



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

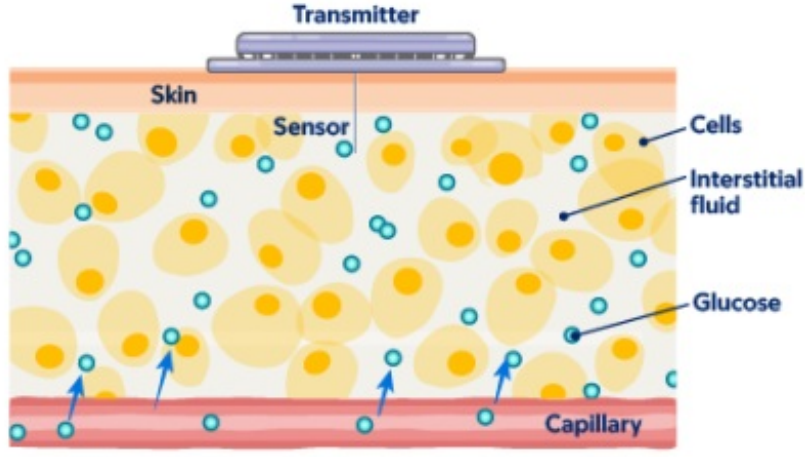
আপনার কন্টিনিউয়াস গ্লুকোজ মনিটর (CGM) সম্পর্কিত

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 ফিঙ্গারস্টিক (ফিঙ্গারপিরক) 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 প্রভাবিত করে তা দেখতে পারবেন।
- আপনার সবস্বস্থ্য 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 প্রয়োজন হবে। CGM-গুলো প্রায়শই 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 প্রদান করবে। যদি বিমা এটি কভার না করে তাহলে আপনি নিজেই এটির জন্য

অর্থ প্রদান 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 পেরসকরাইব 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 নির্দেশিকাটি 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 নির্দিষ্ট CGM সিস্টেমের সাথে থাকা নির্দেশনাবলী অনুসরণ করুন। দাগ, আঁচিল, স্কেচ

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

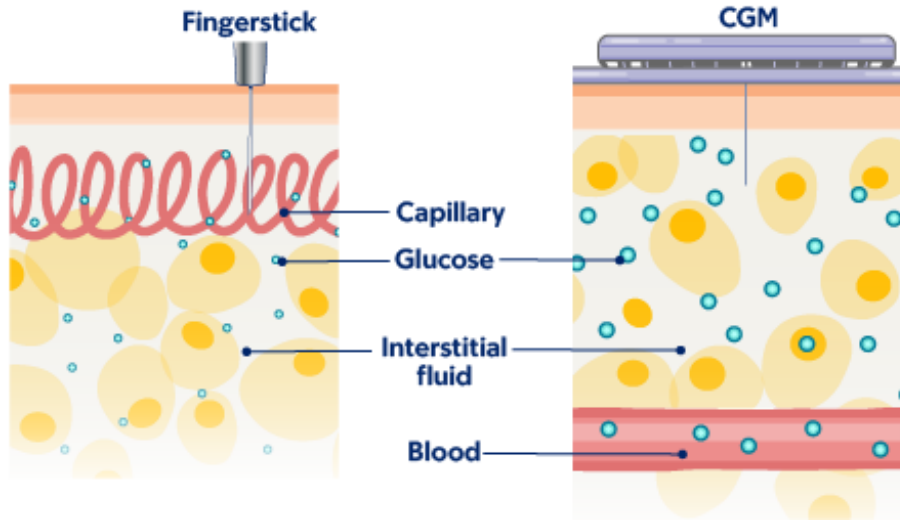
আপনার তব্কে সেন্সর ঠিক রাখতে CGM-এর একটি সিটকি বয়্যাকিং রয়েছে। এছাড়াও এটিকে সুরক্ষিত এবং যথাস্থানে রাখতে সাহায্য করার জন্য আপনি একটি CGM কভার বয়্যহার করতে পারেন। সেন্সরের কাছাকাছি লোশন বা পাউডার বয়্যহার করা এড়িয়ে চলুন। এগুলো সেন্সরটিকে আপনার তব্কে আটকে থাকতে সমস্যা করতে পারে।

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 পর্বাহ 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)।



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 সর্বাভাবিক।

যদি আপনার গ্লুকোজ দ্রুত পরিবর্তন হয় তাহলে রক্ত এবং CGM সেন্সর গ্লুকোজ রিডিংয়ের মধ্যে একটি বড় পাথরকয় দেখতে পাওয়াটা সর্বাভাবিক। এমনটি আপনার খাওয়ার ঠিক পরে ঘটতে পারে। আপনার সেন্সর আপনাকে জানাবে যে আপনার গ্লুকোজ পরিসীমার বাইরে। এ ব্যাপারে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে আপনার ডায়াবেটিস সর্বস্বাস্থ্য 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 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 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। 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 জনস্বার্থিক তা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

গ্লুকোজ পরিমাপ করার জনস্বার্থিক 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 নিয়ন্ত্রণ করতে এটি আপনাকে সহায়তা করে। আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরিমাপের মিটার এবং পরীক্ষা করার উপকরণসমূহ সবসময়ই হাতের নাগালে রাখুন।

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

- অনেক বেশি
- অনেক কম
- খুব দ্রুত 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 প্রতিরোধী 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 পর্যোজন 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 ফর্মটিতে 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 প্রদর্শিত 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 সর্বাভাবিক সীমার বাইরে থাকে, তাহলে অবিলম্বে নাসরুকে 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 পেরস্ক্রিপশন পূরণ।
- আপনি যদি CGM হারিয়ে ফেলেন বা আপনার যত্নের অংশ হিসেবে আপনাকে এটি খুলে ফেলতে হয় সেক্ষেত্রে এটির পরতিস্থাপনের জন্য আপনাকে ক্ষতিপূরণ প্রদান।

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 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 পরান্টি টানুন। এটি খুলে ফেলতে উষ্ণ সাবান জল, আঠালো পদার্থ অপসারণের উপকরণ বা অয়ালকোহল ব্যবহার করুন। ব্যবহৃত অয়পিল্কেটর এবং সেন্সরটিকে হোম মেডিকেল শাপর্ রাখার পাতের ফেলে দিন। আরো জানতে </node/20366> পড়ুন।

তব্কের জব্বাপোড়া এড়াতে এটি পর্তিস্থাপন করার সময় আপনার নতুন CGM-টি একটি ভিন্ন স্থানে লাগান। CGM আপনি বাহুতে ব্যবহার করলে পর্তিবার এটি পর্তিস্থাপন করার সময় বাহু পরিবর্তন 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 মধ্যে রয়েছে ম্যাগনেটিক রেজোন্যান্স ইমেজিং (MRI) স্ক্যান এবং কম্পিউটেড টমোগ্রাফি (CT) স্ক্যান। আরো তথ্য জানতে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করতে হবে

নিম্নোক্তগুলোর মধ্যে আপনার কোনোটি থাকলে আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য সেবাদানকারীকে কল করুন।

- হাইপোগ্লাইসেমিয়া। এটি পর্তি 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।

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 রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবর্সব্ভ সংর্কিষত