Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

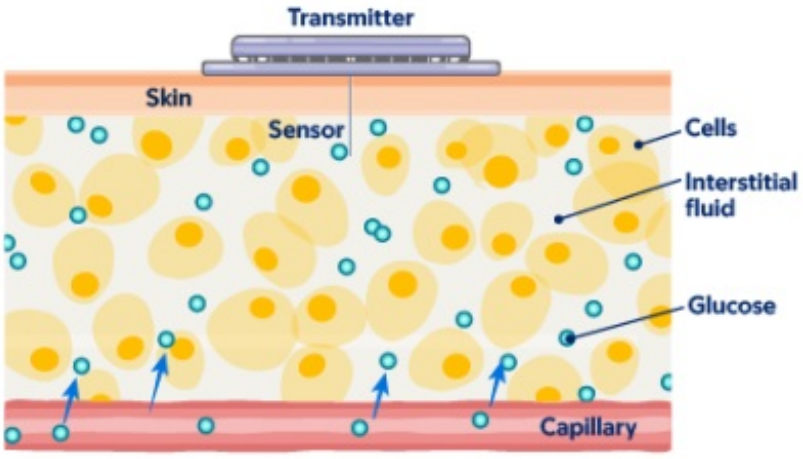
আপনার কনি্টনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) সম্পকির্ত

কনি্টনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) কী এবং কিভাবে বয্বহার ও স্থাপন করতে হয় তা সম্পকের্ এই তথেয্ বিস্তারিত থাকবে। কিভাবে গ্লুকোজের মাতর্া শনাক্ত করতে হয় এবং আপনার CGM-এর যত্ন নিতে হয় তা সম্পকির্ত বয্াখয্াও এতে রয়েছে।

কনি্টনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) কী?

CGM হলো একটি ক্ষুদর্, পরিধানযোগয্ ডিভাইস যা পর্তি কয়েক মিনিটে আপনার গ্লুকোজ (চিনি)-এর মাতর্া পরিমাপ করে। এটি একটি সেন্সর এবং একটি টর্ান্সমিটারের সমনব্য়ে তৈরি।

সেন্সরটি একটি ক্ষুদর্ আকারের ফিলামেন্ট (ফাইবার) যা আপনার তব্কের ভিতরে পর্বেশ করে আপনার গ্লুকোজ পরিমাপ করে (চিতর্ 1 দেখুন)। টর্ান্সমিটারটি আপনার তব্কে লাগানো থাকে এবং একটি ডিভাইস রিডারে বা আপনার স্মাটর্ফোনের কোনো অয্াপে ডেটা পাঠায়। এটি আপনাকে কম ফিঙ্গারস্টিক (ফিঙ্গারপির্ক) সুবিধা দিয়ে আপনার গ্লুকোজের মাতর্া পযর্বেক্ষণ করতে সাহাযয্ করে।



চিতর্ 1. CGM সেন্সর ও টর্ান্সমিটার

- যেকোনো সময় আপনার গ্লুকোজের মাতর্া পরীক্ষা করতে পারবেন।

- সব্াস্থয্করভাবে জীবনযাপন করতে রিয়েল টাইমে শারীরিক কাযর্করম্ এবং খাবার কিভাবে আপনার গ্লুকোজকে পর্ভাবিত করে তা দেখতে পারবেন।
- আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারী এবং যত্নশীলদের পাশাপাশি আপনার যত্নদানকারী দলের সাথে সহজেই রিপোটর্গুলো শেয়ার করতে পারবেন।

কারা CGM বয্বহার করতে পারেন

যে কেউ CGM বয্বহার করতে পারেন তবে এটি পেতে আপনার একটি পের্সকির্পশনের পর্য়োজন হবে। CGM-গুলো পর্ায়শই ইনসুলিন বয্বহারী টাইপ 1 বা টাইপ 2 ডায়াবেটিস আকর্ান্ত রোগীগণ বয্বহার করে থাকেন।

CGM-গুলোর জনয্ বিমা কভারেজ

সাধারণত, আপনি যদি দিনে 1টির বেশি ইনসুলিনমূলক ইনজেকশন গর্হণ করেন তবেই বিমা বয্বস্থা শুধুমাতর্ ডিভাইসের জনয্ অথর্ পর্দান করবে। যদি বিমা এটি কভার না করে তাহলে আপনি নিজেই এটির জনয্ অথর্ পর্দান করতে পারেন। আরো জানতে আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার ওষুধগুলি সম্পকের্ জিজ্ঞাসা করুন

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

কনি্টনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) কিভাবে বয্বহার করবেন

বিভিন্ন ধরনের CGM সিসে্টম রয়েছে। বেশিরভাগ একই উপায়ে কাজ করে থাকে। আপনার জনয্ কোনটি সঠিক তা সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার জনয্ পের্সকর্াইব করা CGM সিসে্টম কিভাবে বয্বহার করতে হয় তা আপনার আউটপেশেন্ট ডায়াবেটিস কেয়ার টিম আপনাকে শেখাতে সাহাযয্ করবে। নিরাপত্তা সংশি্লষ্ট তথয্ এবং আপনার CGM কিভাবে বয্বহার করবেন তা সহ পণয্ বয্বহারকারীর নিদের্শিকাটি পড়ুন। এছাড়াও আপনার ডিভাইসের বয্াপারে সাহাযয্ পেতে আপনি পর্স্তুতকারকের ওয়েবসাইট ভিজিট করতে পারেন বা গর্াহক সহায়তায় যোগাযোগ করতে পারেন।

কিভাবে এবং কোথায় আপনার CGM স্থাপন করবেন

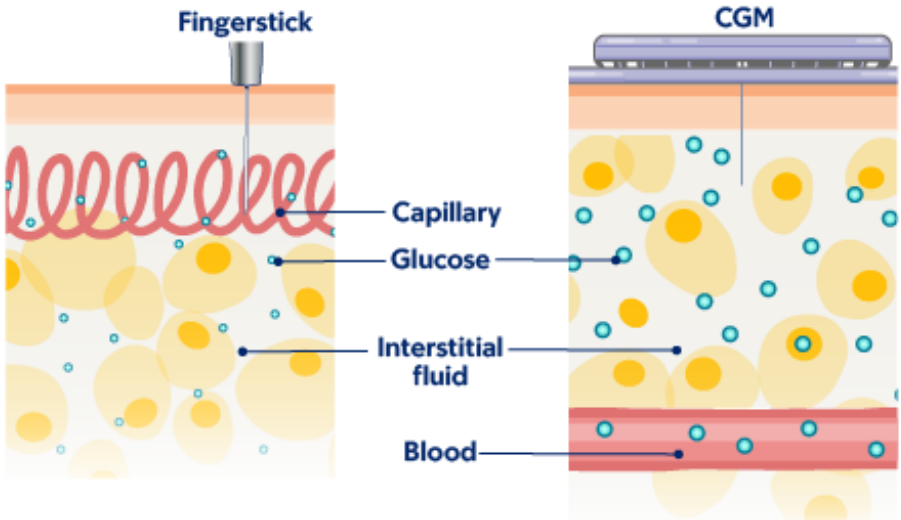
অয্াপ্লিকেটরটি বয্বহার করে আপনার বাহুর উপরের অংশের পিছনের দিকে বা আপনার পেটে CGM স্থাপন করুন। আপনার নির্দিষ্ট CGM সিস্টেমের সাথে থাকা নির্দেশনাবলী অনুসরণ করুন। দাগ, আঁচিল, স্ট্রেচ মার্কস্ বা আপনি যেখানে ইনসুলিনের ইনজেকশন নেন সেখানে CGM স্থাপন করা এড়িয়ে চলুন।

আপনার ত্বকে সেন্সর ঠিক রাখতে CGM-এর একটি স্টিকি বয্াকিং রয়েছে। এছাড়াও এটিকে সুরক্ষিত এবং যথাস্থানে রাখতে সাহায্য করার জন্য আপনি একটি CGM কভার বয্বহার করতে পারেন। সেন্সরের কাছাকাছি লোশন বা পাউডার বয্বহার করা এড়িয়ে চলুন। এগুলো সেন্সরটিকে আপনার ত্বকে আটকে থাকতে সমস্যা করতে পারে।

এটি পড়ে যাওয়া থেকে রক্ষা পেতে আপনি আপনার ডিভাইসের উপর একটি CGM কভার রাখতে পারেন। কভারিং এর স্টিকি 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 ফিঙ্গারস্টিক রিডিং থেকে ভিন্ন হতে পারে। ফিঙ্গারস্টিকগুলো আপনার রক্ত পর্বাহ থেকে আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পরিমাপ করে থাকে। CGM ইন্টারস্টিশিয়াল (IN-ter-STIH-shul) তরল থেকে আপনার গ্লুকোজ পরিমাপ করে। এই হলো আপনার শরীরের কোষের মধ্যে থাকা তরল (চিত্র 2 দেখুন)।



চিত্র 2. ফিঙ্গারস্টিক (বাম) এবং CGM (ডান)

CGM বনাম ফিঙ্গারস্টিক গ্লুকোজ রিডিং

আপনার রক্ত পর্বাহে গ্লুকোজের মাতর্ার যে পরিবতর্ন হয় তার চেয়ে ইন্টারস্টিশিয়াল তরলে গ্লুকোজের মাতর্ার পরিবতর্ন ধীর গতিতে হয়। একটি ফিঙ্গারস্টিক থেকে রক্তের গ্লুকোজ (BG) রিডিং রিয়েল টাইমে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাতর্া দেখাবে। আপনার CGM সেন্সর গ্লুকোজ (SG) রিডিং দেখাতে পারে যে 15 মিনিট আগ পযর্ন্ত আপনার গ্লুকোজের মাতর্া কত ছিল। আপনার গ্লুকোজ স্থিতিশীল থাকলেও (পরিবতর্ন না হওয়া) এই রিডিংয়ের ক্ষেতের্ কিছুটা আলাদা হওয়াটা সব্াভাবিক।

যদি আপনার গ্লুকোজ দর্ুত পরিবতর্ন হয় তাহলে রক্ত এবং CGM সেন্সর গ্লুকোজ রিডিংয়ের মধেয্ একটি বড় পাথর্ক্য দেখতে পাওয়াটা সব্াভাবিক। এমনটি আপনার খাওয়ার ঠিক পরে ঘটতে পারে। আপনার সেন্সর আপনাকে জানাবে যে আপনার গ্লুকোজ পরিসীমার বাইরে। এ বয্াপারে আপনার কোনো উদেব্গ থাকলে আপনার ডায়াবেটিস সব্াস্থয্ সেবাদানকারীকে কল করুন।

আরো জানতে নিচের “কনি্টনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) বয্বহার করে কিভাবে আপনার গ্লুকোজের মাতর্া পড়তে হয়” বিভাগটি পড়ুন।

কনি্টনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) বয্বহার করে কিভাবে আপনার গ্লুকোজের মাতর্া পড়তে হয়

আপনার গ্লুকোজের মাতর্া সারা দিনে পরিবতির্ত হয়। পর্তি কয়েক মিনিটে CGM আপনার গ্লুকোজের মাতর্া পরিমাপ করবে। এটি ব্লুটুথের মাধয্মে ওয়য্ারলেসভাবে ডিভাইস রিডার বা আপনার স্মাটর্ফোন অয্াপে ডেটা পাঠাবে। আপনার রিডার বা স্মাটর্ফোন সব সময় কাছাকাছি আছে তা নিশি্চত করুন।

রিডার বা অয্াপের একটি পের্াগর্াম ডেটা বয্বহার করে তীর চিহ্ন বা তীর চিহ্নসমূহের সাহাযেয্ আপনাকে একটি টের্ন্ড দেখায় (চিতর্ 3 দেখুন)। আপনার গ্লুকোজ পরিবতর্ন হচ্ছে বা একটি স্থিতিশীল পয্াটানের্ রয়েছে তা এটি আপনাকে জানায়। যদি আপনার গ্লুকোজ পরিবতির্ত হয় তবে এটি আপনাকে জানিয়ে দেবে যে এটি কত দর্ুত 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)

চিতর্ 3. CGM রিডার বা অয্াপে দেখানো তীরসমূহ

যেসব জিনিস আপনার গ্লুকোজ রিডিংকে পর্ভাবিত করে

শারীরিক কির্য়াকলাপ এবং খাবার সহ অনেক কিছু আপনার গ্লুকোজের মাতর্া পরিবতর্ন করতে পারে। সব্াস্থয্কর জীবনধারা বেছে নিতে এবং ডায়াবেটিসজনিত সমসয্াগুলো পর্তিরোধ করতে আপনি আপনার CGM গ্লুকোজ রিডিং বয্বহার করতে পারেন। উদাহরণসব্রূপ, কিছু কির্য়াকলাপ বা খাবার আপনার গ্লুকোজকে কাঙ্খিত সীমার মধেয্ দীঘর্ সময় ধরে রাখতে সাহাযয্ করতে পারে। কাঙ্খিত সীমা হলো যখন আপনার গ্লুকোজ খুব বেশি বা খুব কম হয্ না।

আপনার কাঙ্খিত সীমা কত এবং কোন কির্য়াকলাপ ও খাবারগুলো আপনার জনয্ ঠিক তা সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

গ্লুকোজ পরিমাপ করার জনয্ কখন ফিঙ্গারস্টিক করতে হবে

ফিঙ্গারস্টিক আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্তর্ণের একটি গুর্ুতব্পূণর্ অংশ। একটি ফিঙ্গারস্টিক করা আপনার CGM গ্লুকোজ রিডিং সঠিক কি না তা নিশ্চিত করতে সাহাযয্ করতে পারে। কিভাবে আপনার গ্লুকোজ নিয়ন্তর্ণ করবেন তা নিধর্ারণ করতে এটি আপনাকে সহায়তা করে। আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরিমাপের মিটার এবং পরীক্ষা করার উপকরণসমূহ সবর্দাই হাতের নাগালে রাখুন।

CGM বয্বহার করার সময় আপনাকে নিয়মিত ফিঙ্গারস্টিকের সাহাযেয্ আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করতে হবে না। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার CGM গ্লুকোজ রিডিং আপনার মন মতো নয় তাহলে ফিঙ্গারস্টিক বয্বহার করুন। উদাহরণসব্রূপ, আপনার গ্লুকোজ রিডিং কাঙ্খিত সীমার মধেয্ থাকলেও আপনি হাইপোগ্লাইসেমিয়ার উপসগর্গুলো অনুভব করতে পারেন।

- অনেক বেশি
- অনেক কম
- খুব দরুত পরিবতর্ন হচ্ছে

আপনার কনি্টনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটরের কিভাবে যত্ন নেবেন

স্নান ও গোসল করা

আপনার CGM ঠিক রেখে শাওয়ার নেওয়া বা গোসল করতে সমসয্া নেই। অনেক CGM জল পর্তিরোধী কিন্তু জলরোধী নয্। সাঁতার কাটার আগে আপনার CGM-এর দেওয়া নিদের্শনাবলী অনুসরণ করুন।

আপনি MSK-এ থাকার সময় আপনার কনি্টনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটরের বয্বহার করা

MSK-এ থাকার পর্য়োজন হলে আপনি আপনার তথয্ এবং আরামের জনয্ আপনার CGM চালু রাখতে পারেন। আপনি যদি এটি চালু রাখতে চান তবে আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারী আপনাকে একটি ফরমে সব্াক্ষর করতে বলবে। এই ফরমটিতে চুক্তির শতর্াবলি বিস্তারিত রয়েছে যা আপনাকে হাসপাতালে থাকার সময় CGM চালু রাখার সুযোগ দেয়। আপনার নিরাপত্তার জনয়, আমরা আপনাকে এই শতর্াবলিতে সম্মত হতে বা ডিভাইসটি খুলে ফেলার অনুরোধ জানাচ্ছি।

হাসপাতালের ককে্ষ আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাতর্া পরীক্ষা করার জনয্ আপনার যত্নদানকারী দল একটি ফিঙ্গারস্টিক বয্বহার করবে। আপনার ফলাফল অবিলমেব্ হাসপাতালের রক্তের গ্লুকোজ মিটারে পর্দশির্ত হবে। এটিকে বলা হয় পয়েন্ট-অব-কেয়ার টেস্টিং (POCT)। আপনার যত্নদানকারী দল ওষুধের ডোজ, পরীক্ষা বা পদ্ধতি সংশ্লিষ্ট চিকিৎসার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে POCT বয্বহার করবে।

আপনি হাসপাতালে থাকাকালীন আপনার CGM বয্বহার করতে চাইলে, আপনার থাকার সময় আপনাকে অবশয্ই এটির যত্ন নিতে হবে। যদি আপনার CGM রিডিং সব্াভাবিক সীমার বাইরে থাকে, তাহলে অবিলমেব্ নাসর্কে কল করুন। তারা রিডিং নিশ্চিত করতে এবং আপনার চিকিৎসার নিদের্শনা দিতে POCT বয্বহার করবে।

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

- আপনার CGM পের্সকির্পশন পূরণ।
- আপনি যদি CGM হারিয়ে ফেলেন বা আপনার যত্নের অংশ হিসেবে আপনাকে এটি খুলে ফেলতে হয় সেক্ষেত্রের এটির পর্তিস্থাপনের জনয্ আপনাকে ক্ষতিপূরণ পর্দান।

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)।

কিভাবে আপনার কনি্টনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর পর্তিস্থাপন বা অপসারণ করবেন

আপনার কোন CGM সিস্টেম আছে তার উপর নিভর্র করে আপনি 10 থেকে 14 দিনের জনয্ পর্তিটি সেন্সর বয্বহার করতে পারেন। আপনার সেন্সর পরিবতর্ন করার সময় হলে আপনার CGM আপনাকে একটি সংকেত পাঠাবে।

আপনার সেন্সরটি খুলে ফেলতে, আপনার তব্ক থেকে আঠালো অংশের পর্ান্তটি টানুন। এটি খুলে ফেলতে উষ্ণ সাবান জল, আঠালো পদাথর্ অপসারণের উপকরণ বা অয্ালকোহল বয্বহার করুন। বয্বহৃত অয্াপ্লিকেটর এবং সেন্সরটিকে হোম মেডিকেল শাপর্ রাখার পাতের্ ফেলে দিন। আরো জানতে /node/20366 পড়ুন।

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

আপনার যত্নকারী দল কিছু পরীক্ষা বা পদ্ধতি সম্পন্ন করার আগে আপনাকে আপনার ডিভাইসটি খুলে ফেলতে বলবে। উদাহরণগুলোর মধেয্ রয়েছে মযা্গনেটিক রেজোনয্ান্স ইমেজিং (MRI) স্কয্ান এবং কমি্পউটেড টমোগর্াফি (CT) স্কয্ান। আরো তথয্ জানতে আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কখন আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করতে হবে

নিম্েনাক্তগুলোর মধেয্ আপনার কোনোটি থাকলে আপনার ডায়াবেটিস সব্াস্থয্ সেবাদানকারীকে কল করুন।

- হাইপোগ্লাইসেমিয়া। এটি পর্তি ডেসিলিটার (dL) 70 মিলিগর্াম (mg)-এর নিচে রক্েতর গ্লুকোজ।
- হাইপারগ্লাইসেমিয়া। এটি হতে পারে:
  - পরপর 2 থেকে 3 দিন 200 mg/dL-এর উপরে 1-এর বেশি রক্েত গ্লুকোজ রিডিং।
  - 24 ঘণ্টার মধেয্ 2 বার 300 mg/dL-এর উপরে রক্েতর গ্লুকোজের পরিমাণ।

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্িচত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোসের্র জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

About Your Continuous Glucose Monitor (CGM) - Last updated on October 20, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত