



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

ব্লাড গ্লুকোজ মিটার ব্যবহার করে কীভাবে রক্ত শকররা (ব্লাড সুগার) মাপবেন।

এই তথ্যে ব্লাড গ্লুকোজ মিটার ব্যবহার করে কীভাবে আপনার রক্ত শকররার (ব্লাড গ্লুকোজ) মাত্রা পরীক্ষা করবেন তা বর্ণনা করা হয়েছে।

এই নিদেৰ্শিকায় বর্ণিত ধাপগুলো বিশেষভাবে কনট্যুর®নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এবং মাইকেরালেট®নেক্সট ল্যান্সিং ডিভাইসের জন্য পর্যোজয়। আপনি যদি অন্য ধরনের ব্লাড গ্লুকোজ মিটার বা ল্যান্সিং ডিভাইস ব্যবহার করেন, তাহলে এর সঙ্গে দেওয়া নিদেৰ্শনাগুলি অনুসরণ করুন। সব ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এবং ল্যান্সিং ডিভাইস কিছুটা ভিন্ন ধরনের হয়।

মাইকেরালেট নেক্সট ল্যান্সিং ডিভাইস সম্পর্কে

আপনার ল্যান্সিং ডিভাইসে সেই ল্যান্সেট (সুঁচ) থাকে, যা আপনার আঙুলে ছিদ্র করতে ব্যবহার করা হয়। এটিতে ৬টি প্রধান অংশ রয়েছে (চিত্র ১ দেখুন)।



চিত্র ১. মাইকেরালেট নেক্সট ল্যান্সিং ডিভাইস

- একশেষ পরান্বেতর ঢাকনাটি আপনি বয্‌বহার করার জনয্‌ পরস্তুত না হওয়া পযরন্ত এটি লয্‌নেস্টকে ঢেকে রাখে।
- একশেষ পরান্বেতর ঢাকনাটির ডাযাল এটি লয্‌নেস্ট কতটা গভীরভাবে আপনার আঙুলে ছিদর্ করবে তা নিযন্তর্গ করে।
- একসাদা বয্‌ন্ডএটি শেষ পরান্বেতর ঢাকনাকে লয্‌নিস্ং ডিভাইসের বাকি অংশের সাথে যুক্ত করে। কালো ডর্পটি রিলিজ বোতামের সাথে সারিবদ্ধ থাকলে শেষ পরান্বেতর ঢাকনাটি লয্‌নিস্ং ডিভাইসের সাথে লক করা থাকে।
- একরিলিজ বোতামএটি লয্‌নেস্টের অগর্ভাগকে বের হয়ে এসে আপনার আঙুলে ছিদর্ করতে সাহায্য করে।
- এক রিসেট হয্‌ন্ডেল যদি আপনাকে আবার আঙুলে ছিদর্ করতে হয়, এটি লয্‌নেস্টকে পুনরায্‌ সেট করে।
- এক লয্‌নেস্ট ইজেক্টরআপনি বয্‌বহার শেষ করার পর এটি লয্‌নেস্টকে লয্‌নিস্ং ডিভাইস থেকে বের করে দেয্‌।

আপনার মাইকের্লেট নেকস্ট লয্‌নিস্ং ডিভাইস মাইকের্লেট লয্‌নেস্টের সাথে কাজ করে। মাইকের্লেট নেকস্ট লয্‌নেস্ট বিভিন্ন রঙে পাওয়া যায, তবে তাদের মধ্যে কোনো পাথর্কয্‌ নেই।

আপনার কনটুয়র্ নেকস্ট ওযান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার সম্পর্কে

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



চিতর্ ২. কনটুয়র্ নেকস্ট ওযান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার

- এক টেস্ট সিট্রপ পোর্ট এটি সেই স্থান যেখানে আপনি ব্লাড গ্লুকোজ পরীক্ষার সিট্রপটি মিটারের মধ্যে পরবেশ করান। আপনার কনট্রোল নেক্সট ওয়ান গ্লুকোজ মিটার শুধুমাত্র কনট্রোল নেক্সট পরীক্ষার সিট্রপের সাথে কাজ করবে।
- এক সিট্রপ এটি মিটারের অবস্থা, আপনার রক্ত শকরার মাত্রা এবং তারিখ ও সময়ের মতো তথ্য দেখায়।
- এক বোতামগুলো এগুলো দিয়ে আপনি মিটারটি নিয়ন্ত্রণ করেন।
 - উপরে স্ক্রল করতে আপ বোতামটি চাপুন। কর্মাগত স্ক্রল করতে এটি চেপে ধরে রাখুন।
 - নিচে স্ক্রল করতে ডাউন বোতামটি চাপুন। কর্মাগত স্ক্রল করতে এটি চেপে ধরে রাখুন।
 - নিবরণ নিশ্চিত করতে OK বোতামটি চাপুন।
 - আপনার মিটার চালু বা বন্ধ করতে OK বোতামটি চেপে ধরে রাখুন।



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

আপনি এটি করবেন এভাবে:

- রক্ত শকরার 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।

কনট্রোল ডায়াবেটিস অ্যাপ

কনট্রোল ডায়াবেটিস অ্যাপ আপনার কনট্রোল 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 কনটুয়র্ ডায়াবেটিস অফ ডাউনলোড না-ও করতে পারেন। কনটুয়র্ নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার অফ ছাড়াই কাজ করে।

কনটুয়র্ নেক্সট ওয়ান ব্যবহারকারী নিদর্শিকা

কনটুয়র্ নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এবং কনটুয়র্ ডায়াবেটিস অফ সম্পর্কে আরও জানতে কনটুয়র্ নেক্সট ওয়ান ব্যবহারকারী নিদর্শিকা পড়ুন। আপনি আপনার মিটারের সাথে আসা কপি পড়তে পারেন অথবা এটি এখানে খুঁজে পেতে পারেন:

www.contournextone.com/getting-started.

রক্তে শর্করা পরীক্ষা করার নিদর্শাবলী



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

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে কত ঘন ঘন রক্তে শর্করা পরীক্ষা করতে হবে তা জানাবেন। তারা আপনাকে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা কত হওয়া উচিত তাও জানাবেন। এটিকে আপনার রক্তে শর্করার লক্ষ্যমাত্রা (টার্গেট রেঞ্জ) বলা হয়। আপনার রক্তে শর্করার লক্ষ্যমাত্রা আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং বর্তমান চিকিৎসা পরিকল্পনার উপর ভিত্তি করে নির্ধারিত হয়।

আপনি শুরু করার জন্য পরস্তুত হলে, সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন। ভালোভাবে শুকিয়ে নিন। ভেজা হাতে ব্লাড গ্লুকোজ টেস্ট স্ট্রিপ স্পর্শ করলে সেটি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে বা আপনার ফলাফল কম সঠিক হতে পারে।

আপনার পরয়োজনীয় সরঞ্জাম সংগ্রহ করুন।

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



চিত্র 3. পরিষ্কার একটি পৃষ্ঠে আপনার সরঞ্জামগুলো সাজিয়ে নিন।

আপনার পরয়োজন হবে:

- আপনার ল্যান্সিং ডিভাইস।
- একটি নতুন ল্যান্সেট।
- আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার।
- আপনার ব্লাড গ্লুকোজ টেস্ট সিট্রপ।
- একটি অ্যালকোহল প্যাড (যদি হাত ধোয়ার জন্য সিঙ্কে পৌঁছানো না যায়)।
- একটি শুকনো টিস্যু বা গজ প্যাড (যদি হাত ধোয়ার জন্য সিঙ্কে পৌঁছানো না যায়)।
- আপনার রকেট শকর্রার লগ।
- একটি ময়লার ডাস্টবিন।
- ব্যবহৃত ল্যান্সেট ফেলে দেওয়ার জন্য একটি শক্ত পাতর, যেমন ঢাকনাযুক্ত ভারী প্লাস্টিকের লন্ড্রি ডিটারজেন্টের বোতল। পড়ুন *আপনার বাড়ির চিকিৎসা সংক্রান্ত ধারালো বস্তু কীভাবে সংরক্ষণ এবং নিষ্পত্তি করবেন।* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/how-store-and-dispose-your-home-medical-sharps) উপযুক্ত পাতর নিব্বাচন সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য।

আপনি যখন ব্লাড গ্লুকোজ টেস্ট সিট্রপ কনেটইনার থেকে বের করবেন, তখন এটি আপনার মিটারের উপর রাখুন। এটি এটিকে পরিষ্কার ও শুকনো রাখতে সাহায্য করে এবং তুলতে সহজ করে তোলে। গ্লুকোজ টেস্ট সিট্রপের কনেটইনারটি ভালোভাবে শক্ত করে বন্ধ করুন। বাতাসের আদর্শতা সিট্রপগুলোকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

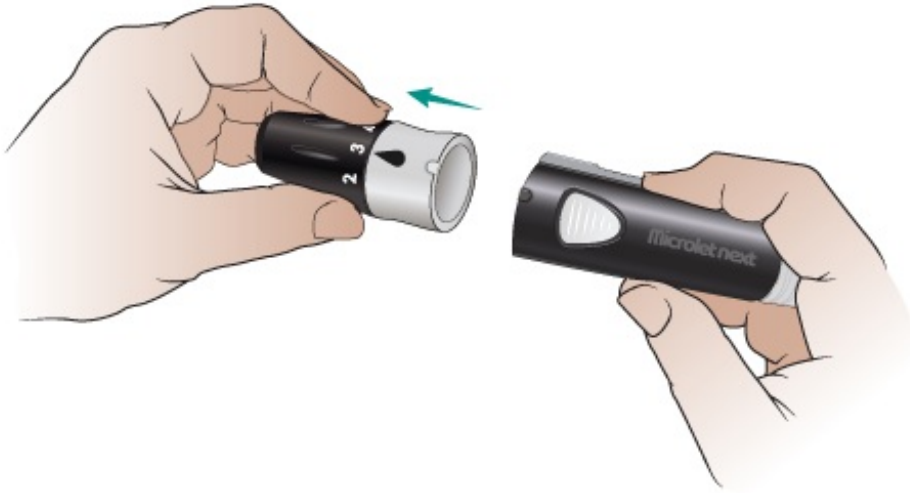
আপনার ল্যান্সিং ডিভাইস পরস্তুত করুন।

1. এন্ডক্যাপটি খুলতে আপনার ল্যান্সিং ডিভাইসের সাদা ব্যান্ডটি ডান দিকে ঘুরান (চিত্র ৪ দেখুন)।



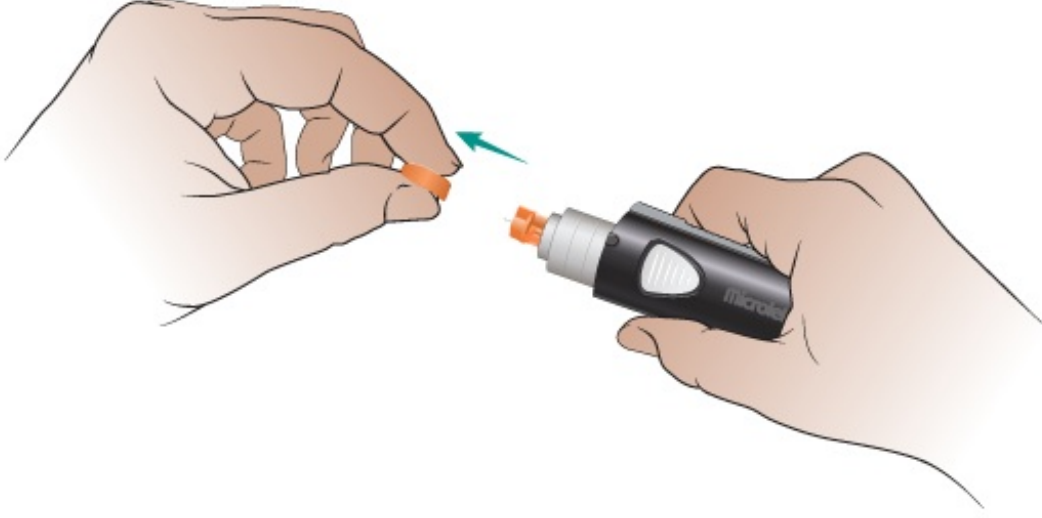
চিত্র 4. সাদা ব্যান্ডটি ডান দিকে ঘুরান।

2. এন্ডক্যাপটি সোজা টেনে খুলে ফেলুন (চিত্র ৫ দেখুন)।



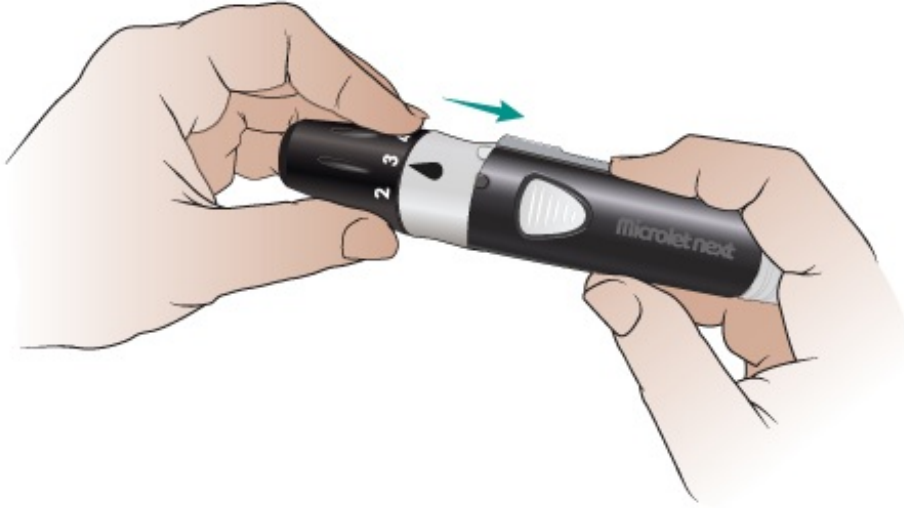
চিত্র 5. এন্ডক্যাপটি সোজা টেনে খুলে ফেলুন।

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



চিতর্ 6. লয্ন্সট থেকে টয্ৰাটি টেনে খুলে ফেলুন।

4. এন্ডকয্পটি আনলক অবস্থায় আপনার লয্ন্সিং ডিভাইসে আবার লাগান (চিতর্ ৭ দেখুন)।



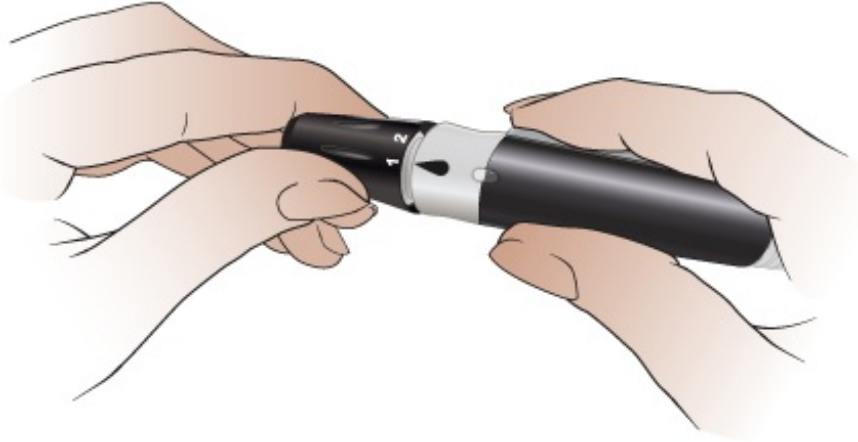
চিতর্ 7. এন্ডকয্পটি আবার আপনার লয্ন্সিং ডিভাইসে লাগান।

5. এন্ডকয্যাপটি লক করতে সাদা বয়ান্ডটি বাম দিকে ঘুরান (চিতর্ ৮ দেখুন)।



চিতর্ ৮। সাদা বয়ান্ডটি বাম দিকে ঘুরান।

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



চিতর্ ৯ পাংচার গভীরতা সেট করুন।

আপনার লযান্সিং ডিভাইস এখন পরস্তুত। এটি রেখে দিন। আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এবং টেস্ট স্টির্পটি তুলে নিন।

আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার পরস্তুত করুন।

1. টেস্ট সিট্রপটি ছাপানো দিকটি আপনার দিকে রেখে ধরুন।
2. আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটারটি স্ক্রিন ও বোতামগুলো আপনার দিকে রেখে ধরুন।
3. টেস্ট সিট্রপের ধূসর বগরাকার পরান্তটি আপনার মিটারের টেস্ট সিট্রপ পোর্টে পরবেশ করান (চিত্র ১০ দেখুন)।



চিত্র ১০ টেস্ট সিট্রপটি পোর্টে পরবেশ করান।

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

- নিশ্চিত করুন যে আপনি টেস্ট সিট্রপটি পুরোপুরি পোর্টের ভেতরে ঢুকিয়েছেন।
- নিশ্চিত করুন যে ধূসর বগরাকার পরান্তসহ টেস্ট সিট্রপের অংশটি পোর্টের ভেতরে আছে।
- নিশ্চিত করুন যে টেস্ট সিট্রপের ছাপানো দিকটি আপনার দিকে মুখ করে আছে।

আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এখন পরস্তুত। আপনি টেস্ট সিট্রপ পরবেশ করানোর পর এটি ৩ মিনিট পয়রন্ত চালু থাকবে। এই সময়ের মধ্যে যদি আপনি টেস্ট সিট্রপের অগরভাগে রক্টের ফোঁটা না দেন, তাহলে এটি বীপ শব্দ করবে এবং বন্ধ হয়ে যাবে। এটি ঘটলে, টেস্ট সিট্রপটি বের করে আবার পোর্টে পরবেশ করান।

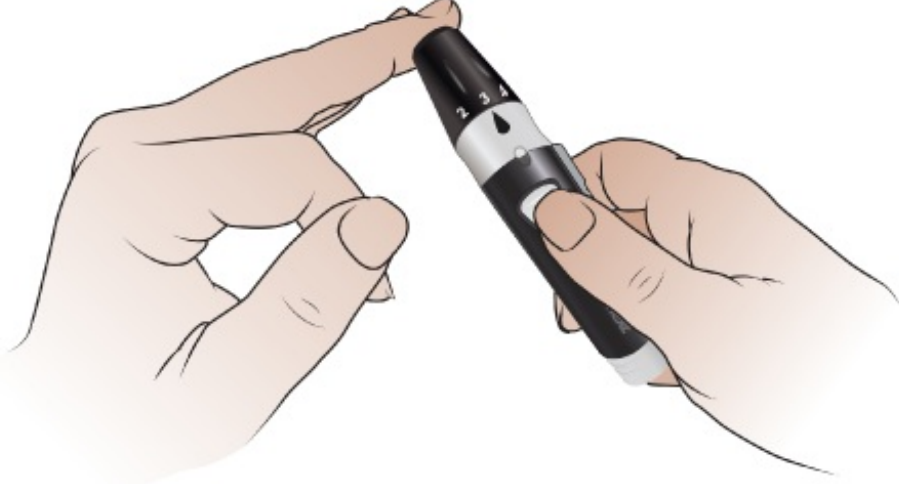
মিটার বন্ধ থাকলে বা টেস্ট সিট্রপ মিটারে পরবেশ করানোর আগে তাতে রক্ট পর্যোগ করবেন না। এটি করলে সেই সিট্রপটি নষ্ট হয়ে যাবে। আপনাকে একটি নতুন সিট্রপ দিয়ে আবার শুরু করতে হবে।

আপনার আঙুলে ছিদর করুন।

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

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

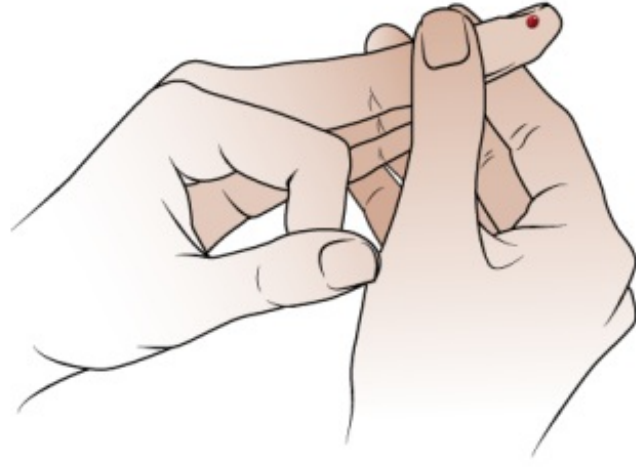
- পর্তিবার ভিন্ন্ স্থান বযবহার করুন। এটি বযথাযুক্ন্ স্থান হওয়া পর্তিরোধ করতে সাহাযয্ করবে। মনে রাখবেন, আপনি পর্তিটি আঙুলের ডগার উভয পাশই বযবহার করতে পারেন।
- আপনি যদি এখনও হাত না ধুযে থাকেন, তাহলে অযালকোহল পযাড দিযে স্থানটি পরিষ্কার করুন। পরিষ্কার টিসুয্ বা গজ পযাড দিযে এটি শুকিযে নিন।



চিতর্ ১১। লযান্সিং ডিভাইসটি আপনার আঙুলের পাশের অংশে শক্ন্ করে ধরে রাখুন।

2. লযান্সিং ডিভাইসটি আপনার আঙুলের পাশের অংশে শক্ন্ করে ধরে রাখুন (চিতর্ ১২ দেখুন) এবং রিলিজ বোতামটি চাপুন। এরপর সঙেগ সঙেগ লযান্সিং ডিভাইসটি আপনার আঙুল থেকে সরিযে নিন। রকেক্তর ফোঁটা আছে কি না দেখুন।

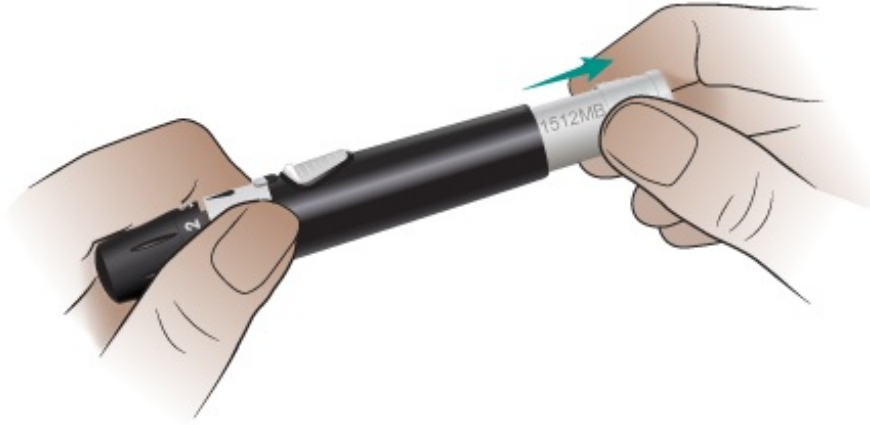
আপনার আঙুলটি হালকাভাবে মযাসাজ বা চেপে ধরতে হতে পারে (চিতর্ ১২ দেখুন)। এটি খুব জোরে করবেন না। এটি করলে আপনার ফলাফল সঠিক নাও হতে পারে।



চিত্র ১২। রক্তের ফোঁটা বের করতে আপনার আঙুলটি হালকাভাবে চাপুন।

রক্তের ফোঁটা খুব ছোট হলে, আপনাকে আবার আঙুলে ছিদ্র করতে হবে। একই ল্যান্সেট ব্যবহার করা ঠিক আছে।

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



চিত্র ১৩। রিসেট হ্যান্ডেলটি পিছনের দিকে টানুন।

খ. পাংচার গভীরতা ১ লেভেল বাড়াতে এন্ডক্যাপ ডায়ালটি ঘুরান।

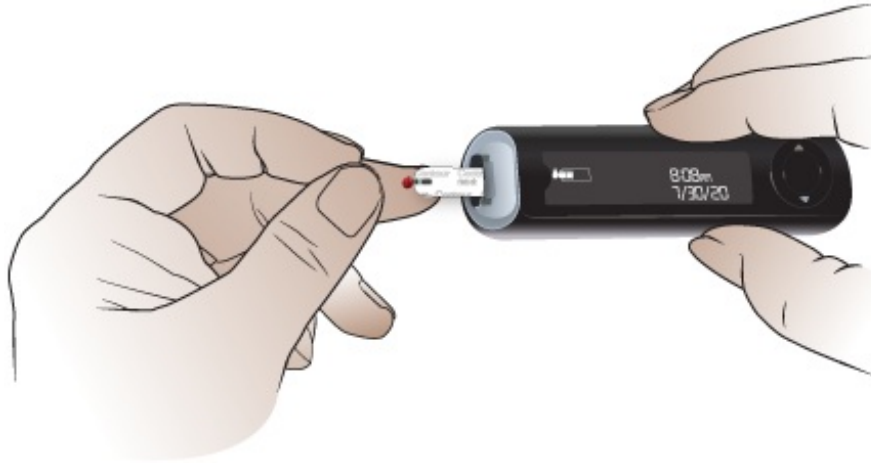
গ. নিশ্চিত করুন যে আপনি ল্যান্সিং ডিভাইসটি আপনার আঙুলের পাশের অংশে শক্ত করে চেপে ধরেছেন।

ঘ. রিলিজ বোতামটি চাপুন। এরপর সঙ্কে সঙ্কে ল্যান্সিং ডিভাইসটি আপনার আঙুল থেকে সরিয়ে নিন।

ঙ. রক্তের ফোঁটা আছে কি না দেখুন। আপনার আঙুলটি হালকাভাবে ম্যাসাজ করতে হতে পারে। যদি রক্তের ফোঁটা আপনার পরয়োজনের তুলনায় বড় হয়, তাহলে পরের বার ল্যান্সিং ডিভাইস ব্যবহার করার সময় পাংচার গভীরতা ১ লেভেল কমান। এর মানে হলো ল্যান্সেট আপনার আঙুলে ততটা গভীরভাবে ছিদ্র করবে না।

রক্তের ফোঁটার সাথে রক্ত গ্লুকোজ পরীক্ষার সিট্রপটি স্পর্শ করুন।

1. যখন আপনার যথেষ্ট বড় একটি রক্তের ফোঁটা হয়ে যাবে, তখন টেস্ট সিট্রপের পরান্টিটি সেই ফোঁটার সাথে স্পর্শ করুন (চিত্র ১৪ দেখুন)। রক্তটি টেস্ট সিট্রপের মধ্যে টেনে নেওয়া হবে। সিট্রপের উপরের, নিচের বা পাশের অংশে রক্ত দিলে তা কাজ করবে না।
 - পরথমবারে যদি পর্যাপ্ত রক্ত না থাকে, তাহলে আপনার মিটার দু'বার বিপ শব্দ করবে এবং ডিসপ্লেতে একটি রক্তের ফোঁটার চিহ্ন ঝলকাবে। আপনি ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে টেস্ট সিট্রপে আরও রক্ত পর্যোগ করতে পারেন।
 - যদি আপনি ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে পর্যাপ্ত রক্ত পর্যোগ না করেন, তাহলে আপনার মিটার একটি তরুটি কোড দেখাবে। যদি এটি ঘটে, তাহলে টেস্ট সিট্রপটি বের করে ফেলে দিন। একটি নতুন টেস্ট সিট্রপ দিয়ে আবার শুরু করুন। পরয়োজনে আপনার ল্যান্সিং ডিভাইসের পাংচার গভীরতা বাড়ান।



চিত্র ১৪। টেস্ট সিট্রপের পরান্টিটি স্পর্শ করুন।

2. যখন আপনি টেস্ট সিট্রপে পযর্প্ত পরিমাণ রক্ত পর্যোগ করবেন, তখন আপনার মিটার বিপ শব্দ করবে এবং ৫ থেকে কাউন্টডাউন শুরু করবে। আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা স্ক্রিনে দেখাবে এবং টেস্ট সিট্রপ পোটের কাছ একটি রঙ দেখতে পাবেন। এটিকে টাগের্ট 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 প্রথমবার আপনার কন্ট্রোল নেকস্ট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটারটি পাবেন, তখন আপনার টাগের্ট রক্ত গ্লুকোজের পরিসীমা থাকবে ৭০ থেকে ১৮০ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটার।
- যদি আপনার ডায়াবেটিস চিকিৎসক আপনাকে ভিন্ন কোনো লক্ষ্য পরিসীমা নির্ধারণ করে দেন, তাহলে আপনি কন্ট্রোল ডায়াবেটিস অ্যাপ ব্যবহার করে তা পরিবর্তন করতে পারেন।
- আপনি যদি স্মার্টলাইট ফিচারটি ব্যবহার করতে না চান, তাহলে কন্ট্রোল ডায়াবেটিস অ্যাপ ব্যবহার করে এটি বন্ধ করতে পারেন।

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

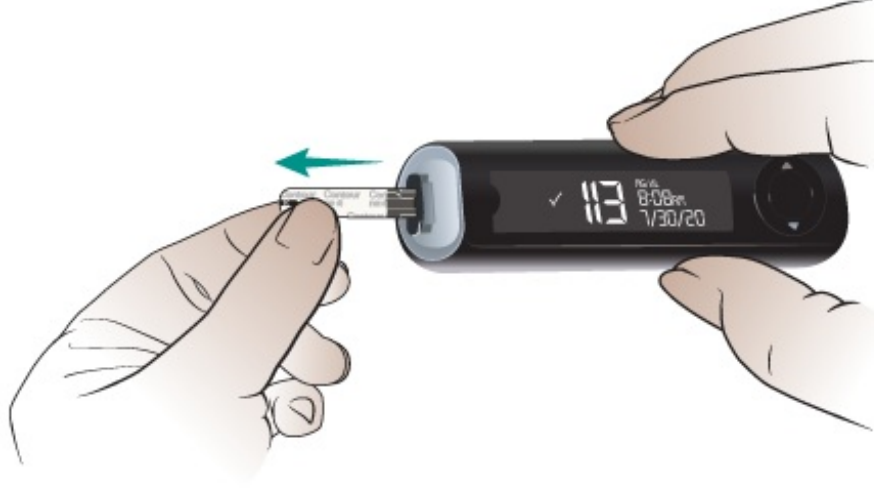
আপনার রক্ত শক্তির মাত্রা লিখে রাখুন।

আপনার রক্ত গ্লুকোজের মাত্রা আপনার ব্লাড গ্লুকোজ লগে লিখে রাখুন। আপনি টেস্ট সিট্রপটি বের না করা পর্যন্ত, অথবা ৩ মিনিট পর্যন্ত, আপনার ফলাফল স্ক্রিনে পরদর্শিত থাকবে।

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

বয্বহৃত টেস্ট সিটর্প এবং বয্বহৃত লযানসেটটি ফেলে দিন।

1. আপনার রকেত গ্লুকোজ মিটার থেকে টেস্ট সিটর্পটি শক্ভাবে টেনে বের করুন (চিতর্ ১৫ দেখুন)। এটি আবজর্নার ডাস্টবিনে ফেলে দিন। এটি আপনার সাধারণ আবজর্নার সঙ্গে ফেলা যেতে পারে।



চিতর্ ১৫। আপনার রকেত গ্লুকোজ মিটার থেকে টেস্ট সিটর্পটি টেনে বের করুন।

2. আপনার লযানসিং ডিভাইসের সাদা বযান্ডটি ডানদিকে ঘুরিয়ে এন্ডকযাপটি আনলক করুন। এন্ডকযাপটি সোজা করে টেনে খুলে নিন।
3. আগে আপনি লযানসেটের উপরের অংশ থেকে যে গোলাকার প্লাসিটক টযাবটি সরিয়েছিলেন, সেটি একটি সমতল পৃষেঠ রাখুন। লযানসেটের পরান্তটি প্লাসিটক টযাবের মধ্যে দৃঢ়ভাবে চাপ দিয়ে ঢুকিয়ে দিন (চিতর্ ১৬ দেখুন)। টযাবটি লযানসেটকে ঢেকে রাখবে, ফলে আপনি দুঘর্টনাবশত নিজেকে ছিদর্ করবেন না।



চিত্র ১৬। লয্নসেটের পরান্তটি প্লাস্টিক ট্যাবের মধ্যে চাপ দিয়ে ঢুকিয়ে দিন।

4. লয্নসেটটি আপনার প্লাস্টিকের ধারালো বজেরয়র পাতরটির উপরে ধরে রাখুন। লয্নসেট ইজেক্টরটি সামনে দিকে স্লাইড করুন যতক্ষণ না লয্নসেটটি পড়ে আপনার প্লাস্টিক ধারালো বজেরয়র পাতরটিতে যায় (চিত্র ১৭ দেখুন)।
 - লয্নসেটটি আঙুল দিয়ে টেনে বের করবেন না। প্লাস্টিকের ট্যাবটি সহজেই খুলে আসতে পারে। যদি এটি করেন, তাহলে আপনি সুচের কারণে নিজেকে ছিদর করে ফেলতে পারেন।



চিত্র ১৭। লয্নসেটটি ধারালো বজেরয়র পাতের ফেলে দিন।

5. লয্নসেট ইজেক্টরটি আবার তার জায়গায় স্লাইড করে ফিরিয়ে রাখুন। আপনার লয্নসিং ডিভাইসে এন্ডকযাপটি আবার লাগিয়ে দিন। এন্ডকযাপে লক করতে সাদা বযান্ডটিকে বাম

দিকে ঘুরিয়ে দিন।

আপনার ফলাফলের হিসাব রাখা

- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে জানাবেন কীভাবে আপনার রক্ত গ্লুকোজের মাত্রা এবং ওষুধের ডোজের হিসাব রাখতে হবে। তাদের নির্দেশাবলি অনুসরণ করুন।
- আপনার সব সাক্ষাতে রক্ত গ্লুকোজের রেকর্ড সংগে নিয়ে আসুন। এই তথ্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে যে আপনার বর্তমান চিকিৎসা পরিকল্পনায় কোনো পরিবর্তন করা প্রয়োজন কি না। রক্ত গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সংগে কথা বলুন।

সরঞ্জাম কোথা থেকে কিনবেন

রক্ত গ্লুকোজ পরীক্ষার স্ট্রিপ ও ল্যানসেট পুনরায় সংগ্রহের জন্য পেরসক্রিপশন পেতে আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সংগে কথা বলুন। আপনাকে আপনার স্থানীয় ফার্মেসি থেকে পুনরায় ওষুধ বা সংগ্রহ করতে হবে। MSK-এর বিহিবর্তাগীয ফার্মেসিতে এই সরঞ্জামগুলো পাওয়া যায় না।

যদি আপনার রক্ত গ্লুকোজ মিটার বয়টারিচালিত হয়, তাহলে সবসময় অতিরিক্ত বয়টারি সংগে রাখুন। কনটুর নেক্সট ওয়ান রক্ত গ্লুকোজ মিটারে ২টি CR-2032 বয়টারি ব্যবহার করা হয়। আপনি এই বয়টারিগুলো অনলাইনে অথবা আপনার স্থানীয় ইলেকট্রনিক্স দোকান, হার্ডওয়্যার দোকান বা সুপারমার্কেট থেকে কিনতে পারেন।

আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্স্থস্বেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্ দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুরুরবার পযর্ন্ত উত্ৰ দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সমযের বাইরে, আপনি একটি বাতর্ রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্স্থস্বেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

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

How to Check Your Blood Glucose (Blood Sugar) Using a Blood Glucose Meter - Last updated on October 3, 2025

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্র্ক সবর্সব্তব্ সংর্কিষত