



রোগী এবং শুশুরুষাকারীর শিক্ষা

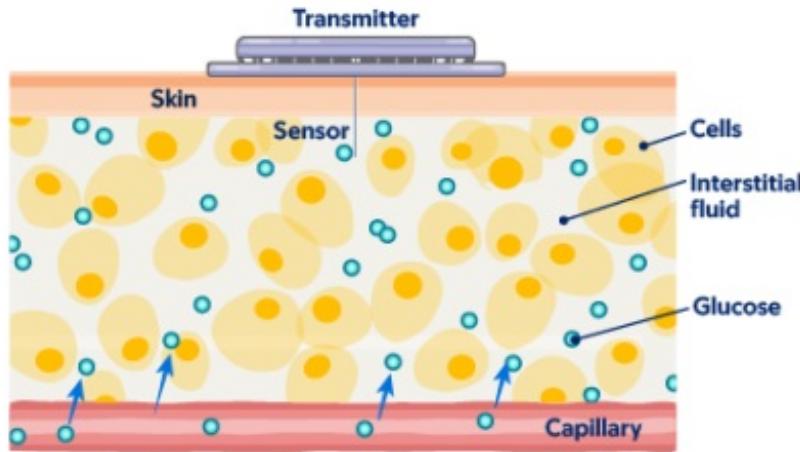
আপনার কনিটিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) সম্পর্কিত

কনিটিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) কী এবং কিভাবে ব্যবহার ও স্থাপন করতে হয় তা সম্পর্কে এই তথ্য বিস্তারিত থাকবে। কিভাবে গ্লুকোজের মাত্রা শনাক্ত করতে হয় এবং আপনার CGM-এর যত্ন নিতে হয় তা সম্পর্কিত ব্যাখ্যা ও এতে রয়েছে।

কনিটিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) কী?

CGM হলো একটি ক্ষুদ্র পরিধানযোগ্য ডিভাইস যা পর্যটি কয়েক মিনিটে আপনার গ্লুকোজ (চিনি)-এর মাত্রা পরিমাপ করে। এটি একটি সেন্সর এবং একটি ট্রান্সমিটারের সমন্বয়ে তৈরি।

সেন্সরটি একটি ক্ষুদ্র আকারের ফিলামেন্ট (ফাইবার) যা আপনার তবকের ভিতরে পর্বেশ করে আপনার গ্লুকোজ পরিমাপ করে (চিত্র 1 দেখুন)। ট্রান্সমিটারটি আপনার তবকে লাগানো থাকে এবং একটি ডিভাইস রিডারে বা আপনার স্মার্টফোনের কোনো অংশে ডেটা পাঠায়। এটি আপনাকে কম ফিঙ্গারস্টিক (ফিঙ্গারপির্ক) সুবিধা দিয়ে আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পর্বেক্ষণ করতে সাহায্য করে।



চিত্ৰ 1. CGM সেন্সর ও ট্ৰান্সমিটাৰ

- যেকোনো সময় আপনার গ্লুকোজের মাত্ৰা পরীক্ষা কৰতে পাৰবেন।
- সব্স্থৰ্য্কৰণভাৱে জীবনযাপন কৰতে রিয়েল টাইমে শাৱীৱিক কাষৱৰ্কৰ্ম এবং খাবার কিভাৱে আপনার গ্লুকোজকে পৱ্ৰভাবিত কৰে তা দেখতে পাৰবেন।
- আপনার সব্স্থৰ্য্কেন্দ্ৰিয় সেবাদানকাৰী এবং যত্নশীলদেৱ পাশাপাশি আপনার যত্নদানকাৰী দলেৱ সাথে সহজেই রিপোটৱগুলো শেয়াৱ কৰতে পাৰবেন।

কাৱা CGM ব্যৱহাৰ কৰতে পাৱেন

যে কেউ CGM ব্যৱহাৰ কৰতে পাৱেন তবে এটি পেতে আপনার একটি পেৰস্কুলিপশনেৱ পৱ্ৰযোজন হবে। CGM-গুলো পৱ্ৰায়শই ইনসুলিন ব্যৱহাৰী টাইপ 1 বা টাইপ 2 ডায়াবেটিস আকৱান্ত রোগীগণ ব্যৱহাৰ কৰে থাকেন।

CGM-গুলোৱ জনয় বিমা কভাৱেজ

সাধাৱণত, আপনি যদি দিনে 1টিৰ বেশি ইনসুলিনমূলক ইনজেকশন গৱৰ্হণ কৰেন তবেই বিমা ব্যৱস্থা শুধুমাত্ৰ ডিভাইসেৱ জনয় অথৱ পৱ্ৰদান কৰবে। যদি বিমা এটি কভাৱ না কৰে তাহলে আপনি নিজেই এটিৰ জনয়

অথর্পর্দান করতে পারেন। আরো জানতে আপনার সব্স্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার ওষুধগুলি সম্পর্কের জিজ্ঞাসা করুন

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

কন্ট্রিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) কিভাবে ব্যবহার করবেন

বিভিন্ন ধরনের CGM সিস্টেম রয়েছে। বেশিরভাগ একই উপায়ে কাজ করে থাকে। আপনার জন্য কোনটি সঠিক তা সম্পর্কের আপনার সব্স্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনার জন্য পের্সকোরাইব করা CGM সিস্টেম কিভাবে ব্যবহার করতে হয় তা আপনার আউটপেশন্ট ডায়াবেটিস কেয়ার টিম আপনাকে শেখাতে সাহায্য করবে। নিরাপত্তা সংশ্লিষ্ট তথ্য এবং আপনার CGM কিভাবে ব্যবহার করবেন তা সহ পণ্য ব্যবহারকারীর নির্দেশিকাটি পড়ুন। এছাড়াও আপনার ডিভাইসের ব্যাপারে সাহায্য পেতে আপনি পর্স্তুতকারকের ওয়েবসাইট ভিজিট করতে পারেন বা গর্হক সহায়তায় যোগাযোগ করতে পারেন।

কিভাবে এবং কোথায় আপনার CGM স্থাপন করবেন

অ্যাপ্লিকেটরটি ব্যবহার করে আপনার বাহুর উপরের অংশের পিছনের দিকে বা আপনার পেটে CGM স্থাপন করুন। আপনার নির্দিষ্ট CGM সিস্টেমের সাথে থাকা নির্দেশনাবলী অনুসরণ করুন। দাগ, আঁচিল, স্টেরচ

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

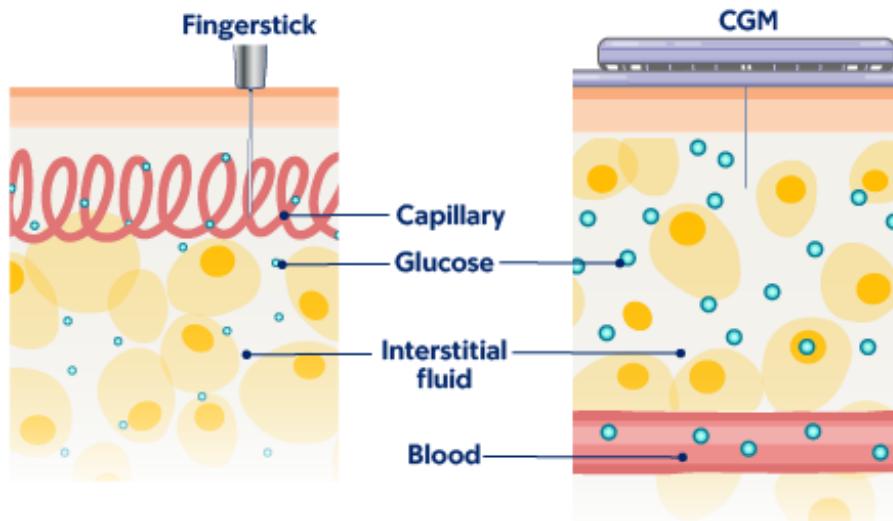
আপনার তবকে সেন্সর ঠিক রাখতে CGM-এর একটি সিটকি ব্যাকিং রয়েছে। এছাড়াও এটিকে সুরক্ষিত এবং যথাস্থানে রাখতে সাহায্য করার জন্য আপনি একটি CGM কভার ব্যবহার করতে পারেন। সেন্সরের কাছাকাছি লোশন বা পাউডার ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। এগুলো সেন্সরটিকে আপনার তবকে আটকে থাকতে সমস্যা করতে পারে।

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 ফামেরসিতে বা অনলাইনে এই কভারিংগুলো কিনতে পারেন।

আপনার গ্লুকোজের পরিমাপ কিভাবে শনাক্ত করতে হয়

CGM রিডিং ফিঙ্গারসিটক রিডিং থেকে ভিন্ন হতে পারে।

ফিঙ্গারসিটকগুলো আপনার রক্ত পর্বাহ থেকে আপনার গ্লুকোজের মাতরা পরিমাপ করে থাকে। CGM ইন্টারসিটিশিয়াল (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 মাতরার যে পরিবর্তর্ন হয় তার চেয়ে ইন্টারসিটিশিয়াল তরলে গ্লুকোজের মাতরার পরিবর্তর্ন ধীর গতিতে হয়। একটি ফিঙ্গারস্টিক থেকে রকেত্র গ্লুকোজ (BG) রিডিং রিয়েল টাইমে আপনার রকেত্র গ্লুকোজের মাতরা দেখাবে। আপনার CGM সেন্সর গ্লুকোজ (SG) রিডিং দেখাতে পারে যে 15 মিনিট আগ পর্যন্ত আপনার গ্লুকোজের মাতরা কত ছিল। আপনার গ্লুকোজ স্থিতিশীল থাকলেও (পরিবর্তর্ন না হওয়া) এই রিডিংয়ের ক্ষেত্রে কিছুটা আলাদা হওয়াটা সব্যাক্তিক।

যদি আপনার গ্লুকোজ দরুত পরিবর্তর্ন হয় তাহলে রক্ত এবং CGM সেন্সর গ্লুকোজ রিডিংয়ের মধ্যে একটি বড় পাথরক্য দেখতে পাওয়াটা সব্যাক্তিক। এমনটি আপনার খাওয়ার ঠিক পরে ঘটতে পারে। আপনার সেন্সর আপনাকে জানাবে যে আপনার গ্লুকোজ পরিসীমার বাইরে। এ বয়াপারে আপনার কোনো উদেব্গ থাকলে আপনার ডায়াবেটিস সব্স্থ্য সেবাদানকারীকে কল করুন।

আরো জানতে নিচের “কনিটনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) ব্যবহার

করে কিভাবে আপনার গ্লুকোজের মাতরা পড়তে হয়" বিভাগটি পড়ুন।

কন্ট্রিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) ব্যবহার করে কিভাবে আপনার গ্লুকোজের মাতরা পড়তে হয়।

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

রিডার বা অ্যাপের একটি পেরাগরাম ডেটা ব্যবহার করে তীর চিহ্ন বা তীর চিহ্নসমূহের সাহায্যে আপনাকে একটি টের্ন্ড দেখায় (চিত্র 3 দেখুন)। আপনার গ্লুকোজ পরিবর্তন হচ্ছে বা একটি স্থিতিশীল প্যাটানের রয়েছে তা এটি আপনাকে জানায়। যদি আপনার গ্লুকোজ পরিবর্তিত হয় তবে এটি আপনাকে জানিয়ে দেবে যে এটি কত দরুত 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 পর্ভাবিত করে

শারীরিক কির্যাকলাপ এবং খাবার সহ অনেক কিছু আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পরিবর্তন করতে পারে। সব্স্থ্যকর জীবনধারা বেছে নিতে এবং ডায়াবেটিসজনিত সমস্যাগুলো পর্তিরোধ করতে আপনি আপনার CGM গ্লুকোজ রিডিং বয়বহার করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, কিছু কির্যাকলাপ বা খাবার আপনার গ্লুকোজকে কাঞ্চিত সীমার মধ্যে দীঘর সময় ধরে রাখতে সাহায্য করতে পারে। কাঞ্চিত সীমা হলো যখন আপনার গ্লুকোজ খুব বেশি বা খুব কম হয় না।

আপনার কাঞ্চিত সীমা কত এবং কোন কির্যাকলাপ ও খাবারগুলো আপনার জন্য ঠিক তা সম্পর্কে আপনার সব্স্থ্যসেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

গ্লুকোজ পরিমাপ করার জন্য কখন ফিঙ্গারস্টিক করতে হবে ফিঙ্গারস্টিক আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। একটি ফিঙ্গারস্টিক করা আপনার CGM গ্লুকোজ রিডিং সঠিক কি না তা নিশ্চিত করতে সাহায্য করতে পারে। কিভাবে আপনার গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ করবেন তা নির্ধারণ করতে এটি আপনাকে সহায়তা করে। আপনার রকেতের গ্লুকোজ পরিমাপের মিটার এবং পরীক্ষা করার উপকরণসমূহ সবর্দাই হাতের নাগালে রাখুন।

CGM বয়বহার করার সময় আপনাকে নিয়মিত ফিঙ্গারস্টিকের সাহায্য আপনার রকেতের গ্লুকোজ পরীক্ষা করতে হবে না। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার CGM গ্লুকোজ রিডিং আপনার মন মতো নয় তাহলে ফিঙ্গারস্টিক বয়বহার করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনার গ্লুকোজ রিডিং কাঞ্চিত সীমার মধ্যে থাকলেও আপনি হাইপোগ্লাইসেমিয়ার উপসর্গগুলো অনুভব করতে পারেন।

- অনেক বেশি
- অনেক কম
- খুব দরুত পরিবর্তন হচ্ছে

আপনার কনিটিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটরের কিভাবে যত্ন নেবেন

স্নান ও গোসল করা

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

আপনি MSK-এ থাকার সময় আপনার কনিটিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটরের ব্যবহার করা

MSK-এ থাকার প্রয়োজন 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 শতরাবলি বিস্তারিত রয়েছে যা আপনাকে হাসপাতালে থাকার সময় CGM চালু রাখার সুযোগ দেয়। আপনার নিরাপত্তার জন্য আমরা আপনাকে এই শতরাবলিতে সম্মত হতে বা ডিভাইসটি খুলে ফেলার অনুরোধ জানাচ্ছি।

হাসপাতালের কক্ষে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাতরা পরীক্ষা করার জন্য আপনার যত্নদানকারী দল একটি ফিঙ্গারসিট্টক ব্যবহার করবে। আপনার ফলাফল অবিলম্বে হাসপাতালের রক্তের গ্লুকোজ মিটারে পরিদর্শিত 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 সব্যাবিক সীমার বাইরে থাকে, তাহলে অবিলম্বে নাসরকে কল করুন। তারা রিডিং নিশ্চিত করতে এবং আপনার চিকিৎসার নির্দেশনা দিতে POCT ব্যবহার করবে।

প্রতিস্থাপনমূলক CGM এবং কভারিং সহ আপনাকে আপনার নিজসব্ব 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 সেকেব্তের এটির প্রতিস্থাপনের জন্য 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 কনিটিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর প্রতিস্থাপন বা অপসারণ করবেন

আপনার কোন CGM সিস্টেম আছে তার উপর নির্ভর করে আপনি 10 থেকে 14 দিনের জন্য প্রতিটি সেন্সর ব্যবহার করতে পারেন। আপনার সেন্সর পরিবর্তন 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 অ্যালকোহল ব্যবহার করুন। ব্যবহৃত অ্যাপ্লিকেটর এবং সেন্সরটিকে হোম মেডিকেল শাপর রাখার পাতের ফেলে দিন। আরো জানতে [/node/20366](#) পড়ুন।

তবকের জব্লাপোড়া এডাতে এটি প্রতিস্থাপন করার সময় আপনার নতুন CGM-টি একটি ভিন্ন স্থানে লাগান। CGM আপনি বাহুতে ব্যবহার করলে প্রতিবার এটি প্রতিস্থাপন করার সময় বাহু পরিবর্তন করুন। CGM পেটে লাগানো হলে প্রতিস্থাপন করার সময় এটি পেটের ভিন্ন জায়গায় লাগান।

আপনার যত্নকারী দল কিছু পরীক্ষা বা পদ্ধতি সম্পন্ন করার আগে আপনাকে আপনার ডিভাইসটি খুলে ফেলতে বলবে। উদাহরণগুলোর মধ্যে রয়েছে ম্যাগনেটিক রেজোনয়ন্স ইমেজিং (MRI) স্কয়ান এবং কম্পিউটেড টমোগ্রাফি (CT) স্কয়ান। আরো তথ্য জানতে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে ফোন করতে হবে

নিম্নাক্তগুলোর মধ্যে আপনার কোনোটি থাকলে আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য সেবাদানকারীকে 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 রক্তে গ্লুকোজ রিডিং।

- ০ 24 ঘণ্টার মধ্যে 2 বার 300 mg/dL-এর উপরে রক্তের গ্লুকোজের পরিমাণ।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

আরো রিসোসেরু জনয় www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্যাল লাইবেরৱি দেখুন।

About Your Continuous Glucose Monitor (CGM) - Last updated on October 20, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃক সবর্সব্তব্স সংরক্ষিত