত করতে সাহায্য করতে পারে। কিভাবে আপনার গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ করবেন তা নিধারণ করতে এটি আপনাকে সহায়তা করে। আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরিমাপের মিটার এবং পরীক্ষা করার উপকরণসমূহ সবসময় হাতের নাগালে রাখুন।

CGM ব্যবহার করার সময় আপনাকে নিয়মিত ফিঙ্গারসিটকের সাহায্যে আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করতে হবে না। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার CGM গ্লুকোজ রিডিং আপনার মনমতো নয় তাহলে ফিঙ্গারসিটক ব্যবহার করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার গ্লুকোজ রিডিং কাঙ্ক্ষিত সীমার মধ্যে থাকলেও আপনি হাইপোগ্লাইসেমিয়ার উপসর্গগুলো অনুভব করতে পারেন।

- অনেক বেশি
- অনেক কম
- খুব দরুত পরিবর্তন হচ্ছে

## আপনার কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটরের কিভাবে যত্ন নেবেন

### স্নান ও গোসল করা

আপনার CGM ঠিক রেখে শাওয়ার নেওয়া বা গোসল করতে সমস্যা নেই। অনেক CGM জল পরতিরোধী কিন্তু জলরোধী নয়। সাঁতার কাটার আগে আপনার CGM-এর দেওয়া নির্দেশনাবলী অনুসরণ করুন।

### আপনি MSK-এ থাকার সময় আপনার কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটরের ব্যবহার করা

MSK-এ থাকার পরয়োজন হলে আপনি আপনার তথ্য এবং আরামের জন্য আপনার CGM চালু রাখতে পারেন। আপনি যদি এটি চালু রাখতে চান তবে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারী আপনাকে একটি ফরমে স্বাক্ষর করতে বলবে। এই ফরমটিতে চুক্তির শর্তাবলি বিস্তারিত রয়েছে যা আপনাকে হাসপাতালে থাকার সময় CGM চালু রাখার সুযোগ দেয়। আপনার নিরাপত্তার জন্য, আমরা আপনাকে এই শর্তাবলিতে সম্মত হতে বা ডিভাইসটি খুলে ফেলার অনুরোধ জানাচ্ছি।

হাসপাতালের কক্ষে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করার জন্য আপনার যত্নদানকারী দল একটি ফিঙ্গারস্টিক ব্যবহার করবে। আপনার ফলাফল অবিলম্বে হাসপাতালের রক্তের গ্লুকোজ মিটারে পরদর্শিত হবে। এটিকে বলা হয় পয়েন্ট-অব-কেয়ার টেস্টিং (POCT)। আপনার যত্নদানকারী দল ওষুধের ডোজ, পরীক্ষা বা পদ্ধতি সংশ্লিষ্ট চিকিৎসার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে POCT ব্যবহার করবে।

আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন আপনার CGM ব্যবহার করতে চাইলে, আপনার থাকার সময় আপনাকে অবশ্যই এটির যত্ন নিতে হবে। যদি আপনার CGM রিডিং স্বাভাবিক সীমার বাইরে থাকে, তাহলে অবিলম্বে নাসর্কে কল করুন। তারা রিডিং নিশ্চিত করতে এবং আপনার চিকিৎসার নির্দেশনা দিতে POCT ব্যবহার করবে।

পরতিস্থাপনমূলক CGM এবং কভারিং সহ আপনাকে আপনার নিজস্ব উপকরণ সঙ্গে নিয়ে আসতে হবে। MSK যা পারবে না:

- আপনার CGM পেরস্কির্পশন পূরণ।
- আপনি যদি CGM হারিয়ে ফেলেন বা আপনার যতেনর অংশ হিসেবে আপনাকে এটি খুলে ফেলতে হয় সেক্ষেতের্ এটির পর্তিস্থাপনের জনয় আপনাকে ক্ষতিপূরণ পরদান।

আরো জানতে, পড়ুন *Using Your Insulin Pump or Continuous Glucose Monitor (CGM) Safely While You're at MSK* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/using-insulin-pump-cgm-safely-at-msk](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/using-insulin-pump-cgm-safely-at-msk))।

## কিভাবে আপনার কনিটনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর পর্তিস্থাপন বা অপসারণ করবেন

আপনার কোন CGM সিস্টেম আছে তার উপর নিভরুর করে আপনি 10 থেকে 14 দিনের জনয় পর্তিটি সেন্সর বয়বহার করতে পারেন। আপনার সেন্সর পরিবতরন করার সময় হলে আপনার CGM আপনাকে একটি সংকেত পাঠাবে।

আপনার সেন্সরটি খুলে ফেলতে, আপনার তব্ক থেকে আঠালো অংশের পরান্তটি টানুন। এটি খুলে ফেলতে উষ্ণ সাবান জল, আঠালো পদাথর অপসারণের উপকরণ বা অয়ালকোহল বয়বহার করুন। বয়বহৃত অয়পিলকেটর এবং সেন্সরটিকে হোম মেডিকেল শাপর রাখার পাতের্ ফেলে দিন। আরো জানতে [/node/20366](#) পড়ুন।

তব্কের জব্বলাপোড়া এড়াতে এটি পর্তিস্থাপন করার সময় আপনার নতুন CGM-টি একটি ভিন্ন স্থানে লাগান। CGM আপনি বাহুতে বয়বহার করলে পর্তিবার এটি পর্তিস্থাপন করার সময় বাহু পরিবতরন করুন। CGM পেটে লাগানো হলে পর্তিস্থাপন করার সময় এটি পেটের ভিন্ন জায়গায় লাগান।

আপনার যতনকারী দল কিছু পরীক্ষা বা পদ্ধতি সম্পন্ন করার আগে আপনাকে আপনার ডিভাইসটি খুলে ফেলতে বলবে। উদাহরণগুলোর মধ্যে রয়েছে ময়গনেটিক রেজোনয়ান্স ইমেজিং (MRI) স্কয়ান এবং কম্পিউটেড টমোগরাফি (CT) স্কয়ান। আরো তথয় জানতে আপনার সবাস্থয় সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

# কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করতে হবে

নিম্নোক্তগুলোর মধ্যে আপনার কোনোটি থাকলে আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন।

- হাইপোগ্লাইসেমিয়া। এটি প্রতি ডেসিলিটার (dL) 70 মিলিগ্রাম (mg)-এর নিচে রক্তের গ্লুকোজ।
- হাইপারগ্লাইসেমিয়া। এটি হতে পারে:
  - পরপর 2 থেকে 3 দিন 200 mg/dL-এর উপরে 1-এর বেশি রক্ত গ্লুকোজ রিডিং।
  - 24 ঘণ্টার মধ্যে 2 বার 300 mg/dL-এর উপরে রক্তের গ্লুকোজের পরিমাণ।

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুকরবার পর্যন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতরা রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবরদা একজন ডাক্তার বা নাসরকে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জন্য [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইবেররি দেখুন।

About Your Continuous Glucose Monitor (CGM) - Last updated on October 20, 2023  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবরসবতব সংরকিষত

শেষ আপডেট করা হয়েছে

অক্টোবর 20, 2023

Learn about our [Health Information Policy](#).

## আপনার মতামত আমাদের জানান।

## আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের পরদত্ত শিক্শামূলক তথ্য উন্নত করতে সহায়তা করবে। আপনার যত্ন পরদানকারী দল এই পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনি যা লিখবেন তা দেখতে পারবেন না। অনুগৰহ্ করে আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ পরশ্ন করার জনয়্ এটি বয়্বহার করবেন না। আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্স্থয়্ সেবা পরদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমরা সব মতামত পডি, তবে কোনো পরশ্নের উত্তর দিতে পারি না। অনুগৰহ্ করে এই পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

এই তথ্যটি কি সহজে বোঝা গেছে?

হঁ্যা

আংশিকভাবে

না

আংশিকভাবে

অনুগৰহ্ করে আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

জমা দিন