

রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

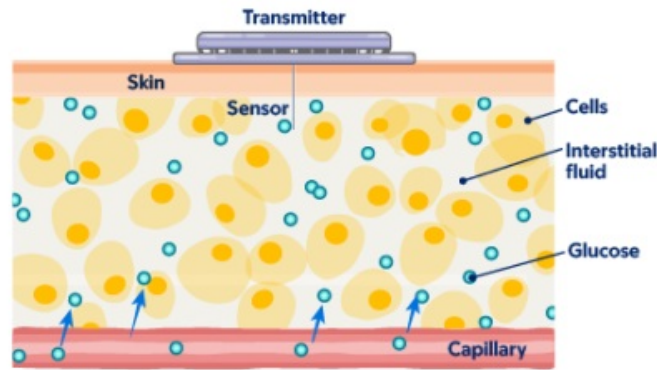
আপনার কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) সম্পর্কিত

কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) কী এবং কিভাবে ব্যবহার 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 ব্যাখ্যাও এতে রয়েছে।

কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) কী?

CGM হলো একটি ক্ষুদ্র, পরিধানযোগ্য ডিভাইস যা প্রতি 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 ত্বকের ভিতরে প্রবেশ করে আপনার গ্লুকোজ পরিমাপ করে (চিত্র 1 দেখুন)। ট্রান্সমিটারটি আপনার ত্বকে লাগানো থাকে এবং একটি ডিভাইস রিডারে বা আপনার স্মার্টফোনের কোনো অ্যাপে ডেটা পাঠায়। এটি আপনাকে কম ফিঙারস্টিক (ফিঙারপিক) সুবিধা দিয়ে আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে সাহায্য করে।



চিত্র 1. CGM সেন্সর ও ট্রান্সমিটার

- যেকোনো সময় আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করতে পারবেন।
- সবস্বস্থ্যকরভাবে জীবনযাপন করতে রিয়েল টাইমে শারীরিক কার্যক্রম এবং খাবার

কিভাবে আপনার গ্লুকোজকে পরভাবিত করে তা দেখতে পারবেন।

- আপনার স্বাস্থ্য 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 পেরস্ক্রিপশনের পরয়োজন হবে। CGM-গুলো পরায়শই ইনসুলিন ব্যবহারী টাইপ 1 বা টাইপ 2 ডায়াবেটিস আক্রান্ত রোগীগণ ব্যবহার করে থাকেন।

CGM-গুলোর জন্য বিমা কভারেজ

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

আপনার ওষুধগুলি সম্পর্কে 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 সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) কিভাবে ব্যবহার করবেন

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

আপনার জন্য 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 পণ্য ব্যবহারকারীর নিদর্শিকাটি 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

অ্যাপ্লিকেটরটি ব্যবহার করে আপনার বাহুর উপরের অংশের পিছনের দিকে বা আপনার পেটে CGM স্থাপন করুন। আপনার নিদর্শিকাটি CGM সিস্টেমের সাথে থাকা নিদর্শনাবলী

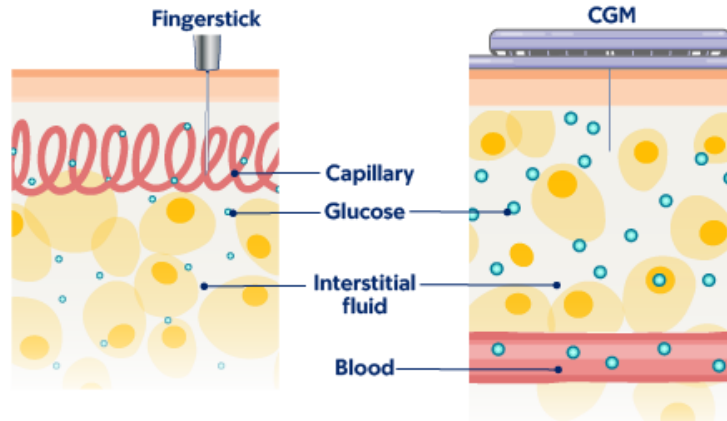
অনুসরণ করুন। দাগ, আঁচিল, স্কেচ মাকর্ বা আপনি যেখানে ইনসুলিনের ইনজেকশন নেন সেখানে CGM স্থাপন করা এড়িয়ে চলুন।

আপনার তব্কে সেন্সর ঠিক রাখতে CGM-এর একটি সিটকি বয়াকিং 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 তব্কে 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 ফার্মেসিতে বা অনলাইনে এই কভারিংগুলো কিনতে পারেন।

আপনার গ্লুকোজের পরিমাপ কিভাবে শনাক্ত করতে হয়

CGM রিডিং ফিঙ্গারসিটক রিডিং থেকে ভিন্ন 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 (চিত্র 2 দেখুন)।



চিত্র 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 ঘটতে পারে। আপনার সেন্সর আপনাকে জানাবে যে আপনার গ্লুকোজ পরিসীমার বাইরে। এ ব্যাপারে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে আপনার ডায়াবেটিস সর্বাঙ্গিক 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 টেরন্ড 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। সর্বস্বাস্থ্যকর জীবনধারা বেছে নিতে এবং ডায়াবেটিসজনিত সমস্যাগুলো পরতিরোধ 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 জনস্বার্থিক তা সম্পর্কে আপনার সর্বস্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

গ্লুকোজ পরিমাপ করার জনস্বার্থিকখন 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 সর্বদাই 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 মন মতো 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 নাসরকে কল করুন। তারা রিডিং নিশ্চিত করতে এবং আপনার চিকিৎসার নির্দেশনা দিতে POCT ব্যবহার করবে।

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

- আপনার CGM পেরস্কির্পশন পূরণ।
- আপনি যদি CGM হারিয়ে ফেলেন বা আপনার যত্নের অংশ হিসেবে আপনাকে এটি খুলে ফেলতে হয় সেক্ষেত্রে এটির পরতিস্থাপনের জন্য 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)।

কিভাবে আপনার কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর পরতিস্থাপন বা অপসারণ করবেন

আপনার কোন CGM সিস্টেম আছে তার উপর নিভরুর করে আপনি 10 থেকে 14 দিনের জন্য পরতিটি সেন্সর বয্বহার 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 অযালকোহল বয্বহার করুন। বয্বহৃত অযাপিলকেটর এবং সেন্সরটিকে হোম মেডিকেল শাপর রাখার পাতের ফেলে দিন। আরো জানতে [/node/20366](#) পড়ুন।

তব্কের জব্বালাপোড়া এড়াতে এটি পরতিস্থাপন করার সময় আপনার নতুন CGM-টি একটি ভিন্ন স্থানে লাগান। CGM আপনি বাহুতে বয্বহার করলে পরতিবার এটি পরতিস্থাপন করার সময় বাহু পরিবতরন করুন। CGM পেটে লাগানো হলে পরতিস্থাপন 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 মযাগনেটিক রেজোনয়ান্স ইমেজিং (MRI) স্কয়ান এবং কম্পউটেড টমোগরাফি (CT) স্কয়ান। আরো তথয জানতে আপনার সব্সথয সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কখন আপনার সব্সথযসেবা পরদানকারীকে ফোন করতে হবে

নিম্নোক্তগুলোর মধ্যে আপনার কোনোটি থাকলে আপনার ডাযাবেটিস সব্সথয সেবাদানকারীকে কল করুন।

- হাইপোগ্লাইসেমিয়া। এটি পরতি ডেসিলিটার (dL) 70 মিলিগ্রাম (mg)-এর নিচে রকেতর

গ্লুকোজ।

- হাইপারগ্লাইসেমিয়া। এটি হতে পারে:
 - পরপর 2 থেকে 3 দিন 200 mg/dL-এর উপরে 1-এর বেশি রকেত গ্লুকোজ রিডিং।
 - 24 ঘণ্টার মধ্যে 2 বার 300 mg/dL-এর উপরে রকেতের 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 বাতর রাখতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সর্বা 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-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচরুয়াল লাইবেররি দেখুন।

About Your Continuous Glucose Monitor (CGM) - Last updated on October 20, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতরুক সর্বসর্বতর্ব 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 পরতিকির্যা ফমের্ আপনি যা লিখবেন তা দেখতে পারবেন না। অনুগরহ করে আপনার চিকিৎসা সম্পকের্ পরশ্ন করার জনয়্ এটি বয়্‌হার করবেন না। আপনার চিকিৎসা সম্পকের্ কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্‌স্থয়্‌সেবা পরদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমরা সব মতামত পডি, তবে কোনো পরশ্নের উত্তর দিতে পারি না। অনুগরহ করে এই পরতিকির্যা ফমের্ আপনার নাম বা কোনো বয়্কিতগত তথ্য লিখবেন না।

এই তথয়্‌টি কি সহজে বোঝা

গেছে?

হঁয়্

আংশিকভাবে

না

আংশিকভাবে

অনুগরহ করে আপনার নাম বা কোনো বয়্কিতগত তথ্য লিখবেন না।

জমা দিন