রোগী এবং শুশরূষাকারীর শিক্ষা

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

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

এই নিদের্শিকায় বণির্ত ধাপগুলো বিশেষভাবে কনটুয্র®নেকস্ট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এবং মাইকের্ালেট®নেকস্ট 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 নেকস্ট 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. মাইকের্লেট নেক্সট লয্যান্সিং ডিভাইস

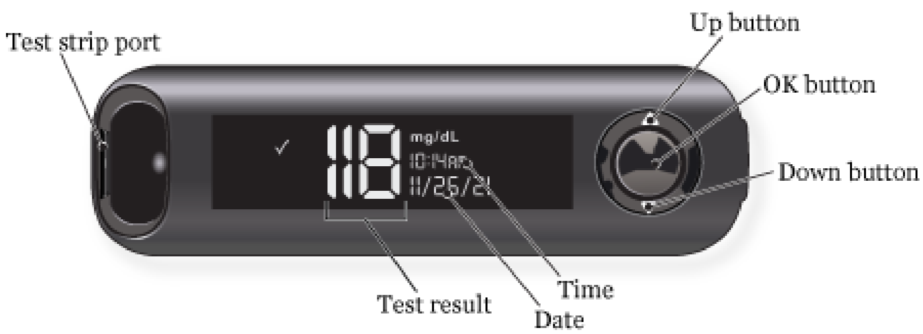
- এক**শেষ পর্ান্তের ঢাকনাটি** আপনি বয্বহার করার জনয্ পর্স্তুত না হওয়া পযর্ন্ত এটি লয্যান্সেটকে ঢেকে রাখে।
- এক**শেষ পর্ান্তের ঢাকনাটির ডায়াল** এটি লয্যান্সেট কতটা গভীরভাবে আপনার আঙুলে ছিদর্ করবে তা নিয়ন্তর্ণ করে।
- এক**সাদা বয্যান্ড**এটি শেষ পর্ান্তের ঢাকনাকে লয্যান্সিং ডিভাইসের বাকি অংশের সাথে যুক্ত করে। কালো ডর্পটি রিলিজ বোতামের সাথে সারিবদ্ধ থাকলে শেষ পর্ান্তের ঢাকনাটি লয্যান্সিং ডিভাইসের সাথে লক করা থাকে।
- এক**রিলিজ বোতাম**এটি লয্যান্সেটের অগর্ভাগকে বের হয়ে এসে আপনার আঙুলে ছিদর্ করতে সাহাযয্ করে।
- এক **রিসেট হয্যান্ডেল** যদি আপনাকে আবার আঙুলে ছিদর্ করতে হয়, এটি লয্যান্সেটকে পুনরায় সেট করে।
- এক **লয্যান্সেট ইজেক্টর**আপনি বয্বহার শেষ করার পর এটি লয্যান্সেটকে লয্যান্সিং ডিভাইস থেকে বের করে দেয়।

আপনার মাইকের্লেট নেক্সট লয্যান্সিং ডিভাইস মাইকের্লেট লয্যান্সেটের সাথে কাজ করে। মাইকের্লেট নেক্সট লয্যান্সেট বিভিন্ন

রঙে পাওয়া যায়, তবে তাদের মধ্যে্ কোনো পাথর্ক্য্ নেই।

আপনার কনটুর্ নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার সম্পর্কে্

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



চিতর্ 2. কনটুর্ নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার

- এক **টেস্ট্ সিট্র্প পোটর্** এটি সেই স্থান যেখানে আপনি ব্লাড গ্লুকোজ পরীক্ষার সিট্র্পটি মিটারের মধ্যে্ পর্বেশ করান। আপনার কনটুর্ নেক্সট ওয়ান গ্লুকোজ মিটার শুধুমাতর্ কনটুর্ নেক্সট পরীক্ষার সিট্র্পের সাথে কাজ করবে।
- এক **সি্কর্ন্** এটি মিটারের অবস্থা, আপনার রক্তে্ শকর্রার মাতর্া এবং তারিখ ও সময়ের মতো তথ্য্ দেখায়।
- এক **বোতামগুলো** এগুলো দিয়ে আপনি মিটারটি নিয়ন্তর্ণ করেন।
  - উপরে স্কর্ল করতে আপ বোতামটি চাপুন। কর্মাগত স্কর্ল করতে এটি চেপে ধরে রাখুন।
  - নিচে স্কর্ল করতে ডাউন বোতামটি চাপুন। কর্মাগত স্কর্ল করতে এটি চেপে ধরে রাখুন।

- ◦ নিবর্াচন নিশি্চত 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 ময়লা 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 রিপোটর্ 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 কনটুর্ ডায়াবেটিস অ্যাপ ডাউনলোড না-ও করতে পারেন। কনটুর্ নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার অ্যাপ ছাড়াই কাজ করে।

কনটুর্ নেক্সট ওয়ান ব্যবহারকারী নির্দেশিকা

কনটুর্ নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এবং কনটুর্ ডায়াবেটিস অ্যাপ সম্পর্কে আরও জানতে কনটুর্ নেক্সট ওয়ান ব্যবহারকারী নির্দেশিকা পড়ুন। আপনি আপনার মিটারের সাথে আসা কপি পড়তে পারেন অথবা এটি এখানে খুঁজে পেতে পারেন: www.contournextone.com/getting-started.

রক্তে শর্করা পরীক্ষা করার নির্দেশাবলী

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 প্রস্তুত হলে, সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন। ভালোভাবে শুকিয়ে নিন। ভেজা হাতে ব্লাড গ্লুকোজ টেস্ট

সি্টর্প 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 লয্ান্সিং ডিভাইস।
- একটি নতুন লয্ান্সেট।
- আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার।
- আপনার ব্লাড গ্লুকোজ টেস্ট সি্টর্প।
- একটি অয্ালকোহল পয্াড (যদি হাত ধোয়ার জনয্ সিঙ্কে পৌঁছানো না যায়)।
- একটি শুকনো টিসুয্ বা গজ পয্াড (যদি হাত ধোয়ার জনয্ সিঙ্কে পৌঁছানো না যায়)।

- আপনার রক্তে শকর্রার লগ।
- একটি ময়লার ডাস্টবিন।
- বয্বহৃত লয্ান্সেট ফেলে দেওয়ার জনয্ একটি শক্ত পাতর্, যেমন ঢাকনাযুক্ত ভারী প্লাস্টিকের লন্ডির্ 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।

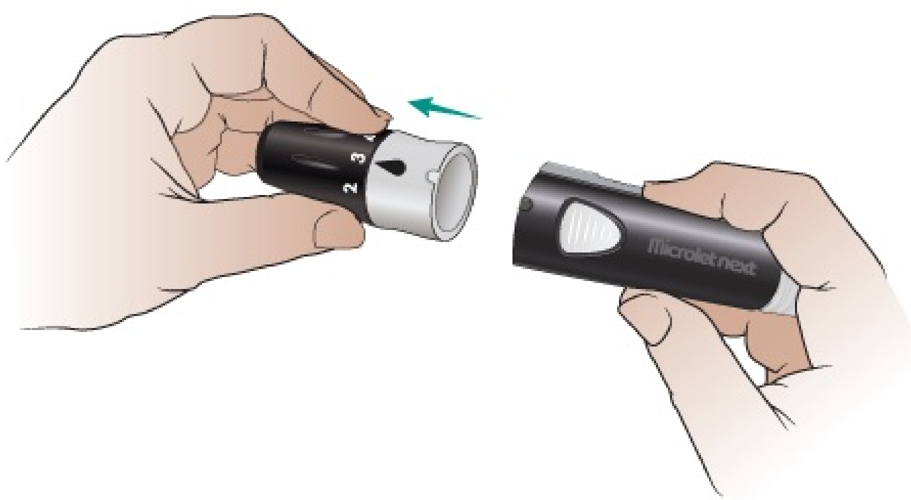
আপনি যখন ব্লাড গ্লুকোজ টেস্ট স্টির্প কন্টেইনার থেকে বের করবেন, তখন এটি আপনার মিটারের উপর রাখুন। এটি এটিকে পরিষ্কার ও শুকনো রাখতে সাহাযয্ করে এবং তুলতে সহজ করে তোলে। গ্লুকোজ টেস্ট স্টির্পের কন্টেইনারটি ভালোভাবে শক্ত করে বন্ধ করুন। বাতাসের আদর্র্তা স্টির্পগুলোকে ক্ষতিগর্স্ত করতে পারে।

আপনার লয্ান্সিং ডিভাইস পর্স্তুত করুন।

1. এন্ডকয্াপটি খুলতে আপনার লয্ান্সিং ডিভাইসের সাদা বয্ান্ডটি ডান দিকে ঘুরান (চিতর্ ৪ দেখুন)।

চিতর্4. সাদা বয্ান্ডটি ডান দিকে ঘুরান।

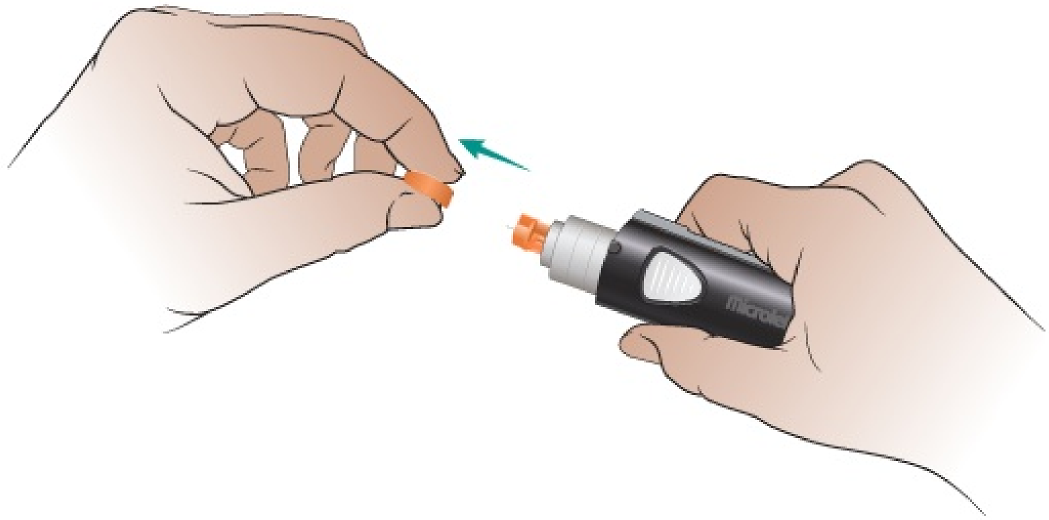
2. এন্ডকয্াপটি সোজা টেনে খুলে ফেলুন (চিতর্৫ দেখুন)।



চিতর্5. এন্ডকয্াপটি সোজা টেনে খুলে ফেলুন।

3. গোল টয্াবটি সাবধানে ৩ বার ঘুরান। সাবধান থাকুন,যেন বেঁকে না যায়। টয্াবটি টেনে খুলে নিন এবং পরে বয্বহারের জনয্ আলাদা করে রাখুন (চিতর্৬ দেখুন)। টয্াবটি যেখানে ছিল সেখানে একটি ছোট সূঁচ দেখতে

পাবেন।



চিত্র্ 6. লয্যান্স্সেট থেকে টয্যাবটি টেনে খুলে ফেলুন।

4. এন্ডকয্যাপটি আনলক অবস্থায় আপনার লয্যান্সিং ডিভাইসে আবার লাগান (চিত্র্ ৭ দেখুন)।

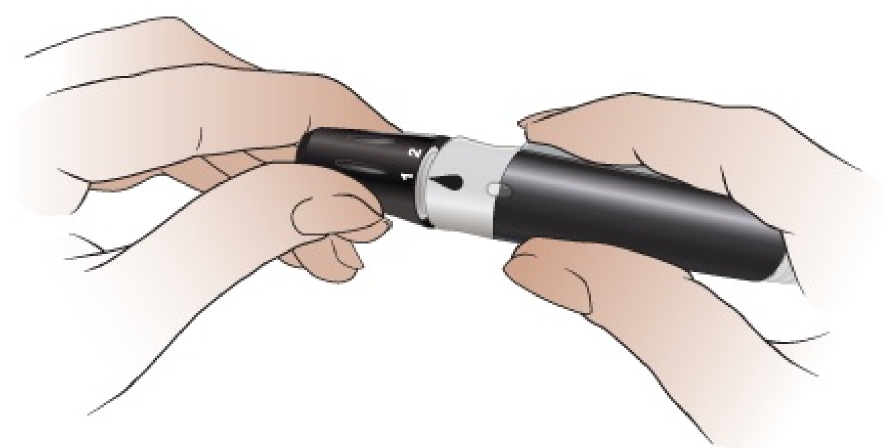
চিত্র্ 7. এন্ডকয্যাপটি আবার আপনার লয্যান্সিং ডিভাইসে লাগান।

5. এন্ডকয্যাপটি লক করতে সাদা বয্যান্ডটি বাম দিকে ঘুরান (চিত্র্ ৮

দেখুন)।

চিতর্৮। সাদা বয্যান্ডটি বাম দিকে ঘুরান।

6. পাংচার গভীরতা সেট করতে এন্ডকয্যাপ ডায়ালের কালো অংশটি ঘুরান (চিতর্৯ 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।

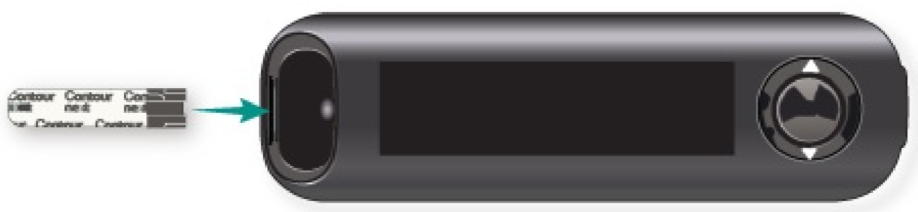


চিতর্৯ পাংচার গভীরতা সেট করুন।

আপনার লয্যান্সিং ডিভাইস এখন পর্স্তুত। এটি রেখে দিন। আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এবং টেস্ট্ স্ট্রিপটি তুলে নিন।

আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার পর্স্তুত করুন।

1. টেস্ট্ স্ট্রিপটি ছাপানো দিকটি আপনার দিকে রেখে ধরুন।
2. আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটারটি স্কির্ন ও বোতামগুলো আপনার দিকে রেখে ধরুন।
3. টেস্ট্ স্ট্রিপের ধূসর বগরা্কার পরা্ন্তটি আপনার মিটারের টেস্ট্ স্ট্রিপ পোটের্ পর্বেশ করান (চিতর্ ১০ দেখুন)।



চিতর্ ১০ টেস্ট্ স্ট্রিপটি পোটের্ পর্বেশ করান।

আপনি টেস্ট্ স্ট্রিপটি পোটের্ পর্বেশ করানোর পর আপনার মিটারটি বীপ শব্দ করবে এবং চালু হবে। যদি এটি না হয়:

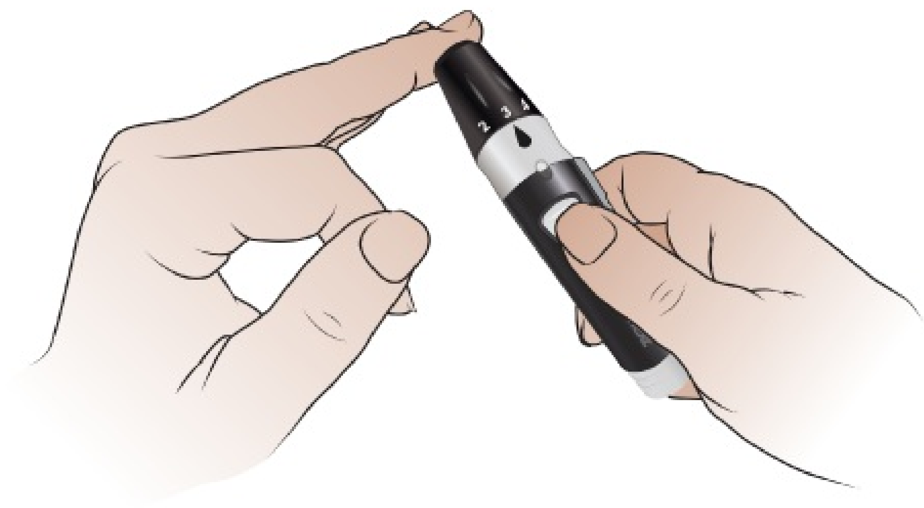
- নিশ্চিত করুন যে আপনি টেস্ট্ স্ট্রিপটি পুরোপুরি পোটের্র ভেতরে ঢুকিয়েছেন।
- নিশ্চিত করুন যে ধূসর বগরা্কার পরা্ন্তসহ টেস্ট্ স্ট্রিপের অংশটি পোটের্র ভেতরে আছে।
- নিশ্চিত করুন যে টেস্ট্ স্ট্রিপের ছাপানো দিকটি আপনার দিকে মুখ করে আছে।

আপনার ব্লাড গ্লুকোজ মিটার এখন প্রস্তুত। আপনি টেস্ট স্ট্রিপ প্রবেশ করানোর পর এটি ৩ মিনিট পর্যন্ত 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।

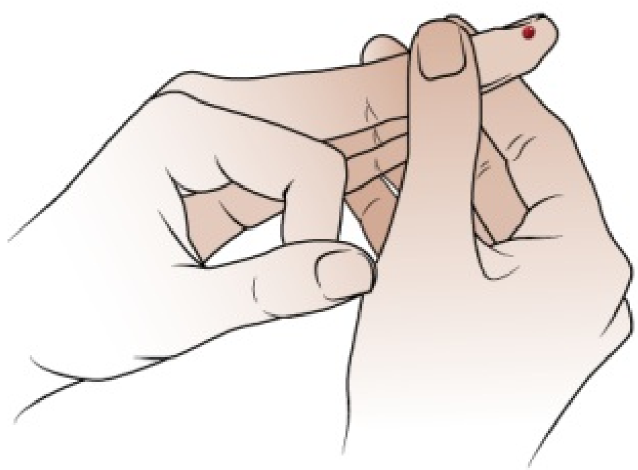
1. আপনি কোন আঙুলে ছিদ্র করবেন তা বেছে নিন। আমরা আপনার আঙুলের ডগার পাশের অংশ ব্যবহার করার পরামর্শ দিই (চিত্র ১১ দেখুন)। আপনার আঙুলের ডগার মাঝের এবং উপরের অংশ বেশি সংবেদনশীল।
    - প্রতিবার ভিন্ন স্থান ব্যবহার করুন। এটি ব্যথাযুক্ত স্থান হওয়া প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে। মনে রাখবেন, আপনি প্রতিটি আঙুলের ডগার উভয় পাশই ব্যবহার করতে পারেন।
    - আপনি যদি এখনও হাত না ধুয়ে থাকেন, তাহলে অ্যালকোহল প্যাড দিয়ে স্থানটি পরিষ্কার করুন। পরিষ্কার টিস্যু বা গজ প্যাড দিয়ে এটি শুকিয়ে নিন।



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

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

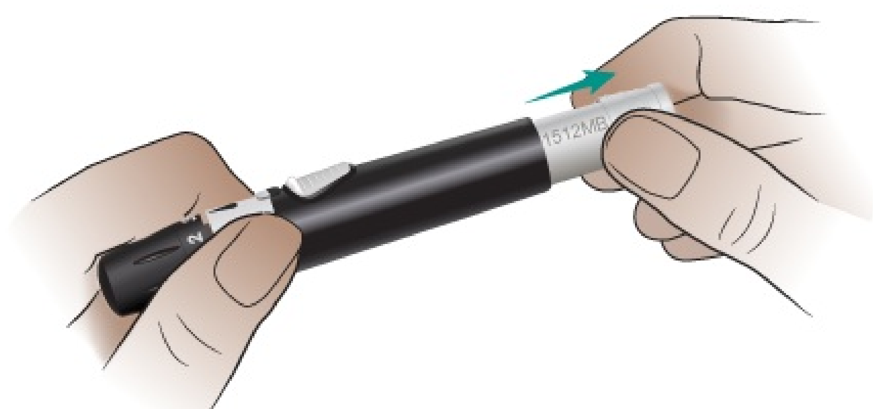
   আপনার আঙুলটি হালকাভাবে ময্যাসাজ বা চেপে ধরতে হতে পারে (চিতর্ ১২ দেখুন)। এটি খুব জোরে করবেন না। এটি করলে আপনার ফলাফল সঠিক নাও হতে পারে।



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 লযা্নিস্ং ডিভাইসটি আপনার আঙুলের পাশের অংশে শক্ত করে চেপে ধরেছেন।

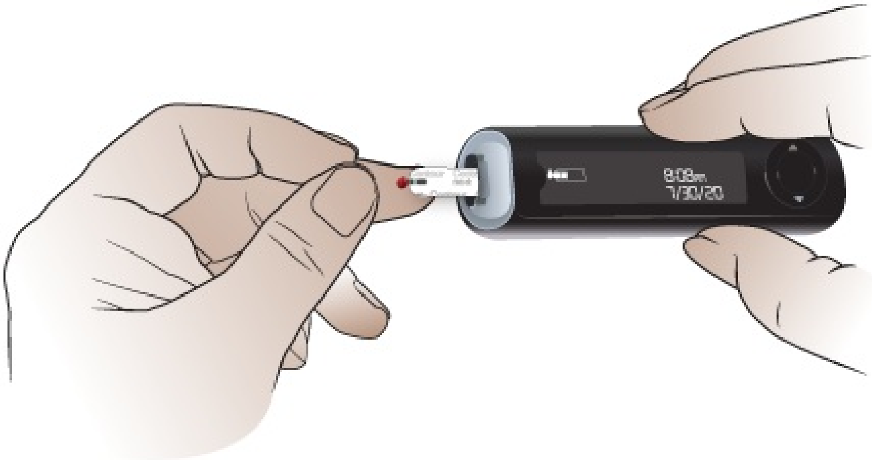
ঘ. রিলিজ বোতামটি চাপুন। এরপর সঙে্গ সঙে্গ লযা্নিস্ং ডিভাইসটি আপনার আঙুল থেকে সরিযে় নিন।

ঙ. রকে্তর ফোঁটা আছে কি না দেখুন। আপনার আঙুলটি হালকাভাবে মযা্সাজ করতে হতে পারে। যদি রকে্তর ফোঁটা আপনার পর্যো়জনের তুলনায় বড় হয, তাহলে পরের বার লযা্নিস্ং ডিভাইস বয্বহার করার সময় পাংচার গভীরতা ১ লেভেল কমান। এর মানে হলো লযা্নে্সট আপনার আঙুলে ততটা গভীরভাবে ছিদর্ করবে না।

রকে্তর ফোঁটার সাথে রকে্ত গ্লুকোজ পরীক্ষার সি্টর্পটি স্পশর্ করুন।

1. যখন আপনার যথেষ্ট বড় একটি রকে্তর ফোঁটা হযে় যাবে, তখন টেস্ট সি্টর্পের পরা্ন্তটি সেই ফোঁটার সাথে স্পশর্ করুন (চিতর্ ১৪ দেখুন)। রক্তটি টেস্ট সি্টর্পের মধে্য টেনে নেওয়া হবে। সি্টর্পের 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 রকে্তর ফোঁটার চিহ্ন ঝলকাবে। আপনি ৬০ সেকেনে্ডর মধে্য টেস্ট সি্টর্পে আরও রক্ত পর্যো়গ করতে পারেন।
   - যদি আপনি ৬০ সেকেনে্ডর মধে্য পযর্াপ্ত রক্ত পর্যো়গ না করেন, তাহলে আপনার মিটার একটি তর্ুটি কোড দেখাবে। যদি এটি ঘটে, তাহলে টেস্ট সি্টর্পটি বের করে ফেলে দিন। একটি নতুন টেস্ট সি্টর্প দিযে় আবার শুরু করুন। পর্যো়জনে আপনার লযা্নিস্ং ডিভাইসের পাংচার গভীরতা বাড়ান।



চিতর্ ১৪। টেস্ট স্ট্রিপের পর্যান্তটি স্পর্শ করুন।

2. যখন আপনি টেস্ট স্ট্রিপে পর্যাপ্ত পরিমাণ রক্ত প্রয়োগ করবেন, তখন আপনার মিটার বিপ শব্দ করবে এবং ৫ থেকে কাউন্টডাউন শুরু করবে। আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা 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 প্রথমবার আপনার কনটুর নেক্সট ওয়ান ব্লাড গ্লুকোজ মিটারটি পাবেন, তখন আপনার টার্গেট রক্তে গ্লুকোজের পরিসীমা থাকবে ৭০ থেকে ১৮০ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটার।
    - যদি আপনার ডায়াবেটিস চিকিৎসক আপনাকে ভিন্ন কোনো লক্ষ্য পরিসীমা নির্ধারণ করে দেন, তাহলে আপনি কনটুর ডায়াবেটিস অ্যাপ ব্যবহার করে তা পরিবর্তন করতে পারেন।
    - আপনি যদি স্মার্টলাইট ফিচারটি ব্যবহার করতে না চান, তাহলে কনটুর ডায়াবেটিস অ্যাপ ব্যবহার করে এটি বন্ধ করতে পারেন।

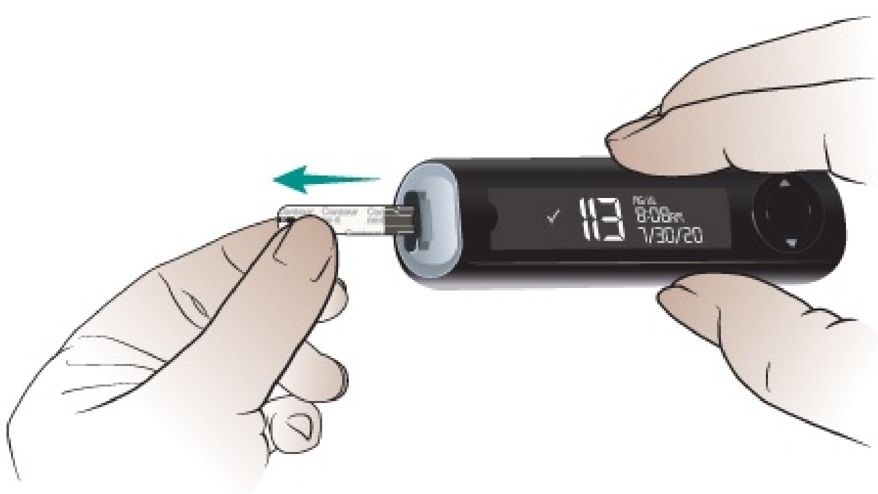
স্করিনে যে সংখ্যা দেখানো হয়, সেটিই দেখা গুরুত্বপূর্ণ—শুধু রঙের ওপর নির্ভর করা ঠিক নয়।

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 স্করিনে 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 লয্যানি্সং ডিভাইসের সাদা বয্ান্ডটি ডানদিকে ঘুরিয়ে এন্ডকয্াপটি আনলক করুন। এন্ডকয্াপটি সোজা করে টেনে খুলে নিন।

3. আগে আপনি লয্ানসেটের উপরের অংশ থেকে যে গোলাকার প্লাসি্টক টয্াবটি সরিয়েছিলেন, সেটি একটি সমতল পৃষ্ঠে রাখুন। লয্ানসেটের পরা্ন্তটি প্লাসি্টক 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 প্লাসি্টক টয্াবের মধেয্ চাপ দিয়ে ঢুকিয়ে দিন।

4. লয্ানসেটটি আপনার প্লাসি্টকের ধারালো বজের্য্র পাতর্টির উপরে ধরে রাখুন। লয্ানসেট ইজেক্টরটি সামনে দিকে স্লাইড করুন যতক্ষণ না লয্ানসেটটি পড়ে আপনার প্লাসি্টক ধারালো বজের্য্র পাতর্টিতে যায় (চিতর্ ১৭ দেখুন)।

   ◦ **লয্ানসেটটি আঙুল দিয়ে টেনে বের করবেন না।**. প্লাসি্টকের

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 লয্ানি্সং 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 রকে্ত গ্লুকোজের মাতর্া এবং ওষুধের ডোজের হিসাব রাখতে হবে। তাদের নিদের্শাবলি অনুসরণ করুন।
- আপনার সব সাক্ষাতে রকে্ত গ্লুকোজের রেকডর্ সঙে্গ নিয়ে আসুন। এই তথয্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহাযয্ করবে যে আপনার বতর্মান চিকিৎসা পরিকল্পনায় কোনো পরিবতর্ন করা পর্য়োজন কি না। রকে্ত গ্লুকোজের মাতর্া পরীক্ষা সমপ্কের্ আপনার কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার সব্াস্থয্সেবা

পর্দানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

সরঞ্জাম কোথা থেকে কিনবেন

রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষার স্ট্রিপ ও লয্যানসেট পুনরায় সংগর্হের জনয্ পের্সকির্পশন পেতে আপনার ডায়াবেটিস সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। আপনাকে আপনার স্থানীয় ফামের্সি থেকে পুনরায় ওষুধ বা সংগর্হ করতে হবে। MSK-এর বহিবির্ভাগীয় 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 পরিচযরা্ দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতরা্ 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 রিসোর্সের জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল 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 কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরকি্ষত