NW London know diabetes

সূচীপত্র

- রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা
- রক্তে গ্লুকোজের লক্ষ্যমাত্রা
- HbA1c
- আমি কীভাবে আমার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করব?
- আমার পরীক্ষার ফলাফল বেশি হলে কী করতে হবে?
- আমার পরীক্ষার ফলাফল কম হলে কী করতে হবে?
- আপনার কখন রক্ত পরীক্ষা করা উচিত?
- কীভাবে একটি পরীক্ষা করতে হবে?

রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মানুষদের জন্য রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ খুব গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার রক্তের গ্লুকোজের নিয়মিতভাবে পরীক্ষা করার (আঙুলে ছিদ্র করে পরীক্ষার মাধ্যমে) মাধ্যমে দেখা যায় যে জীবনযাত্রার পরিবর্তনগুলি কীভাবে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রাকে প্রভাবিত করে এবং আপনাকে আপনার ডায়াবেটিসের নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখতে সাহায্য করে। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত লোকেদের হৃৎপিন্ড, কিডনি ও চোখের রোগ, স্নায়ুর ক্ষতি, স্ট্রোক ও দুর্বল রক্ত সংবহনের মত অনেকগুলি স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

ডায়াবেটিস নেই এমন লোকেদের ক্ষেত্রে রক্তে গ্লুকোজের স্বাভাবিক সীমাগুলি হল: আহারের আগে 3.5 - 5.5 mmol/l এবং আহারের দু'ঘণ্টা পরে 8 mmol/l; রক্ত গ্লুকোজ 'স্বাভাবিকের' যত কাছাকাছি থাকে তত ভাল।

স্বয়ং-নজরদারী (বাড়িতে আঙুলে সূঁচ ফুটিয়ে পরীক্ষার মাধ্যমে) এই ব্যক্তিদের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত:

- টাইপ 1 ডায়াবেটিসের রোগীরা

- টাইপ 2 ডায়াবেটিসের রোগী, যারা ইনসুলিন দিয়ে চিকিৎসা করেন এবং রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষার ফলস্বরূপ তাদের ডোজ সামঞ্জস্যপূর্ণ করেন
- গর্ভবতী রোগী, তাদের টাইপ 1, টাইপ 2 বা গর্ভাবস্থাকালীন ডায়াবেটিস যেটাই থাকুক না কেন।

টাইপ 2 ডায়াবেটিসের অনেক রোগী, বিশেষত: যারা খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করেন, মেটফরমিন বা গ্লিটাজোন নেন তাদের বাড়িতে রক্তের গ্লুকোজ পর্যবেক্ষণ করার প্রয়োজন হয় না। হাইপোগ্লাইসিমিয়ার কোনো ঝুঁকি নেই, এবং গ্লাইসিমিক নিয়ন্ত্রণ বেশি ভাল, এবং নিয়মিত HbA1c পরীক্ষার দ্বারা পর্যাপ্তভাবে নজরদারী করা হয়।

টাইপ 2 ডায়াবেটিসের রোগীরা যারা আহারের পরে গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণকারী একটি ওষুধ সালফোনিলইউরিয়া নেন, একটি ইনক্রেটিন মিমেটিক বা গ্লিপ্টিন নেন, তাদের ক্ষেত্রে স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে নিয়মিত পরীক্ষার প্রয়োজন নেই। স্বতন্ত্র রোগীর ভিত্তিতে পরীক্ষা করানো উপযুক্ত হতে পারে, যেমন শিক্ষামূলক উপকরণ হিসেবে, বারবার ফিরে আসা অসুস্থতার ক্ষেত্রে, নিরাপদে গাড়ি চালানো নিশ্চিত করার জন্য। যেখানে হাইপোগ্লাইসিমিয়া একটি পরিচিত ঘটনা সেখানে রক্তের গ্লুকোজের ওপরে নজরদারী করা উচিত।

বাড়িতে ব্লাড গ্লুকোজ মিটারের ওপরে পরামর্শের জন্য আপনার ডায়াবেটিস পরিচর্যা দলের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

রক্তের গ্লুকোজের লক্ষ্যমাত্রা

আঙুলে সূঁচ ফুটিয়ে পরীক্ষার মাধ্যমে রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করা হয়। রক্তের গ্লুকোজের লক্ষ্যমাত্রা প্রত্যেক মানুষের ক্ষেত্রে ভিন্ন হয়ে থাকে, এবং সেই ব্যক্তি এবং তার ডায়াবেটিস দলকে লক্ষ্যমাত্রার বিষয়ে একমত হতে হবে। নীচের রক্তের গ্লুকোজের লক্ষ্যমাত্রার সীমাগুলি (জাতীয় নির্দেশিকা থেকে) শুধুমাত্র একটি নির্দেশনা হিসেবে সূচিত করা হয়েছে।

	জেগে থাকা	আহারের আগে	আহারের 2 ঘণ্টা পরে
শিশু - টাইপ 1 ডায়াবেটিস *	4-7 mmol/l	4-7 mmol/l	5-9 mmol/l
প্রাপ্তবয়স্ক - টাইপ 1 ডায়াবেটিস *	5-7 mmol/l	4-7 mmol/l	5-9 mmol/l
টাইপ 2 ডায়াবেটিস **		4-7 mmol/l	<8.5mmol/l
ডায়াবেটিস আছে এমন গর্ভবতী মহিলা*	<5.3 mmol/l	<5.3 mmol/l	<7.8 mmol/l (খাওয়ার 1 ঘণ্টা পরে), <6.4 mmol (খাওয়ার 2 ঘণ্টা পরে)

ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ ক্লিনিক্যাল এক্সেলেন্স (NICE) 2015* এবং ডায়াবেটিস ইউকে কাউন্সিল অফ হেল্‌থ কেয়ার প্রফেশনাল্‌স 2015**

HbA1c

আপনার যখন একটি ডায়াবেটিস চেক-আপ থাকে, তখন HbA1C-এর জন্য একটি রক্তের নমুনা নেওয়া হয়। এটা আপনাকে জানায় যে, গত 3 মাস ধরে আপনার রক্তের গ্লুকোজের গড় মাত্রা কেমন আছে। লক্ষ্য শ্রেণীগুলি (জাতীয় নির্দেশনা থেকে) নীচে দেখানো হয়েছে। প্রমাণে দেখা যায় যে, এই মাত্রাগুলি অর্জন করলে দীর্ঘমেয়াদী ভাস্‌কিউলার জটিলতাগুলির ঝুঁকি কমে

	HbA1c লক্ষ্যমাত্রা	**বিবেচনাসমূহ**
প্রাপ্তবয়স্ক - টাইপ 1 ডায়াবেটিস *	48 mmol/mol (6.5%) বা তার কম	দৈনন্দিন কার্যকলাপ, আকাঙ্ক্ষা, জটিলতার সম্ভাবনা, দুটি বা তার বেশি অসুস্থতা, পেশা এবং হাইপোগ্লাইসিমিয়ার ইতিহাসের মত বিষয়গুলিকে বিবেচনা করে, একটি ব্যক্তিগতকৃত HbA1c লক্ষ্যের বিষয়ে একমত হন।
প্রাপ্তবয়স্ক - টাইপ 2 ডায়াবেটিস*- *জীবনশৈলী ও খাদ্যাভ্যাস দ্বারা নিয়ন্ত্রিত, অথবা জীবনশৈলী ও খাদ্যাভ্যাসের সঙ্গে হাইপোগ্লাইসিমিয়ার সঙ্গে সংশ্লিষ্ট নয় এমন একটি একক ওষুধের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত,*	48 mmol/mol (6.5%) বা তার কম	HbA1c লক্ষ্যমাত্রাগুলি ব্যক্তিগত ভিত্তিতে পর্যালোচনা করা উচিত। যাদের ক্ষেত্রে ব্যাপক ব্যবস্থাপনা উপযুক্ত হবে না, তাদের জন্য HbA1c লক্ষ্যমাত্রা শিথিল করা উচিত।
প্রাপ্তবয়স্ক - টাইপ 2 ডায়াবিটিস*- *হাইপোগ্লাইসিমিয়ার সঙ্গে সংশ্লিষ্ট একটি ওষুধের (যেমন ইনসুলিন বা গ্লিক্লাজাইড) দ্বারা নিয়ন্ত্রিত*	HbA1c এর্মাত্রা 53 mmol/mol (7.0%)	

HbA1c এর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য এখানে ক্লিক করুন

আমি কীভাবে আমার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করব?

রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য খাবার, শরীরচর্চা ও ওষুধপত্রের মধ্যে ভারসাম্য প্রয়োজন।

- স্বাস্থ্যকর খাবার খান
- নিয়মিত শরীরচর্চা করুন
- সর্বদা আপনার ডায়াবেটিসের ওষুধপত্র প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী নিন
- ওষুধটি কীভাবে আপনার দেহে কাজ করে তা বুঝুন

আমার কেন রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করা উচিত?

আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার সবচেয়ে ভাল পদ্ধতি হল রক্ত পরীক্ষা, কারণ এটা আপনাকে জানায় যে তাৎক্ষণিকভাবে কী ঘটছে। এটা নির্ধারণ করতে সাহায্য করতে পারে যে, আপনার হাইপো [রক্তে কম গ্লুকোজ] বা হাইপার [রক্তে বেশী শর্করা]-এর ঝুঁকি আছে কি না। একবার হঠাৎ পরীক্ষার ফল বেশি বা কম হয়ে গেলে, তার প্রতিক্রিয়ায় কখনও দীর্ঘকালীন ওষুধ পরিবর্তন করবেন না। আপনার ওষুধ পরিবর্তন করার আগে প্রথমে নিশ্চিত হন যে, এর একটা ধারাবাহিক ধরণ আছে।

আমার রক্তের গ্লুকোজ বেশি হলে আমি কী করব?

আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা আপনার ডায়াবেটিস দলের দ্বারা ধার্য করা লক্ষ্যের থেকে ধারাবাহিকভাবে বেশী হলে, আপনার ডায়াবেটিসের কারণে ঘটা স্বাস্থ্য সমস্যার ঝুঁকি বেশি হতে পারে।

আপনার ওষুধের একটি পরিবর্তন অথবা হাইপারগ্লাইসিমিয়া এড়ানোর বিষয়ে পরামর্শ প্রয়োজন হতে পারে। আপনার রক্তের গ্লুকোজ প্রায়ই লক্ষ্যমাত্রার ওপরে থাকলে পরামর্শের জন্য আপনার ডায়াবেটিস দলের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমার রক্তের গ্লুকোজ কম হলে আমি কী করব?

আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা 4mmol/l এর কম থাকলে আপনার হাইপোগ্লাইসিমিয়ার ঝুঁকি আছে। হাইপোগ্লাইসিমিয়া এড়ানোর জন্য আপনার ওষুধের একটি পরিবর্তন অথবা খাদ্যাভ্যাস বা জীবনশৈলীর বিষয়ে পরামর্শ প্রয়োজন হতে পারে। আপনার রক্তের গ্লুকোজ প্রায়ই 4.0 - 4.5 mmol/l এর কম থাকলে পরামর্শের জন্য আপনার ডায়াবেটিস দলের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমার কখন রক্ত পরীক্ষা করা উচিত?

একজন ডাক্তার বা নার্স আলোচনা করবেন যে, কত ঘন ঘন রক্ত পরীক্ষা করতে হবে; ব্যক্তির প্রয়োজন অনুসারে তথ্য দেওয়া হবে। একটি সাধারণ নির্দেশনা নীচে দেওয়া হবে।

যদি ইনসুলিন দিয়ে আপনার ডায়াবেটিসের চিকিৎসা করা হয়, তাহলে আপনাকে আরো নিয়মিতভাবে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করতে বলা হবে। যদি ফলাফল আপনার সম্মত লক্ষ্যমাত্রার সীমার মধ্যে থাকে, তাহলে আপনি পরীক্ষাগুলির সংখ্যা কমাতে সক্ষম হতে পারেন। আপনি আপনার ডায়াবেটিস সংক্রান্ত নার্স বা ডাক্তারের সঙ্গে দেখা করার সময়, তারা আপনার নিজের পরিস্থিতির সাথে মানানসই হওয়ার জন্য আপনাকে যথোপযুক্ত পরামর্শ দেবেন। আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রাগুলি যদি লক্ষ্যমাত্রার বাইরে থাকে, তাহলে আপনার ইনসুলিনকে সামঞ্জস্যপূর্ণ করার প্রয়োজন হতে পারে। হোম পেজে আপনার স্থানীয় পরিষেবাগুলির লিংকের মাধ্যমে স্থানীয় নির্দেশনাগুলি উপলব্ধ হতে পারে। আপনি যদি একটি 'বেসাল বোলাস' ইনসুলিন চিকিৎসাবিধি ব্যবহার করেন, অর্থাৎ কার্যকলাপ এবং খাদ্যাভ্যাসের ধরণের ওপরে নির্ভর করে দৈনন্দিন ভিত্তিতে আপনার দ্রুত ক্রিয়াশীল ইনসুলিনের ডোজকে সামঞ্জস্যপূর্ণ করেন, তাহলে আপনাকে আরো ঘন ঘন গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করার পরামর্শ

দেওয়া হয়। বেসাল বোলাস চিকিৎসাবিধি অনুসরণকালে, রক্তের গ্লুকোজ পর্যবেক্ষণ করার উপযুক্ত সময়গুলি হল খাওয়ার আগে, শুতে যাওয়ার আগে, গাড়ি চালানোর আগে এবং রাত্রিকালীন ইনসুলিন মূল্যায়ন করার জন্য মাঝেমধ্যে রাত 3টেয় মান নেওয়া।

যদি দিনে দুবার ইনসুলিন মিশ্রণ নেন তাহলে ডোজের আবশ্যকতা মূল্যায়ন করার জন্য প্রথম বারে রোজ 4 বার (প্রতিটি আহার এবং শুতে যাওয়ার আগে) রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন। এটাকে এক দিন প্রাতরাশের আগে এবং সন্ধ্যার খাওয়ার আগে এবং পরের দিন দুপুরের খাওয়ার আগে এবং শুতে যাওয়ার আগে করা হতে পারে। প্রতিদিন পাল্টে পাল্টে এইভাবে পরীক্ষা করা অব্যাহত রাখুন।

আপনার কেন আরো ঘন ঘন রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করা উচিত?

চিকিৎসার একটি পরিবর্তনের পরে

আপনার রক্তের গ্লুকোজ 4-7 mmol/l-এ নিয়ন্ত্রিত আছে তা সুনিশ্চিত করার জন্য আরো ঘন ঘন পরীক্ষা করুন।পরামর্শের সময় এটা আলোচনা করা উচিত।

অসুস্থতা

অসুস্থতার প্রতিক্রিয়ায় আপনার রক্তের গ্লুকোজের পরির্তন হতে পারে - আরো ঘন ঘন রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন (2-4 ঘণ্টা অন্তর, বিশেষত যদি আপনি ইনসুলিন নেন)। আপনার চিকিৎসার একটি পরিবর্তনের প্রয়োজন হতে পারে। আপনার ডায়াবেটিক পরিচর্যা দলের সঙ্গে অসুস্থতার দিনের নিয়মাবলী আলোচনা করুন।

আপনার যদি টাইপ 1 ডায়াবেটিস থাকে তাহলে টাইপ 1 এর জন্য অসুস্থতার দিনের নিয়মাবলী দেখুন

আপনার যদি টাইপ 2 ডায়াবেটিস থাকে তাহলেটাইপ 2 এর জন্য অসুস্থতার দিনের নিয়মাবলী দেখুন

স্টেরয়েড চিকিৎসা

আরো ঘন ঘন রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন। স্টেরয়েড আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রাগুলি বাড়িয়ে দিতে পারে। আপনার চিকিৎসার একটি পরিবর্তনের প্রয়োজন হতে পারে।

গর্ভধারণের পূর্বে এবং গর্ভাবস্থা

আরো ঘন ঘন পরীক্ষা করুন। গর্ভাবস্থার আগে এবং চলাকালীন 4-6mmol/l রক্তের গ্লুকোজের মাত্রাগুলি কাম্য। আপনি যদি গর্ভধারণের পরিকল্পনা করেন সেক্ষেত্রে অথবা গর্ভধারণের কথা জানতে পারার সাথে সাথে পরামর্শের জন্য আপনার ডায়াবেটিস পরিচর্যা দলের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

কীভাবে একটি পরীক্ষা করতে হবে

কীভাবে একটি পরীক্ষা করতে হয়, তার ওপরে ভিডিও প্রশিক্ষণের জন্য এখানে ক্লিক করুন।

- গরম জলে হাত ধুয়ে নিন।
- আঙুলের পাশের দিকে সূঁচ ফোটান (কম ব্যথাদায়ক)
- প্রয়োজন হলে, গোড়া থেকে ডগা পর্যন্ত আঙুল ম্যাসাজ করুন

- রক্তের ফোঁটা পরীক্ষার স্ট্রিপের ওপরে ফেলুন *স্ট্রিপ প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী হুবহু অনুসরণ করুন [মেয়াদ অতিক্রমের তারিখ যাচাই করুন]
- চোখ দিয়ে যাচাই করুন বা মিটার ব্যবহার করুন
- মিটার পরিষ্কার রাখুন এবং প্রয়োজন অনুসারে গুণমান নিয়ন্ত্রণের দ্রবণ ব্যবহার করে নিয়মিতভাবে নির্ভুলতা পরীক্ষা করুন
- ফলাফল ডায়েরিতে রেকর্ড করুন

আমি কীভাবে আমার ব্লাড গ্লুকোজ মিটারের যত্ন নেব?

সব মিটারের উৎপাদন সংক্রান্ত পরামর্শ পুস্তিকা থাকে, নির্দেশাবলী পড়ুন ও মেনে চলুন। মিটার কোম্পানির থেকে হেল্পলাইনে টেলিফোন পরামর্শ পাওয়া যায়। ওয়ার‍্যান্টি কার্ড সম্পূর্ণ করুন এবং কোম্পানির কাছে ফেরত পাঠান। আপনার মিটারের গুণমান নিয়মিতভাবে নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ। নিয়ন্ত্রণ দ্রবণ সরাসরি প্রস্তুতকারকের কাছ থেকে পাওয়া যায়।

আমি আমার স্ট্রিপ ও ল্যান্সেটগুলি কোথা থেকে পাব?

আপনার মিটার ব্যবহার করার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণটি আপনার জিপি(GP) প্রেসক্রাইব করতে পারবেন।

নিয়ন্ত্রণে থাকুন

আপনার শরীরে কী ঘটছে তা জানার একটি নিশ্চিত উপায় হল নিয়মিতভাবে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রাগুলি পরীক্ষা করা, যাতে আপনি আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন - উল্টোটা না ঘটে।