Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

ব্লাড গ্লুকোজ মিটার বয্বহার করে কীভাবে রক্ত শকর্রা (ব্লাড সুগার) মাপবেন।

এই তথেয্ ব্লাড গ্লুকোজ মিটার বয্বহার করে কীভাবে আপনার রক্ত শকর্রার (ব্লাড গ্লুকোজ) মাতর্া পরীক্ষা করবেন তা বণর্না করা হয়েছে।

এই নিদের্শিকায্ বণির্ত ধাপগুলো বিশেষভাবে কনটুয্র®নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এবং মাইকের্ালেট®নেক্সট লয্ান্সিং ডিভাইসের জনয্ পর্যোজয্। আপনি যদি অনয্ ধরনের ব্লাড গ্লুকোজ মিটার বা লয্ান্সিং ডিভাইস বয্বহার করেন, তাহলে এর সঙ্গে দেওয়া নিদের্শনাগুলি অনুসরণ করুন। সব ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এবং লয্ান্সিং ডিভাইস কিছুটা ভিন্ন ধরনের হয়।

মাইকের্ালেট নেক্সট লয্ান্সিং ডিভাইস সম্পকের্

আপনার লয্ান্সিং ডিভাইসে সেই লয্ান্সেট (সুঁচ) থাকে, যা আপনার আঙুলে ছিদর্ করতে বয্বহার করা হয়। এটিতে ৬টি পর্ধান অংশ রয়েছে (চিতর্ ১ দেখুন)।



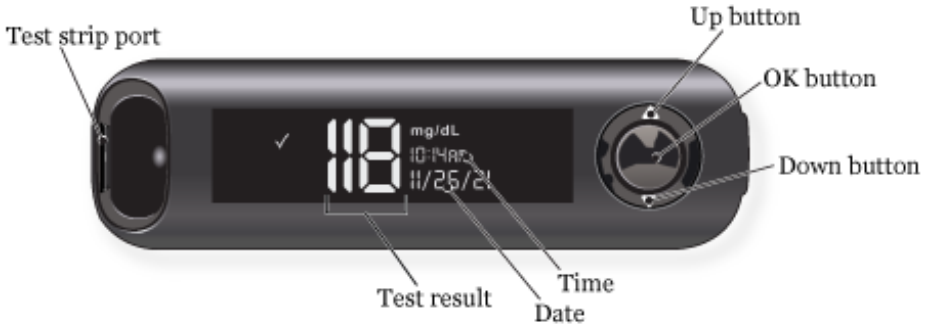
চিতর্ 1. মাইকের্ালেট নেক্সট লয্ান্সিং ডিভাইস

- একশেষ পরা্ন্তের ঢাকনাটি আপনি বয্বহার করার জনয্ পরস্তুত না হওয়া পযরন্ত এটি লয্ান্সেটকে ঢেকে রাখে।
- একশেষ পরা্ন্তের ঢাকনাটির ডায়াল এটি লয্ান্সেট কতটা গভীরভাবে আপনার আঙুলে ছিদর্ করবে তা নিয়ন্তর্ণ করে।
- একসাদা বয্ান্ডএটি শেষ পরা্ন্তের ঢাকনাকে লয্ান্সিং ডিভাইসের বাকি অংশের সাথে যুক্ত করে। কালো ডর্পটি রিলিজ বোতামের সাথে সারিবদ্ধ থাকলে শেষ পরা্ন্তের ঢাকনাটি লয্ান্সিং ডিভাইসের সাথে লক করা থাকে।
- একরিলিজ বোতামএটি লয্ান্সেটের অগর্ভাগকে বের হয়ে এসে আপনার আঙুলে ছিদর্ করতে সাহাযয্ করে।
- এক রিসেট হয্ান্ডেল যদি আপনাকে আবার আঙুলে ছিদর্ করতে হয, এটি লয্ান্সেটকে পুনরায় সেট করে।
- এক লয্ান্সেট ইজেক্টরআপনি বয্বহার শেষ করার পর এটি লয্ান্সেটকে লয্ান্সিং ডিভাইস থেকে বের করে দেয়।

আপনার মাইকের্ালেট নেক্সট লয্ান্সিং ডিভাইস মাইকের্ালেট লয্ান্সেটের সাথে কাজ করে। মাইকের্ালেট নেক্সট লয্ান্সেট বিভিন্ন রঙে পাওয়া যায, তবে তাদের মধেয্ কোনো পাথর্কয্ নেই।

আপনার কনটুয্র নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার সম্পকের্

একটি ব্লাড গ্লুকোজ মিটার আপনার রক্তে শকর্রার পরিমাণ মাপে। এটিতে ৩টি পর্ধান অংশ রয়েছে (চিতর্ ২ দেখুন)।



চিতর্ 2. কনটুয্র নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার

- এক **টেস্ট স্ট্রিপ পোর্ট** এটি সেই স্থান যেখানে আপনি ব্লাড গ্লুকোজ পরীক্ষার স্ট্রিপটি মিটারের মধ্যে প্রবেশ করান। আপনার কনটুয় নেক্সট ওয়ান গ্লুকোজ মিটার শুধুমাত্র কনটুয় নেক্সট পরীক্ষার স্ট্রিপের সাথে কাজ করবে।
- এক **স্ক্রিন** এটি মিটারের অবস্থা, আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা এবং তারিখ ও সময়ের মতো তথ্য দেখায়।
- এক **বোতামগুলো** এগুলো দিয়ে আপনি মিটারটি নিয়ন্ত্রণ করেন।
  - উপরে স্ক্রল করতে আপ বোতামটি চাপুন। দ্রুতগত স্ক্রল করতে এটি চেপে ধরে রাখুন।
  - নিচে স্ক্রল করতে ডাউন বোতামটি চাপুন। দ্রুতগত স্ক্রল করতে এটি চেপে ধরে রাখুন।
  - নির্বাচন নিশ্চিত করতে OK বোতামটি চাপুন।
  - আপনার মিটার চালু বা বন্ধ করতে OK বোতামটি চেপে ধরে রাখুন।

প্রথমবার ব্যবহার করার আগে আপনাকে আপনার মিটার সেট আপ করতে হবে।

আপনি এটি করবেন এভাবে:

- রক্তে শর্করার লক্ষ্যমাত্রা ৭০–১৮০ মিলিগ্রাম প্রতি ডেসিলিটার (mg/dL) গ্রহণ করে।
- সময় সেট করা।
- তারিখ সেট করা।

আপনি সেটআপ না করা পর্যন্ত আপনার মিটার কাজ করবে না।

দেখুন *Contour® Next One Video: Doing Your First Test* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/contour-setup) আপনার মিটার কীভাবে সেট আপ করবেন তার নির্দেশনার জন্য।

আপনার গ্লুকোজ মিটার পানির নিচে রাখবেন না। যদি এটি ময়লা দেখেন, তাহলে ভেজা কাপড় বা অ্যালকোহল প্যাড দিয়ে মুছুন।

কনটুয় ডায়াবেটিস অ্যাপ

কনটুয় ডায়াবেটিস অ্যাপ আপনার কনটুয় নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটারের সাথে কাজ করে। এটি আপনাকে নোট তৈরি করতে, রিমাইন্ডার সেট করতে, আপনার ফলাফল গ্রাফে দেখতে এবং রিপোর্ট শেয়ার করতে সাহায্য করে। আপনি যদি অ্যাপটি ব্যবহার করতে চান, তাহলে এটি Apple App Store® বা Google Play™ স্টোর থেকে ডাউনলোড করতে পারেন।

আপনি চাইলে কনটুয্র ডায়াবেটিস অয্াপ ডাউনলোড না-ও করতে পারেন। কনটুয্র নেক্স্ট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার অয্াপ ছাড়াই কাজ করে।

কনটুয্র নেক্স্ট ওয়ান বয্বহারকারী নিদের্শিকা

কনটুয্র নেক্স্ট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এবং কনটুয্র ডায়াবেটিস অয্াপ সম্পকের্ আরও জানতে কনটুয্র নেক্স্ট ওয়ান বয্বহারকারী নিদের্শিকা পড়ুন। আপনি আপনার মিটারের সাথে আসা কপি পড়তে পারেন অথবা এটি এখানে খুঁজে পেতে পারেন: www.contournextone.com/getting-started.

রক্তে শকর্রা পরীক্ষা করার নিদের্শাবলী

Please visit www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/video/how-check-your-blood-sugar to watch this video.

আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে কত ঘন ঘন রক্তে শকর্রা পরীক্ষা করতে হবে তা জানাবেন। তারা আপনাকে আপনার রক্তে শকর্রার মাতর্া কত হওয়া উচিত তাও জানাবেন। এটিকে আপনার রক্তে শকর্রার লক্ষয্মাতর্া (টাগের্ট রেঞ্জ) বলা হয়। আপনার রক্তে শকর্রার লক্ষয্মাতর্া আপনার সামগির্ক সবা্স্থয্ এবং বতর্মান চিকিৎসা পরিকল্পনার উপর ভিত্তি করে নিধর্ারিত হয়।

আপনি শুরু করার জনয্ পর্স্তুত হলে, সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন। ভালোভাবে শুকিয়ে নিন। ভেজা হাতে ব্লাড গ্লুকোজ টেস্ট স্ট্রির্প স্পশর্ করলে সেটি ক্ষতিগর্স্ত হতে পারে বা আপনার ফলাফল কম সঠিক হতে পারে।

আপনার পর্য়োজনীয় সরঞ্জাম সংগর্হ করুন।

পরিষ্কার একটি পৃষ্ঠে আপনার সরঞ্জামগুলো সাজিয়ে নিন। আপনি যেভাবে বয্বহার করবেন সেই কর্মে এগুলো সাজানো সহায়ক (চিতর্ ৩ দেখুন)।



চিতর্ 3. পরিষ্কার একটি পৃষ্ঠে আপনার সরঞ্জামগুলো সাজিয়ে নিন।

আপনার পর্য়োজন হবে:

- আপনার লয্যান্সিং ডিভাইস।
- একটি নতুন লয্যান্সেট।
- আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার।
- আপনার ব্লাড গ্লুকোজ টেস্ট স্ট্রির্প।
- একটি অয্যালকোহল পয্যাড (যদি হাত ধোয়ার জনয্ সিঙ্কে পৌঁছানো না যায়)।
- একটি শুকনো টিসুয্ বা গজ পয্যাড (যদি হাত ধোয়ার জনয্ সিঙ্কে পৌঁছানো না যায়)।
- আপনার রক্তে শকর্রার লগ।
- একটি ময়লার ডাস্টবিন।
- বয্বহৃত লয্যান্সেট ফেলে দেওয়ার জনয্ একটি শক্ত পাতর্, যেমন ঢাকনাযুক্ত ভারী প্লাস্টিকের লনি্ডর্ ডিটারজেন্টের বোতল। পড়ুন *আপনার বাড়ির চিকিৎসা সংকর্ান্ত ধারালো বস্তু কীভাবে সংরক্ষণ এবং নিষ্পত্তি করবেন।* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/how-store-and-dispose-your-home-medical-sharps) উপযুক্ত পাতর্ নিবর্াচন সম্পকের্ আরও তথেয্র জনয্।

আপনি যখন ব্লাড গ্লুকোজ টেস্ট স্ট্রির্প কনে্টইনার থেকে বের করবেন, তখন এটি আপনার মিটারের উপর রাখুন। এটি এটিকে পরিষ্কার ও শুকনো রাখতে সাহাযয্ করে এবং তুলতে সহজ করে তোলে। গ্লুকোজ টেস্ট স্ট্রির্পের কনে্টইনারটি ভালোভাবে শক্ত করে বন্ধ করুন। বাতাসের আদর্র্তা স্ট্রির্পগুলোকে ক্ষতিগর্স্ত করতে পারে।

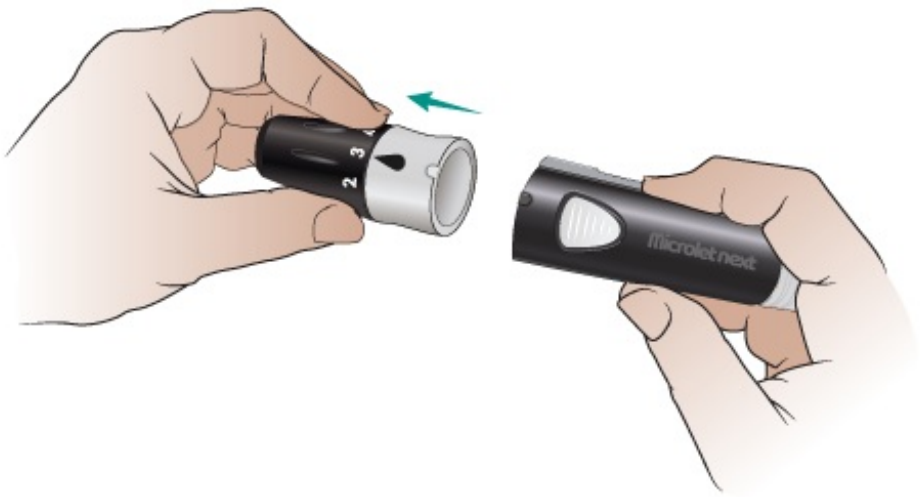
আপনার লয্যান্সিং ডিভাইস পর্স্তুত করুন।

1. এন্ডকয্াপটি খুলতে আপনার লয্যান্সিং ডিভাইসের সাদা বয্ান্ডটি ডান দিকে ঘুরান (চিতর্ 4 দেখুন)।



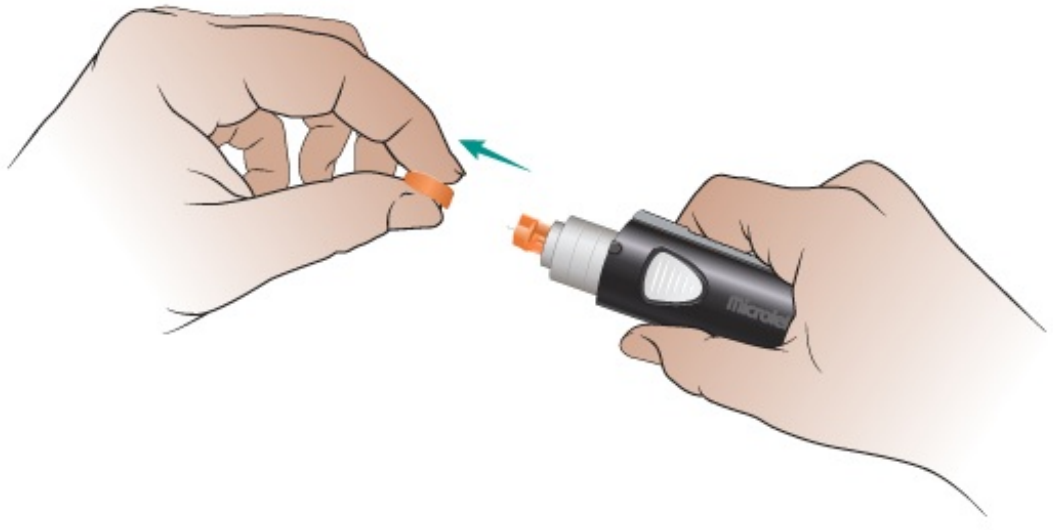
চিতর্ 4. সাদা বয্ান্ডটি ডান দিকে ঘুরান।

2. এন্ডকয্াপটি সোজা টেনে খুলে ফেলুন (চিতর্ ৫ দেখুন)।



চিতর্ 5. এন্ডকয্াপটি সোজা টেনে খুলে ফেলুন।

3. গোল টয্াবটি সাবধানে ৩ বার ঘুরান। সাবধান থাকুন,যেন বেঁকে না যায্। টয্াবটি টেনে খুলে নিন এবং পরে বয্বহারের জনয্ আলাদা করে রাখুন (চিতর্ ৬ দেখুন)। টয্াবটি যেখানে ছিল সেখানে একটি ছোট সূঁচ দেখতে পাবেন।



চিতর্ 6. লয্ান্সেট থেকে টয্াবটি টেনে খুলে ফেলুন।

4. এন্ডকয্াপটি আনলক অবস্থায্ আপনার লয্ান্সিং ডিভাইসে আবার লাগান (চিতর্ ৭ দেখুন)।



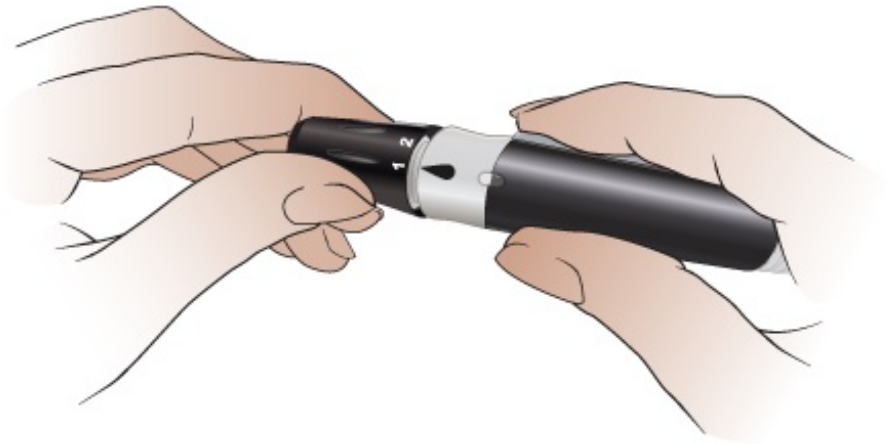
চিতর্ 7. এন্ডকয্াপটি আবার আপনার লয্ান্সিং ডিভাইসে লাগান।

5. এন্ডকয্াপটি লক করতে সাদা বয্ান্ডটি বাম দিকে ঘুরান (চিতর্ ৮ দেখুন)।



চিতর্ ৮। সাদা বয্ান্ডটি বাম দিকে ঘুরান।

6. পাংচার গভীরতা সেট করতে এন্ডকয্াপ ডায়ালের কালো অংশটি ঘুরান (চিতর্ ৯ দেখুন)। লেভেল ১ বা ২ দিয়ে শুরু করাই ভালো। যদি পযর্াপ্ত বড় রক্তের ফোঁটা না পান, তাহলে আপনি এটি আরও উচ্চ লেভেলে সেট করতে পারেন।



চিতর্ ৯ পাংচার গভীরতা সেট করুন।

আপনার লয্ান্সিং ডিভাইস এখন পরস্তুত। এটি রেখে দিন। আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এবং টেস্ট স্ট্রিপটি তুলে নিন।

আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার পরস্তুত করুন।

1. টেস্ট স্ট্রিপটি ছাপানো দিকটি আপনার দিকে রেখে ধরুন।
2. আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটারটি স্ক্রিন ও বোতামগুলো আপনার দিকে রেখে ধরুন।
3. টেস্ট স্ট্রিপের ধূসর বর্গাকার প্রান্তটি আপনার মিটারের টেস্ট স্ট্রিপ পোর্টে প্রবেশ করান (চিত্র ১০ দেখুন)।



চিত্র ১০ টেস্ট স্ট্রিপটি পোর্টে প্রবেশ করান।

আপনি টেস্ট স্ট্রিপটি পোর্টে প্রবেশ করানোর পর আপনার মিটারটি বীপ শব্দ করবে এবং চালু হবে। যদি এটি না হয়:

- নিশ্চিত করুন যে আপনি টেস্ট স্ট্রিপটি পুরোপুরি পোর্টের ভেতরে ঢুকিয়েছেন।
- নিশ্চিত করুন যে ধূসর বর্গাকার প্রান্তসহ টেস্ট স্ট্রিপের অংশটি পোর্টের ভেতরে আছে।
- নিশ্চিত করুন যে টেস্ট স্ট্রিপের ছাপানো দিকটি আপনার দিকে মুখ করে আছে।

আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এখন পরস্তুত। আপনি টেস্ট স্ট্রিপ প্রবেশ করানোর পর এটি ৩ মিনিট পযর্ন্ত চালু থাকবে। এই সময়ের মধ্যে যদি আপনি টেস্ট স্ট্রিপের অগ্রভাগে রক্তের ফোঁটা না দেন, তাহলে এটি বীপ শব্দ করবে এবং বন্ধ হয়ে যাবে। এটি ঘটলে, টেস্ট স্ট্রিপটি বের করে আবার পোর্টে প্রবেশ করান।

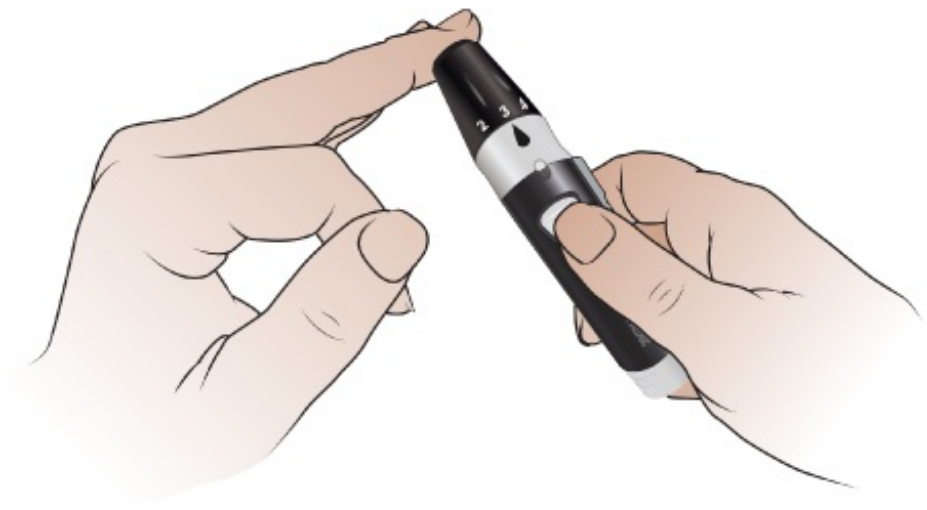
মিটার বন্ধ থাকলে বা টেস্ট স্ট্রিপ মিটারে প্রবেশ করানোর আগে তাতে রক্ত প্রয়োগ করবেন না। এটি করলে সেই স্ট্রিপটি নষ্ট হয়ে যাবে। আপনাকে একটি নতুন স্ট্রিপ দিয়ে আবার শুরু করতে হবে।

আপনার আঙুলে ছিদ্র করুন।

1. আপনি কোন আঙুলে ছিদ্র করবেন তা বেছে নিন। আমরা আপনার আঙুলের ডগার পাশের অংশ

বয্বহার করার পরামশর্ দিই (চিতর্ ১১ দেখুন)। আপনার আঙুলের ডগার মাঝের এবং উপরের অংশ বেশি সংবেদনশীল।

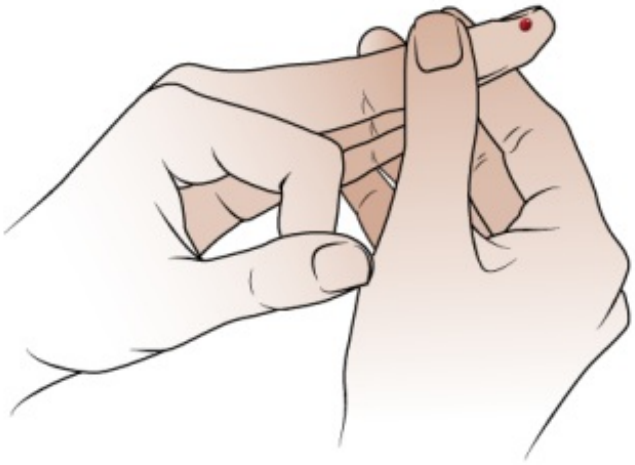
- পর্তিবার ভিন্ন স্থান বয্বহার করুন। এটি বয্থাযুক্ত স্থান হওয়া পর্তিরোধ করতে সাহাযয্ করবে। মনে রাখবেন, আপনি পর্তিটি আঙুলের ডগার উভয় পাশই বয্বহার করতে পারেন।
- আপনি যদি এখনও হাত না ধুয়ে থাকেন, তাহলে অয্ালকোহল পয্াড দিয়ে স্থানটি পরিষ্কার করুন। পরিষ্কার টিসুয্ বা গজ পয্াড দিয়ে এটি শুকিয়ে নিন।



চিতর্ ১১। লয্ান্সিং ডিভাইসটি আপনার আঙুলের পাশের অংশে শক্ত করে ধরে রাখুন।

2. লয্ান্সিং ডিভাইসটি আপনার আঙুলের পাশের অংশে শক্ত করে ধরে রাখুন (চিতর্ ১২ দেখুন) এবং রিলিজ বোতামটি চাপুন। এরপর সঙ্গে সঙ্গে লয্ান্সিং ডিভাইসটি আপনার আঙুল থেকে সরিয়ে নিন। রক্তের ফোঁটা আছে কি না দেখুন।

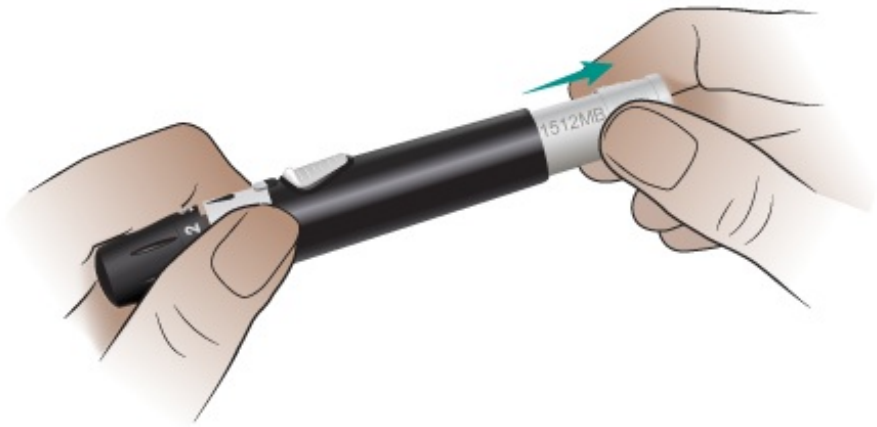
   আপনার আঙুলটি হালকাভাবে মযা্সাজ বা চেপে ধরতে হতে পারে (চিতর্ ১২ দেখুন)। এটি খুব জোরে করবেন না। এটি করলে আপনার ফলাফল সঠিক নাও হতে পারে।



চিতর্ ১২। রক্েতর ফোঁটা বের করতে আপনার আঙুলটি হালকাভাবে চাপুন।

রক্েতর ফোঁটা খুব ছোট হলে, আপনাকে আবার আঙুলে ছিদর্ করতে হবে। একই লয্ান্েসট বয্বহার করা ঠিক আছে।

ক. আপনার লয্ান্িসং ডিভাইসের সাদা রিসেট হয্ান্েডলটি টেনে নিন যতক্ষণ না এটি ক্লিক করে যথাস্থানে বসে যাওয়ার শব্দ শুনতে পান (চিতর্ ১৩ দেখুন)।



চিতর্ ১৩। রিসেট হয্ান্েডলটি পিছনের দিকে টানুন।

খ. পাংচার গভীরতা ১ লেভেল বাড়াতে এন্ডকয্াপ ডায়ালটি ঘুরান।

গ. নিশ্চিত করুন যে আপনি লয্ান্িসং ডিভাইসটি আপনার আঙুলের পাশের অংশে শক্ত করে চেপে ধরেছেন।

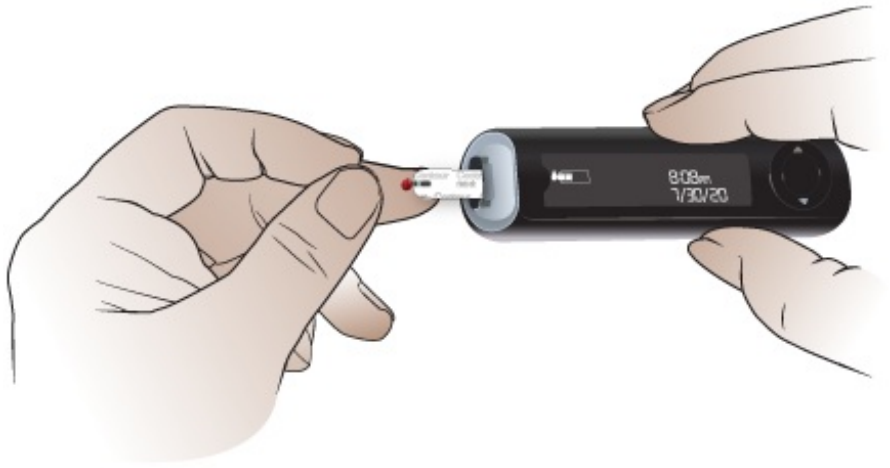
ঘ. রিলিজ বোতামটি চাপুন। এরপর সঙ্গে সঙ্গে লয্যান্সিং ডিভাইসটি আপনার আঙুল থেকে সরিয়ে নিন।

ঙ. রক্তের ফোঁটা আছে কি না দেখুন। আপনার আঙুলটি হালকাভাবে মযাসাজ করতে হতে পারে। যদি রক্তের ফোঁটা আপনার পর্যোজনের তুলনায় বড় হয়, তাহলে পরের বার লয্যান্সিং ডিভাইস বয্বহার করার সময় পাংচার গভীরতা ১ লেভেল কমান। এর মানে হলো লয্যান্সেট আপনার আঙুলে ততটা গভীরভাবে ছিদর্ করবে না।

রক্তের ফোঁটার সাথে রক্ত গ্লুকোজ পরীক্ষার স্ট্রিপটি স্পশর্ করুন।

1. যখন আপনার যথেষ্ট বড় একটি রক্তের ফোঁটা হয়ে যাবে, তখন টেস্ট স্ট্রিপের পরান্তটি সেই ফোঁটার সাথে স্পশর্ করুন (চিতর্ ১৪ দেখুন)। রক্তটি টেস্ট স্ট্রিপের মধেয্ টেনে নেওয়া হবে। স্ট্রিপের উপরের, নিচের বা পাশের অংশে রক্ত দিলে তা কাজ করবে না।

    - পর্থমবারে যদি পযরাপ্ত রক্ত না থাকে, তাহলে আপনার মিটার দু'বার বিপ শব্দ করবে এবং ডিসপ্লেতে একটি রক্তের ফোঁটার চিহ্ন ঝলকাবে। আপনি ৬০ সেকেন্ডের মধেয্ টেস্ট স্ট্রিপে আরও রক্ত পর্যোগ করতে পারেন।
    - যদি আপনি ৬০ সেকেন্ডের মধেয্ পযরাপ্ত রক্ত পর্যোগ না করেন, তাহলে আপনার মিটার একটি তর্রুটি কোড দেখাবে। যদি এটি ঘটে, তাহলে টেস্ট স্ট্রিপটি বের করে ফেলে দিন। একটি নতুন টেস্ট স্ট্রিপ দিয়ে আবার শুর্ু করুন। পর্যোজনে আপনার লয্যান্সিং ডিভাইসের পাংচার গভীরতা বাড়ান।



চিতর্ ১৪। টেস্ট স্ট্রিপের পরান্তটি স্পশর্ করুন।

2. যখন আপনি টেস্ট স্ট্রিপে পযরা্প্ত পরিমাণ রক্ত পর্যোগ করবেন, তখন আপনার মিটার বিপ শব্দ করবে এবং ৫ থেকে কাউন্টডাউন শুরু করবে। আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাতরা্ স্ক্রিনে দেখাবে এবং টেস্ট স্ট্রিপ পোর্টের কাছে একটি রঙ দেখতে পাবেন। এটিকে টার্গেট লাইট বা স্মার্টলাইট বলা হয়। আপনার ফলাফল যদি লক্ষ্য সীমার মধ্যে থাকে তবে সবুজ রঙ দেখবেন, যদি বেশি হয় তবে হলুদ, আর যদি কম হয় তবে লাল রঙ দেখবেন।

    - আপনি যখন পর্থমবার আপনার কন্ট্রুল নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটারটি পাবেন, তখন আপনার টার্গেট রক্তে গ্লুকোজের পরিসীমা থাকবে ৭০ থেকে ১৮০ মিলিগরা্ম/ডেসিলিটার।
    - যদি আপনার ডায়াবেটিস চিকিৎসক আপনাকে ভিন্ন কোনো লক্ষ্য পরিসীমা নিধরা্রণ করে দেন, তাহলে আপনি কনটুয্র ডায়াবেটিস অয্াপ বয্বহার করে তা পরিবতর্ন করতে পারেন।
    - আপনি যদি স্মার্টলাইট ফিচারটি বয্বহার করতে না চান, তাহলে কনটুয্র ডায়াবেটিস অয্াপ বয্বহার করে এটি বন্ধ করতে পারেন।

    স্ক্রিনে যে সংখয্া দেখানো হয়, সেটিই দেখা গুরুত্বপূর্ণ—শুধু রঙের ওপর নিভর্র করা ঠিক নয়।

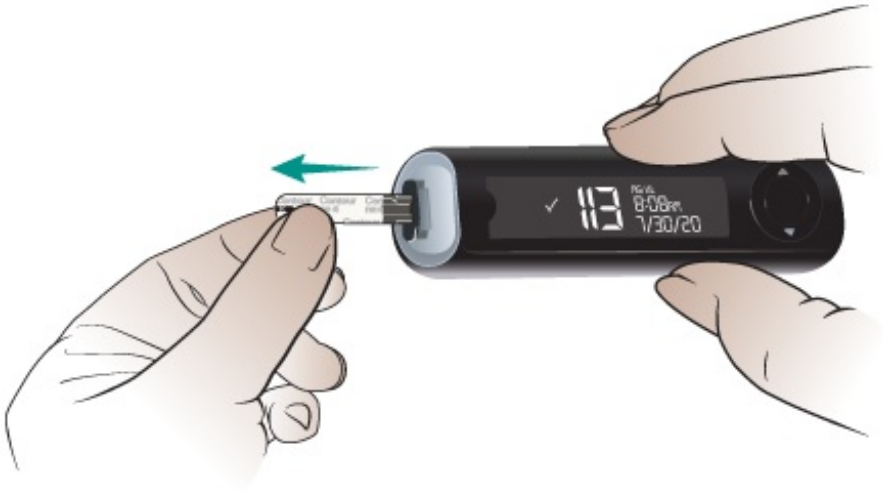
আপনার রক্তে শকর্রার মাতরা্ লিখে রাখুন।

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাতরা্ আপনার ব্লাড গ্লুকোজ লগে লিখে রাখুন। আপনি টেস্ট স্ট্রিপটি বের না করা পযর্ন্ত, অথবা ৩ মিনিট পযর্ন্ত, আপনার ফলাফল স্ক্রিনে পর্দশির্ত থাকবে।

পড়ার সময় নিশ্চিত করুন যে আপনার রক্তে গ্লুকোজ মিটারটি সঠিকভাবে (উল্টে না রেখে) উপরের দিকে রাখা আছে।দর্রুত যাচাই করার জনয্ নিশ্চিত করুন যে আপনি সময় এবং তারিখ পড়তে পারছেন।

বয্বহৃত টেস্ট স্ট্রিপ এবং বয্বহৃত লয্ানসেটটি ফেলে দিন।

1. আপনার রক্েত গ্লুকোজ মিটার থেকে টেস্ট স্ট্রিপটি শক্তভাবে টেনে বের করুন (চিতর্ ১৫ দেখুন)। এটি আবজর্নার ডাস্টবিনে ফেলে দিন। এটি আপনার সাধারণ আবজর্নার সঙ্েগ ফেলা যেতে পারে।



চিতর্ ১৫। আপনার রক্েত গ্লুকোজ মিটার থেকে টেস্ট স্ট্রিপটি টেনে বের করুন।

2. আপনার লয্ান্সিং ডিভাইসের সাদা বয্ান্ডটি ডানদিকে ঘুরিয়ে এন্ডকয্াপটি আনলক করুন। এন্ডকয্াপটি সোজা করে টেনে খুলে নিন।
3. আগে আপনি লয্ানসেটের উপরের অংশ থেকে যে গোলাকার প্লাস্ট্িক টয্াবটি সরিয়েছিলেন, সেটি একটি সমতল পৃষ্ঠে রাখুন। লয্ানসেটের পরা্ন্তটি প্লাস্ট্িক টয্াবের মধেয্ দৃঢ়ভাবে চাপ দিয়ে ঢুকিয়ে দিন (চিতর্ ১৬ দেখুন)। টয্াবটি লয্ানসেটকে ঢেকে রাখবে, ফলে আপনি দুঘর্টনাবশত নিজেকে ছিদর্ করবেন না।



চিতর্ ১৬। লয্ানসেটের পরা্ন্তটি প্লাস্টিক টয্াবের মধেয্ চাপ দিয়ে ঢুকিয়ে দিন।

4. লয্ানসেটটি আপনার প্লাস্টিকের ধারালো বজের্য্র পাতর্টির উপরে ধরে রাখুন। লয্ানসেট ইজেক্টরটি সামনে দিকে স্লাইড করুন যতক্ষণ না লয্ানসেটটি পড়ে আপনার প্লাস্টিক ধারালো বজের্য্র পাতর্টিতে যায্ (চিতর্ ১৭ দেখুন)।
    - **লয্ানসেটটি আঙুল দিয়ে টেনে বের করবেন না।**. প্লাস্টিকের টয্াবটি সহজেই খুলে আসতে পারে। যদি এটি করেন, তাহলে আপনি সূচের কারণে নিজেকে ছিদর্ করে ফেলতে পারেন।



চিতর্ ১৭। লয্ানসেটটি ধারালো বজের্য্র পাতের্ ফেলে দিন।

5. লয্ানসেট ইজেক্টরটি আবার তার জায়গায় স্লাইড করে ফিরিয়ে রাখুন। আপনার লয্ান্সিং ডিভাইসে এন্ডকয্াপটি আবার লাগিয়ে দিন। এন্ডকয্াপে লক করতে সাদা বয্ান্ডটিকে বাম

দিকে ঘুরিয়ে দিন।

আপনার ফলাফলের হিসাব রাখা

- আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে জানাবেন কীভাবে আপনার রক্েত গ্লুকোজের মাতর্া্ এবং ওষুধের ডোজের হিসাব রাখতে হবে। তাদের নিদের্শাবলি অনুসরণ করুন।
- আপনার সব সাক্ষ্যাতে রক্েত গ্লুকোজের রেকডর্ সঙ্েগ নিয়ে আসুন। এই তথয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহাযয্ করবে যে আপনার বতর্মান চিকিৎসা পরিকল্পনায্ কোনো পরিবতর্ন করা পর্য়োজন কি না। রক্েত গ্লুকোজের মাতর্া্ পরীক্ষা সম্পকের্ আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ কথা বলুন।

সরঞ্জাম কোথা থেকে কিনবেন

রক্েত গ্লুকোজ পরীক্ষার স্ট্রির্প ও লয্ানসেট পুনরায্ সংগর্হের জনয্ পের্সকির্পশন পেতে আপনার ডায়াবেটিস সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ কথা বলুন। আপনাকে আপনার স্থানীয্ ফামের্সি থেকে পুনরায্ ওষুধ বা সংগর্হ করতে হবে। MSK-এর বহিবির্ভাগীয্ ফামের্সিতে এই সরঞ্জামগুলো পাওয়া যায্ না।

যদি আপনার রক্েত গ্লুকোজ মিটার বয্াটারিচালিত হয়, তাহলে সবসময্ অতিরিক্ত বয্াটারি সঙ্েগ রাখুন। কনটুর নেক্সট ওয়ান রক্েত গ্লুকোজ মিটারে ২টি CR-2032 বয্াটারি বয্বহার করা হয়। আপনি এই বয্াটারিগুলো অনলাইনে অথবা আপনার স্থানীয্ ইলেকটর্নিক্স দোকান, হাডর্ওয়য্ার দোকান বা সুপারমাকের্ট থেকে কিনতে পারেন।

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 নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত