Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরূষাকারীর 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

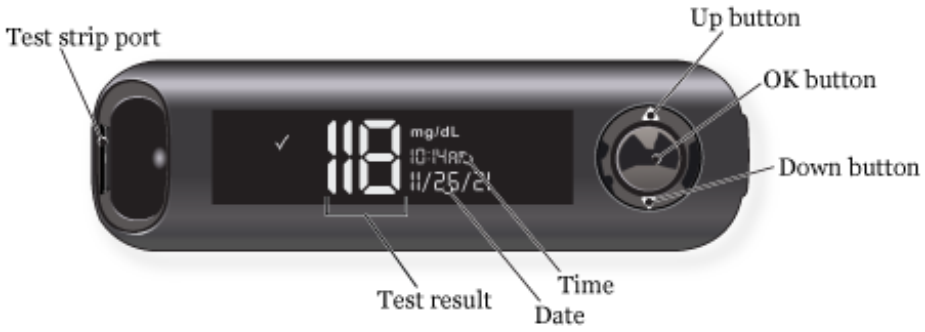
- এক**শেষ পর্ান্তের ঢাকনাটি** আপনি বয্বহার করার জনয্ পর্স্তুত না হওয়া পযর্ন্ত এটি লয্ান্সেটকে ঢেকে রাখে।
- এক**শেষ পর্ান্তের ঢাকনাটির ডায়াল** এটি লয্ান্সেট কতটা গভীরভাবে আপনার আঙুলে ছিদর্ করবে তা নিয়ন্তর্ণ করে।
- এক**সাদা বয্ান্ড**এটি শেষ পর্ান্তের ঢাকনাকে লয্ান্সিং ডিভাইসের বাকি অংশের সাথে যুক্ত করে। কালো ডর্পটি রিলিজ বোতামের সাথে সারিবদ্ধ থাকলে শেষ পর্ান্তের ঢাকনাটি লয্ান্সিং ডিভাইসের সাথে লক করা থাকে।
- এক**রিলিজ বোতাম**এটি লয্ান্সেটের অগর্ভাগকে বের হয়ে এসে আপনার আঙুলে ছিদর্ করতে সাহাযয্ করে।
- এক **রিসেট হয্ান্ডেল** যদি আপনাকে আবার আঙুলে ছিদর্ করতে হয়, এটি লয্ান্সেটকে পুনরায় সেট করে।
- এক **লয্ান্সেট ইজেক্টর**আপনি 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 যায়, তবে তাদের মধ্যে কোনো পার্থক্য নেই।

## আপনার কনট্যুর নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার সম্পর্কে

একটি ব্লাড গ্লুকোজ মিটার আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ মাপে। এটিতে ৩টি প্রধান অংশ রয়েছে (চিত্র ২ দেখুন)।




চিত্র 2. কনট্যুর নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার

- এক **টেস্ট স্ট্রিপ পোর্ট** এটি সেই স্থান যেখানে আপনি ব্লাড গ্লুকোজ পরীক্ষার স্ট্রিপটি মিটারের মধ্যে প্রবেশ করান। আপনার কনট্যুর নেক্সট ওয়ান গ্লুকোজ মিটার শুধুমাত্র কনট্যুর 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। ক্রমাগত স্ক্রল করতে এটি চেপে ধরে রাখুন।
  - নিচে স্ক্রল করতে ডাউন বোতামটি চাপুন। ক্রমাগত স্ক্রল করতে এটি চেপে ধরে রাখুন।

- নিবর্াচন নিশ্চিত করতে OK বোতামটি চাপুন।
- আপনার মিটার চালু বা বন্ধ করতে OK বোতামটি চেপে ধরে রাখুন।

**পর্থমবার বয্বহার করার আগে আপনাকে আপনার মিটার সেট আপ করতে হবে।**

আপনি এটি করবেন এভাবে:

- রক্তে শকর্রার লক্ষয্মাতর্া ৭০–১৮০ মিলিগর্াম পর্তি ডেসিলিটার (mg/dL) গর্হণ করে।
- সময় সেট করা।
- তারিখ সেট করা।

**আপনি সেটআপ না করা পযর্ন্ত 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 নিদের্শনার জনয্।

আপনার গ্লুকোজ মিটার পানির নিচে রাখবেন না। যদি এটি মযলা দেখেন, তাহলে ভেজা কাপড় বা অয্ালকোহল পয্াড দিয়ে মুছুন।

### কনটুয্র ডায়াবেটিস অয্াপ

কনটুয্র ডায়াবেটিস অয্াপ আপনার কনটুয্র নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটারের সাথে কাজ করে। এটি আপনাকে নোট তৈরি করতে, রিমাইন্ডার সেট করতে, আপনার ফলাফল গর্াফে দেখতে এবং রিপোর্ট শেয়ার করতে সাহাযয্ করে। আপনি যদি অয্াপটি বয্বহার 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 নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার অয্াপ ছাড়াই কাজ করে।

**কনটুয্র নেক্সট ওয়ান বয্বহারকারী নিদের্শিকা**
কনটুয্র নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এবং কনটুয্র ডায়াবেটিস অয্াপ সম্পকের্ আরও জানতে কনটুয্র নেক্সট 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

স্ট্রিপ স্পর্শ করলে সেটি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে বা আপনার ফলাফল কম সঠিক হতে পারে।

**আপনার প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম সংগ্রহ করুন।**

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

চিত্র ৩. পরিষ্কার একটি পৃষ্ঠে আপনার সরঞ্জামগুলো সাজিয়ে নিন।

আপনার প্রয়োজন হবে:

- আপনার লান্সিং ডিভাইস।
- একটি নতুন লান্সেট।
- আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার।
- আপনার ব্লাড গ্লুকোজ টেস্ট স্ট্রিপ।
- 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 রক্তে শর্করার লগ।
- একটি ময়লার ডাস্টবিন।
- বযবহৃত লযান্সেট ফেলে দেওযার জনয 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 নিবর্াচন সম্পর্কে আরও তথ্যের জনয।

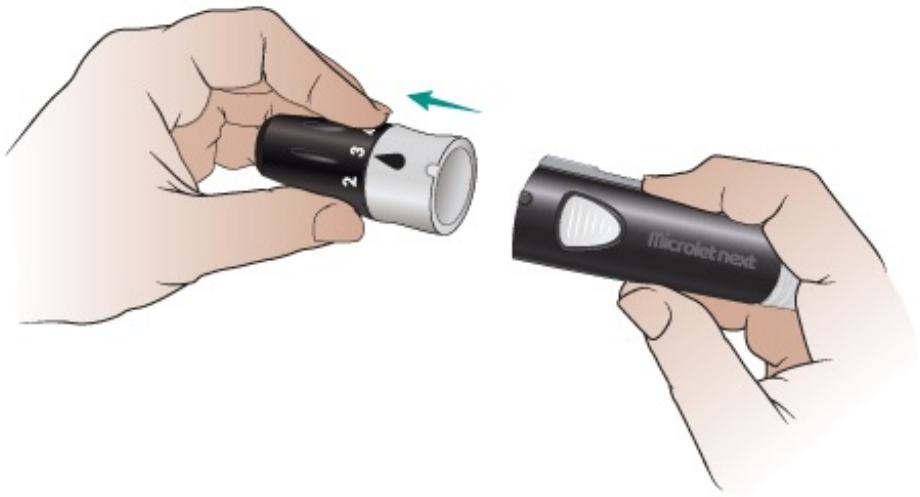
আপনি যখন ব্লাড গ্লুকোজ টেস্ট স্ট্রিপ কন্টেইনার থেকে বের করবেন, তখন এটি আপনার মিটারের উপর রাখুন। এটি এটিকে পরিষ্কার ও শুকনো রাখতে সাহাযয করে এবং তুলতে সহজ করে তোলে। গ্লুকোজ টেস্ট স্ট্রিপের কন্টেইনারটি ভালোভাবে শক্ত করে বন্ধ করুন। বাতাসের আদর্রতা স্ট্রিপগুলোকে ক্ষতিগর্স্ত করতে পারে।

**আপনার লযান্সিং ডিভাইস পর্স্তুত করুন।**

1. এন্ডকযাপটি খুলতে আপনার লযান্সিং ডিভাইসের সাদা বযান্ডটি ডান দিকে ঘুরান (চিতর ৪ দেখুন)।

চিতর্ 4. সাদা বয্ান্ডটি ডান দিকে ঘুরান।

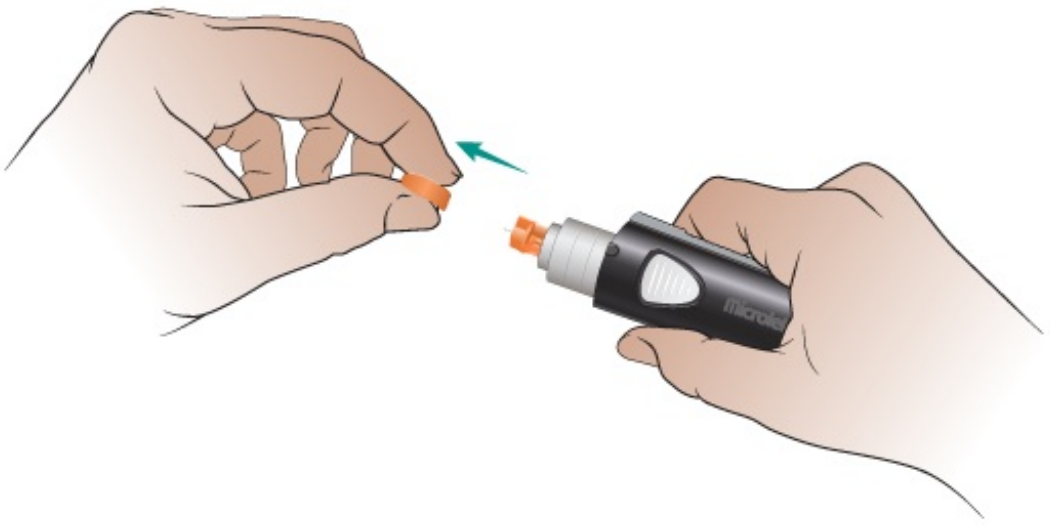
2. এন্ডকয্াপটি সোজা টেনে খুলে ফেলুন (চিতর্ ৫ দেখুন)।




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. লয্ান্েস্ট থেকে টয্াবটি টেনে খুলে ফেলুন।

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

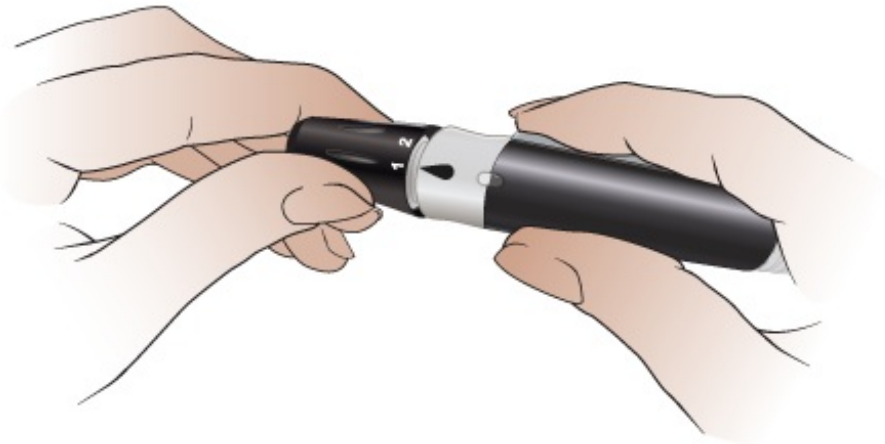
চিতর্ 7. এন্ডকয্াপটি আবার আপনার লয্ান্িস্ং ডিভাইসে লাগান।

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 বড রক্তের ফোঁটা না পান, তাহলে আপনি এটি আরও উচ্চ লেভেলে সেট করতে পারেন।




চিতর্ ৯ পাংচার গভীরতা সেট করুন।

আপনার লয্যান্সিং 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:

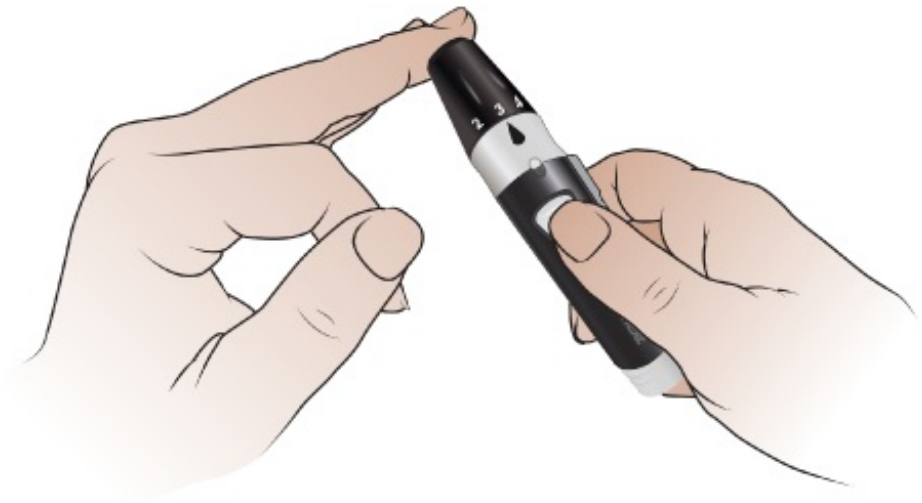
- নিশ্চিত করুন যে আপনি টেস্ট স্ট্রিপটি পুরোপুরি পোর্টের ভেতরে ঢুকিয়েছেন।
- নিশ্চিত করুন যে ধূসর বর্গাকার প্রান্তসহ টেস্ট স্ট্রিপের অংশটি পোর্টের ভেতরে আছে।
- নিশ্চিত করুন যে টেস্ট স্ট্রিপের ছাপানো দিকটি আপনার দিকে মুখ করে আছে।

আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এখন পরস্তুত। আপনি টেস্ট স্ট্রিপ পরবেশ করানোর পর এটি ৩ মিনিট পযরন্ত চালু থাকবে। এই সময়ের মধেয যদি আপনি টেস্ট স্ট্রিপের অগরভাগে রকেতর ফোঁটা না দেন, তাহলে এটি বীপ শবদ করবে এবং বনধ হয়ে যাবে। এটি ঘটলে, টেস্ট স্ট্রিপটি বের করে আবার পোটের পরবেশ করান।

মিটার বনধ থাকলে বা টেস্ট স্ট্রিপ মিটারে পরবেশ করানোর আগে তাতে রকত পরয়োগ করবেন না। এটি করলে সেই স্ট্রিপটি নষট হয়ে যাবে। আপনাকে একটি নতুন স্ট্রিপ দিয়ে আবার শুরু করতে হবে।

**আপনার আঙুলে ছিদর করুন।**

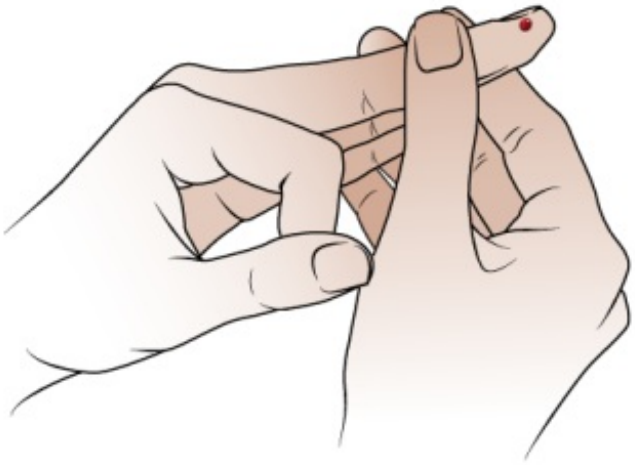
1. আপনি কোন আঙুলে ছিদর করবেন তা বেছে নিন। আমরা আপনার আঙুলের ডগার পাশের অংশ বযবহার করার পরামশর দিই (চিতর ১১ দেখুন)। আপনার আঙুলের ডগার মাঝের এবং উপরের অংশ বেশি সংবেদনশীল।
    - পরতিবার ভিনন স্থান বযবহার করুন। এটি বযথাযুকত স্থান হওয়া পরতিরোধ করতে সাহাযয করবে। মনে রাখবেন, আপনি পরতিটি আঙুলের ডগার উভয় পাশই বযবহার করতে পারেন।
    - আপনি যদি এখনও হাত না ধুয়ে থাকেন, তাহলে অযালকোহল পযাড দিয়ে স্থানটি পরিষকার করুন। পরিষকার টিসুয বা গজ পযাড 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।

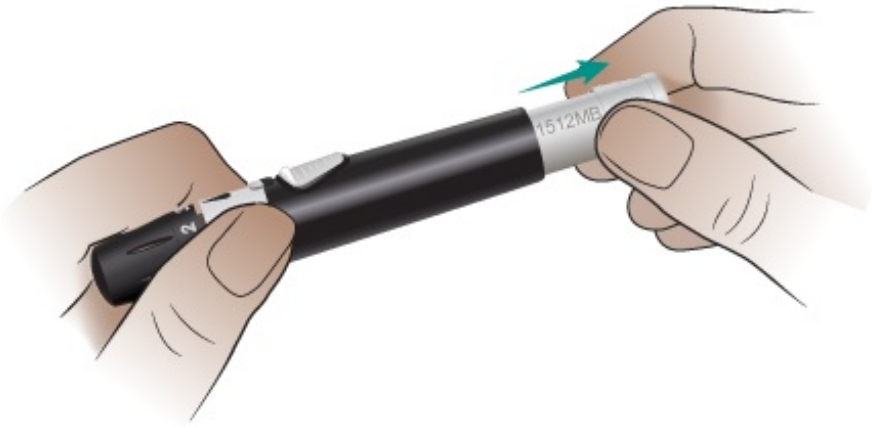
   আপনার আঙুলটি হালকাভাবে মযা্সাজ বা চেপে ধরতে হতে পারে (চিতর্ ১২ দেখুন)। এটি খুব জোরে করবেন না। এটি করলে আপনার ফলাফল সঠিক নাও হতে পারে।



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 ক্িলক 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।

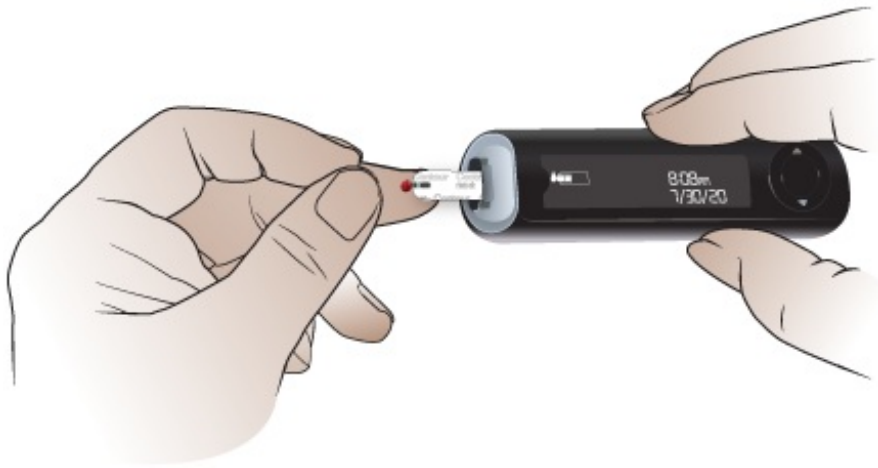
গ. নিশ্চিত করুন যে আপনি লয্ান্সিং ডিভাইসটি আপনার আঙুলের পাশের অংশে শক্ত করে চেপে ধরেছেন।

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

ঙ. রক্তের ফোঁটা আছে কি না দেখুন। আপনার আঙুলটি হালকাভাবে মযা্সাজ করতে হতে পারে। যদি রক্তের ফোঁটা আপনার পর্যোজনের তুলনায় বড় হয়, তাহলে পরের বার লয্ান্সিং ডিভাইস বয্বহার করার সময় পাংচার গভীরতা ১ লেভেল কমান। এর মানে হলো লয্ান্সেট 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 পর্ান্তটি 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 পযর্াপ্ত রক্ত না থাকে, তাহলে আপনার মিটার দু'বার বিপ শব্দ করবে এবং ডিসপে্লতে একটি রক্তের ফোঁটার চিহ্ন ঝলকাবে। আপনি ৬০ সেকেন্ডের মধেয্ টেস্ট স্ট্রিপে আরও রক্ত পর্যোগ করতে পারেন।
    - যদি আপনি ৬০ সেকেন্ডের মধেয্ পযর্াপ্ত 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 শুরু করুন। পর্যোজনে আপনার লয্ান্সিং ডিভাইসের পাংচার গভীরতা বাড়ান।




চিতর্ ১৪। টেস্ট্ সিট্রর্পের পর্ান্তটি স্পশর্ করুন।

2. যখন আপনি টেস্ট্ সিট্রর্পে পযর্াপ্ত পরিমাণ রক্ত পর্য়োগ করবেন, তখন আপনার মিটার বিপ শব্দ করবে এবং ৫ থেকে কাউন্ট্ডাউন শুরু করবে। আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাতর্া স্ক্রিনে দেখাবে এবং টেস্ট্ সিট্রপ্ পোটের্র কাছে একটি রঙ দেখতে পাবেন। এটিকে টাগের্ট্ লাইট বা স্মাটর্লাইট বলা হয়। আপনার ফলাফল যদি লক্ষয্ সীমার মধেয্ থাকে তবে সবুজ রঙ দেখবেন, যদি বেশি হয় তবে হলুদ, আর যদি কম হয় তবে লাল রঙ দেখবেন।

    - আপনি যখন পর্থমবার আপনার কনট্রুর নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটারটি পাবেন, তখন আপনার টাগের্ট্ রক্তে গ্লুকোজের পরিসীমা থাকবে ৭০ থেকে ১৮০ মিলিগর্াম/ডেসিলিটার।
    - যদি আপনার ডায়াবেটিস চিকিৎসক আপনাকে ভিন্ন কোনো লক্ষয্ পরিসীমা নিধর্ারণ করে দেন, তাহলে আপনি কনট্রুয্র ডায়াবেটিস অয্াপ বয্বহার করে তা পরিবতর্ন করতে পারেন।
    - আপনি যদি স্মাটর্লাইট ফিচারটি বয্বহার করতে না চান, তাহলে কনট্রুয্র ডায়াবেটিস অয্াপ বয্বহার করে এটি বন্ধ করতে পারেন।

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

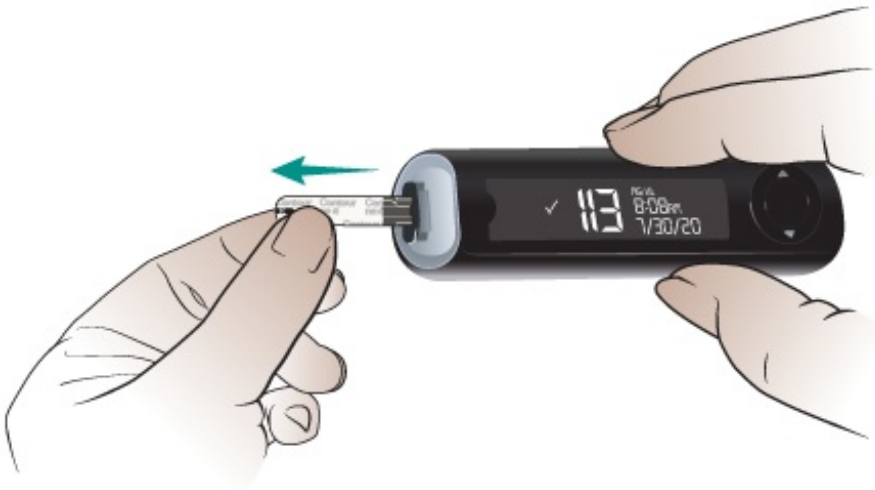
**আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা লিখে রাখুন।**

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা আপনার ব্লাড গ্লুকোজ লগে লিখে রাখুন। আপনি টেস্ট স্ট্রিপটি বের না করা পর্যন্ত, অথবা ৩ মিনিট পর্যন্ত, আপনার ফলাফল স্ক্রিনে প্রদর্শিত থাকবে।

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

**ব্যবহৃত টেস্ট স্ট্রিপ এবং ব্যবহৃত ল্যানসেটটি ফেলে দিন।**

1. আপনার রক্তে গ্লুকোজ মিটার থেকে টেস্ট স্ট্রিপটি শক্তভাবে টেনে বের করুন (চিত্র ১৫ দেখুন)। এটি আবর্জনার ডাস্টবিনে ফেলে দিন। এটি আপনার সাধারণ আবর্জনার সঙ্গে ফেলা যেতে পারে।




চিত্র ১৫। আপনার রক্তে 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 প্লাস্টিক টয্াবটি সরিয়েছিলেন, সেটি একটি সমতল পৃষ্ঠে রাখুন। লয্ানসেটের পরান্তটি প্লাস্টিক টয্াবের মধেয্ দৃঢ়ভাবে চাপ দিয়ে ঢুকিয়ে দিন (চিতর্ ১৬ দেখুন)। টয্াবটি লয্ানসেটকে ঢেকে রাখবে, ফলে আপনি দুঘরট্নাবশত নিজেকে ছিদর্ করবেন না।

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

4. লয্ানসেটটি আপনার প্লাস্টিকের ধারালো বজের্য্র পাতর্টির উপরে ধরে রাখুন। লয্ানসেট ইজেকট্রটি সামনে দিকে স্লাইড করুন যতক্ষণ না লয্ানসেটটি পড়ে আপনার প্লাস্টিক ধারালো বজের্য্র পাতর্টিতে যায় (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 রক্ত গ্লুকোজের মাতর্া এবং ওষুধের ডোজের হিসাব রাখতে হবে। তাদের নিদের্শাবলি অনুসরণ করুন।
- আপনার সব সাক্ষাতে রক্ত গ্লুকোজের রেকডর্ সঙ্গে নিয়ে আসুন। এই তথয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহাযয্ করবে যে আপনার বতর্মান চিকিৎসা পরিকল্পনায় কোনো পরিবতর্ন করা পর্য়োজন কি না। রক্ত গ্লুকোজের মাতর্া পরীক্ষা সম্পকের্ আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার সব্াস্থয্সেবা

পর্দানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

## সরঞ্জাম কোথা থেকে কিনবেন

রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষার স্ট্রিপ ও লযানসেট পুনরায় সংগ্রহের জনয় প্রেসক্রিপশন পেতে আপনার ডায়াবেটিস সবাস্থযসেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। আপনাকে আপনার স্থানীয় ফামের্সি থেকে পুনরায় ওষুধ বা সংগ্রহ করতে হবে। MSK-এর বহির্বিভাগীয় ফামের্সিতে এই সরঞ্জামগুলো পাওয়া যায় না।

যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজ মিটার বয্াটারিচালিত হয়, তাহলে সবসময় অতিরিক্ত বয্াটারি সঙ্গে রাখুন। কনটুর নেক্সট ওয়ান রক্তে গ্লুকোজ মিটারে ২টি CR-2032 বয্াটারি বয্বহার করা হয়। আপনি এই বয্াটারিগুলো অনলাইনে অথবা আপনার স্থানীয় 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 কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত