Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

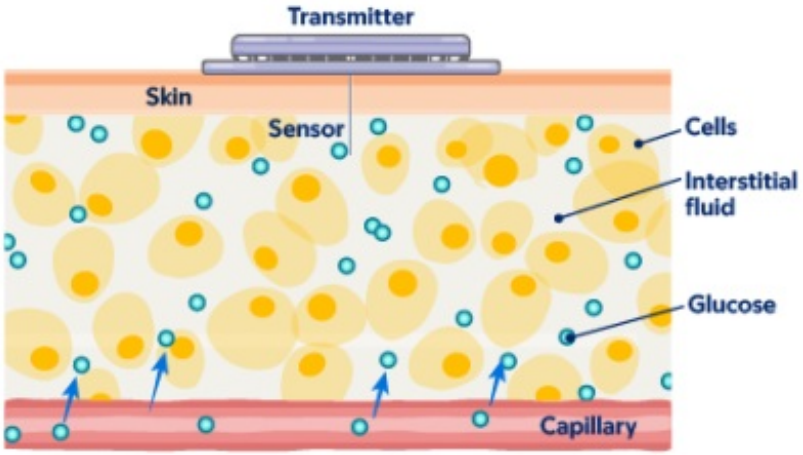
আপনার কনি্টনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) সম্পকির্ত

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 ফিঙ্গারসি্টক (ফিঙ্গারপির্ক) সুবিধা দিয়ে আপনার গ্লুকোজের মাতর্া পযর্বেক্ষণ করতে সাহাযয্ করে।



চিতর্ 1. CGM সেন্সর ও টর্যান্সমিটার

- 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 সিস্টেম রয়েছে। বেশিরভাগ একই উপায়ে কাজ করে থাকে। আপনার জনয্ কোনটি সঠিক তা সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার জনয্ পের্সকর্াইব করা CGM সিস্টেম কিভাবে বয্বহার করতে হয় তা আপনার আউটপেশেন্ট ডায়াবেটিস কেয়ার টিম আপনাকে শেখাতে সাহাযয্ করবে। নিরাপত্তা সংশ্লিষ্ট 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 নিদির্ষ্ট CGM সিস্টেমের সাথে থাকা নিদের্শনাবলী অনুসরণ করুন। দাগ, আঁচিল, স্ট্রের্চ

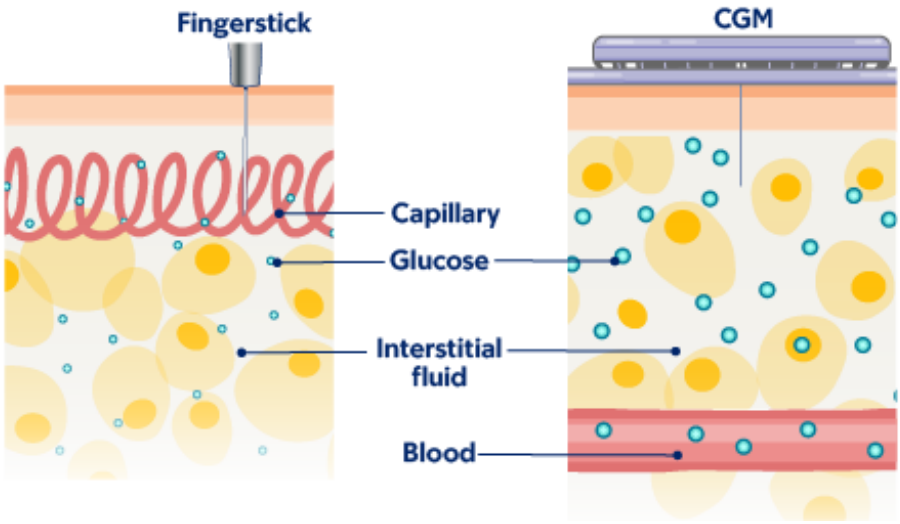
মাকর্ বা আপনি যেখানে ইনসুলিনের ইনজেকশন নেন সেখানে CGM স্থাপন করা এড়িয়ে চলুন।

আপনার তব্কে সেন্সর ঠিক রাখতে CGM-এর একটি স্টিকি বয্াকিং রয়েছে। এছাড়াও এটিকে সুরকি্ষত এবং যথাস্থানে রাখতে সাহাযয্ করার জনয্ আপনি একটি CGM কভার বয্বহার করতে পারেন। সেন্সরের কাছাকাছি লোশন বা পাউডার বয্বহার করা এড়িয়ে চলুন। এগুলো সেন্সরটিকে আপনার তব্কে আটকে থাকতে সমসয্া 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 ফামের্সিতে 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 মাতরা্ পরিমাপ করে থাকে। CGM ইন্টারস্টিশিয়াল (IN-ter-STIH-shul) তরল থেকে আপনার গ্লুকোজ পরিমাপ করে। এই হলো আপনার শরীরের কোষের মধেয্ থাকা তরল (চিতর্ 2 দেখুন)।



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

CGM বনাম ফিঙ্গারস্টিক গ্লুকোজ রিডিং

আপনার রক্ত পর্বাহে গ্লুকোজের মাতর্ার যে পরিবতর্ন হয্ তার চেয়ে্ ইন্টারস্টিশিয়াল তরলে গ্লুকোজের মাতর্ার পরিবতর্ন ধীর গতিতে হয্। 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 হয্ তাহলে রক্ত এবং CGM সেন্সর গ্লুকোজ রিডিংয়ের মধেয্ একটি বড্ পাথর্ক্য্ 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 মাতরা্ পড়তে হয়” বিভাগটি পড়ুন।

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

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

রিডার বা অয়্াপের একটি পেরা্গরা্ম ডেটা বয্বহার করে তীর চিহ্ন বা তীর চিহ্নসমূহের সাহাযেয্ আপনাকে একটি টের্ন্ড দেখায় (চিতর্ 3 দেখুন)। আপনার গ্লুকোজ পরিবতর্ন হচ্ছে বা একটি সি্থতিশীল পয়্াটানের্ রয়েছে তা এটি আপনাকে জানায়। যদি আপনার গ্লুকোজ পরিবতির্ত হয় তবে এটি আপনাকে জানিয়ে দেবে যে এটি কত দর্রুত 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 অয়্াপে 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 কাঙ্ি্খত সীমার মধেয্ দীঘর্ সময় ধরে রাখতে সাহাযয্ করতে পারে। কাঙ্ি্খত সীমা হলো যখন আপনার গ্লুকোজ খুব বেশি বা খুব কম হয় না।

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

গ্লুকোজ পরিমাপ করার জনয্ কখন ফিঙ্গারস্ি্টক করতে হবে

ফিঙ্গারস্ি্টক আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্তর্ণের একটি গুর্ুতব্পূণর্ অংশ। একটি ফিঙ্গারস্ি্টক 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 রক্েতর গ্লুকোজ পরিমাপের মিটার এবং পরীক্ষা করার উপকরণসমূহ সবর্দাই হাতের নাগালে রাখুন।

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

- অনেক বেশি
- অনেক কম
- খুব দরুত পরিবতরন্ 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 সময্ 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 সময্ CGM চালু রাখার সুযোগ দেয্। আপনার নিরাপত্তার জনয্, 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 হয্ 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 সেক্ষেতের্ 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 পরা্ন্তটি টানুন। এটি খুলে ফেলতে উষ্ণ সাবান জল, আঠালো পদাথর্ অপসারণের উপকরণ বা অযা্লকোহল বযব্হার করুন। বযব্হৃত অযা্প্লিকেটর এবং সেন্সরটিকে হোম মেডিকেল শাপর্ রাখার পাতের্ ফেলে দিন। আরো জানতে /node/20366 পড়ুন।

তব্কের জবা্লাপোড়া এড়াতে এটি পরি্তস্থাপন করার সময় আপনার নতুন CGM-টি একটি ভিন্ন স্থানে লাগান। CGM আপনি বাহুতে বযব্হার করলে পরি্তবার এটি পরি্তস্থাপন করার সময় বাহু পরিবতরন্ করুন। CGM পেটে লাগানো হলে পরি্তস্থাপন করার সময় এটি পেটের ভিন্ন জাযগায় লাগান।

আপনার যত্নকারী দল কিছু পরীক্ষা বা পদ্ধতি সম্পন্ন করার আগে আপনাকে আপনার ডিভাইসটি খুলে ফেলতে বলবে। উদাহরণগুলোর মধেয্ রযেছে মযা্গনেটিক রেজোনযা্ন্স ইমেজিং (MRI) স্কযা্ন এবং কমি্পউটেড টমোগরা্ফি (CT) স্কযা্ন। আরো তথয্ জানতে আপনার সবা্স্থয্ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কখন আপনার সবা্স্থয্সেবা পরদানকারীকে ফোন করতে হবে

নিমে্নাক্তগুলোর মধেয্ আপনার কোনোটি থাকলে আপনার ডাযা্বেটিস সবা্স্থয্ সেবাদানকারীকে কল করুন।

- হাইপোগ্লাইসেমিযা়। এটি পরি্তি ডেসিলিটার (dL) 70 মিলিগরা্ম (mg)-এর নিচে রকে্তর গ্লুকোজ।
- হাইপারগ্লাইসেমিযা়। এটি হতে পারে:
  - পরপর 2 থেকে 3 দিন 200 mg/dL-এর উপরে 1-এর বেশি রকে্ত 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 শুক্রবার পর্যন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বার্তা রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সর্বদা একজন ডাক্তার বা নার্সকে 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-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত