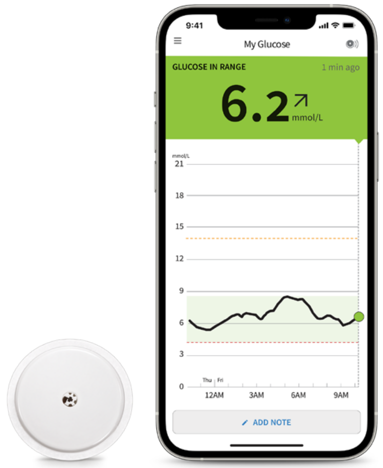
Bengali

আপনি এটি ল্যান্সেট ছাড়া করতে পারেন[1]



অ্যালার্ম। স্ক্যান। অ্যাক্ট।

FreeStyle Libre 2 সিস্টেমটি সম্পর্কে জানুন

FreeStyle Libre 2 সিস্টেম - আঙুল ফুটো না করে গ্লুকোজ নিরীক্ষণ[2] এবং ঐচ্ছিক অ্যালার্ম।

FreeStyle Libre 2
FLASH GLUCOSE MONITORING SYSTEM

life. to the fullest.®
Abbott

ছবিগুলি শুধুমাত্র দৃষ্টান্তমূলক উদ্দেশ্যে দেওয়া হয়েছে। প্রকৃত রোগী বা তথ্য নয়।

1. সেন্সরটি স্ক্যান করার জন্য ল্যান্সেটগুলির প্রয়োজন হয় না। **2.** গ্লুকোজের রিডিং এবং অ্যালার্মগুলি উপসর্গ বা প্রত্যাশার সাথে না মিললে আঙুল ফুটো করার প্রয়োজন হয়।

© 2022 Abbott. FreeStyle, Libre, এবং সংশ্লিষ্ট ব্র্যান্ড মার্কগুলি Abbott এর মার্ক। ADC-54124 v1.0 04/22.

FreeStyle Libre 2 সিস্টেমটির সাথে পরিচিত হোন

আপনার গ্লুকোজ সংক্রান্ত তথ্য নিরীক্ষণ এবং উপস্থাপন করার একটি বৈপ্লবিক উপায়।

FreeStyle Libre 2 ফ্ল্যাশ গ্লুকোজ মনিটরিং সিস্টেমটিতে একটি সেন্সর এবং একটি স্মার্টফোন অ্যাপ, বা রিডার রয়েছে। এটি আঙুল ফুটো করার প্রয়োজন ছাড়াই গ্লুকোজের মাত্রাগুলি পরিমাপ করে[1] এবং আপনার গ্লুকোজ খুব বেশী বা খুব কম হলে আপনাকে সতর্ক করার জন্য এতে ঐচ্ছিক অ্যালার্ম আছে। FreeStyle Libre 2 সিস্টেমটি 14 দিন পর্যন্ত চিকিৎসাগতভাবে নির্ভুল থাকে, কম গ্লুকোজ রেঞ্জে দুর্দান্ত নির্ভুলতা সহ যেখানে এটির গুরুত্ব সবচেয়ে বেশী।[2,3]

আঙুল ফুটো করা নয়[1]
একটি যন্ত্রণাহীন[4] 1-সেকেন্ড স্ক্যানের সাহায্যে আপনার গ্লুকোজ রিডিং, প্রবণতা তীরচিহ্ন, এবং 8-ঘন্টার ইতিহাস দেখুন

ঐচ্ছিক গ্লুকোজ অ্যালার্ম
আপনার গ্লুকোজ খুব কম বা খুব বেশী হওয়ার মুহূর্তেই জানুন

আপনি একাধিক ডিভাইসে অ্যালার্ম পেতে সমর্থ হন না। আপনি কোন ডিভাইসে অ্যালার্মগুলি পেতে চান তা আপনাকে বেছে নিতে হবে, FreeStyle Libre 2 রিডার কিম্বা FreeStyle LibreLink এর সাথে একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ ফোন। আপনি যে ডিভাইসে অ্যালার্মগুলি পেতে চান সেটির সাথে আপনাকে অবশ্যই আপনার FreeStyle Libre 2 সেন্সরটি শুরু করতে হবে।

FreeStyle LibreLink অ্যাপের সাথে আপনার সেন্সরটি শুরু করার অর্থ হল আপনি স্ক্যান করার জন্য রিডারটি ব্যবহার করতে সক্ষম হবেন না। আপনি একটি নতুন FreeStyle Libre 2 সেন্সর শুরু করার সময়ে আপনি আবার বেছে নিতে সক্ষম হবেন।

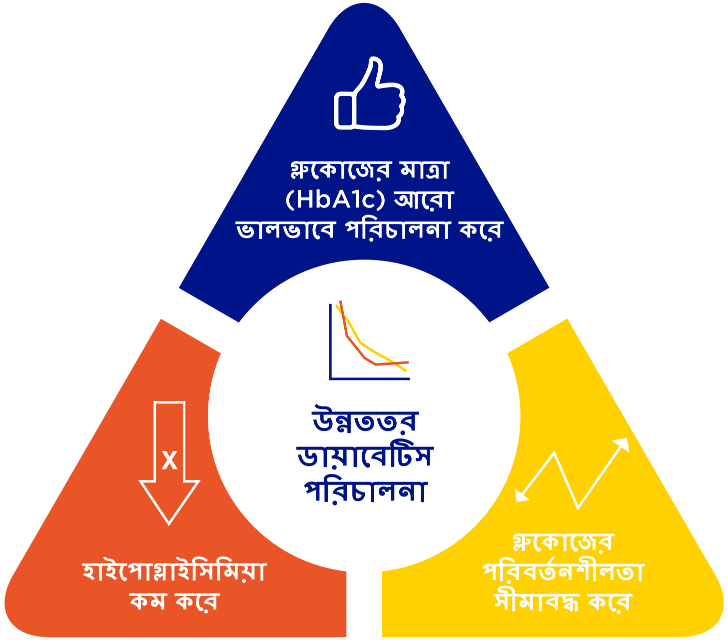
ছবিগুলি শুধুমাত্র দৃষ্টান্তমূলক উদ্দেশ্যে দেওয়া হয়েছে। প্রকৃত রোগীর তথ্য নয়।

1. গ্লুকোজের রিডিং এবং অ্যালার্মগুলি উপসর্গ বা প্রত্যাশার সাথে না মিললে আঙুল ফুটো করার প্রয়োজন হয়। **2.** ফাইলে থাকা ডেটা, Abbott Diabetes Care, Inc. **3.** আলভা এস, এবং অন্যান্য। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত শিশু এবং বয়স্ক জনসংখ্যার ক্ষেত্রে উন্নত অ্যালগরিদমের সাথে 14 দিনের ক্রমাগত ফ্যাক্টরির ক্যালিব্রেট করা গ্লুকোজ মনিটরিং সিস্টেমের যথার্থতা। জার্নাল অফ ডায়াবেটিস সায়েন্স অ্যান্ড টেকনোলজি (Journal of Diabetes Science and Technology)। সেপ্টেম্বর 2020. doi:10.1177/1932296820958754. **4.** হাক, থমাস, এবং অন্যান্য। টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে ইনসুলিন সহ চিকিৎসা পরিচালনার জন্য রক্তের গ্লুকোজ পর্যবেক্ষণের প্রতিস্থাপক হিসাবে ফ্ল্যাশ গ্লুকোজ-সেন্সিং টেকনোলজি: একটি মাল্টিসেন্টার, ওপেন-লেবেল এলোমেলোভাবে নিয়ন্ত্রিত পরীক্ষা। ডায়াবেটিস থেরাপি 8.1 (2017): 55-73.

ডায়াবেটিস পরিচর্যার ত্রিভুজ

ডায়াবেটিস পরিচর্যার ত্রিভুজটি সর্বাধিক অনুকূল ডায়াবেটিস পরিচালনার জন্য তিনটি লক্ষ্য দেখায়।

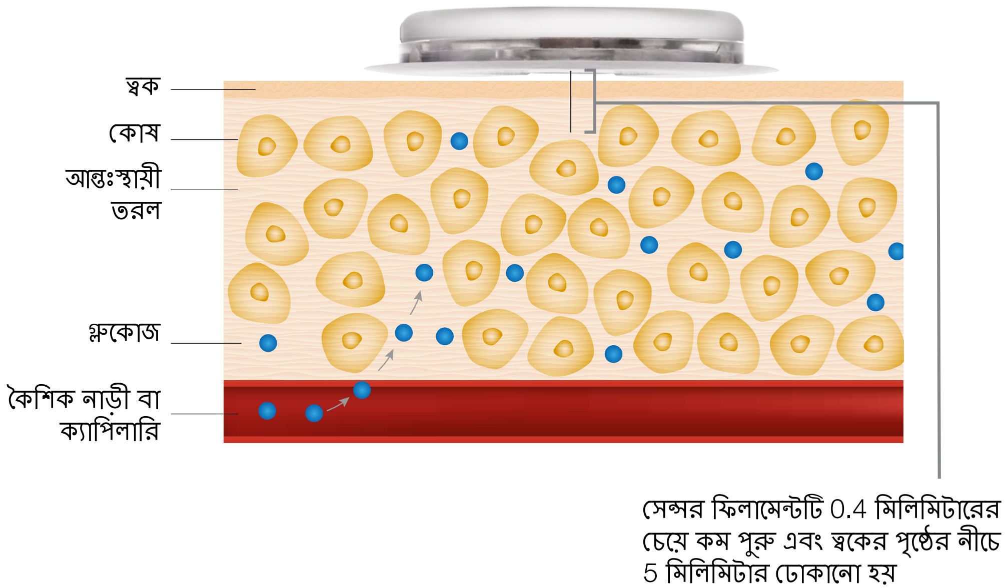
লিডস বিশ্ববিদ্যালয়ে ডায়াবেটিস ও এন্ডোক্রিনোলজির ক্ষেত্রে সহযোগী অধ্যাপক ও পরামর্শদাতা, ডাঃ রামজি আজ্জন (Dr. Ramzi Ajjan) ডায়াবেটিস পরিচর্যার ত্রিভুজটি তৈরি করেছেন।



সিস্টেমটি বোঝা

FreeStyle Libre 2 সিস্টেমটি কিভাবে কাজ করে?

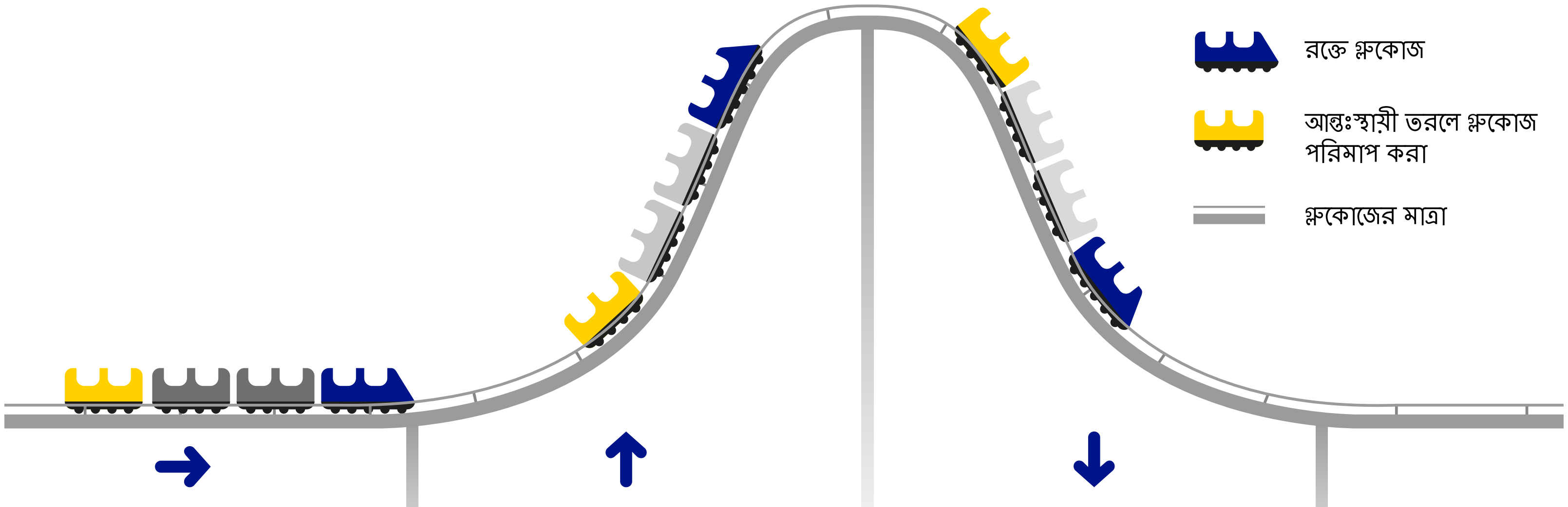
FreeStyle Libre 2 সেন্সরটিকে আপনি আপনার হাতের উপরের অংশের পেছন দিকে লাগানোর সময়ে, একটি সরু ফিলামেন্ট আপনার ত্বকের নীচে প্রবেশ করে। এটি রক্ত স্রোতে পৌঁছায় না কিন্তু, পরিবর্তে, আন্তঃস্থায়ী তরল নামক কোষগুলির চারপাশের জায়গায় ত্বকের পৃষ্ঠের ঠিক নীচে গ্লুকোজের পরিবর্তন পরিমাপ করে। এটি একটি বিশেষ তরল যা আপনার কোষগুলিকে ঘিরে থেকে সেগুলিকে খাদ্য জোগায়।



আন্তঃস্থায়ী গ্লুকোজ বনাম রক্তে গ্লুকোজ

রক্তের গ্লুকোজ এবং সেন্সর গ্লুকোজ ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কযুক্ত কিন্তু অভিন্ন নয়।

FreeStyle Libre 2 সেন্সর দ্বারা পরিমাপ করা গ্লুকোজটি, রক্ত থেকে হাতের উপরের অংশে ত্বকের নীচে আন্তঃস্থায়ী তরলটির দিকে এগিয়ে গেছে। এটি সামান্য সময় নেয় এবং তাই সেন্সর গ্লুকোজের রিডিং সর্বদা আঙুল ফুটো করে নেওয়া রক্তের গ্লুকোজের রিডিংয়ের থেকে শিশুদের জন্য প্রায় 2.1 মিনিট এবং প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য প্রায় 2.4 মিনিট পিছিয়ে থাকে[1]। আপনার গ্লুকোজের মাত্রাগুলি স্থিতিশীল থাকলে দুটি রিডিং খুবই সদৃশ হতে পারে। গ্লুকোজের মাত্রা বাড়তে বা কমতে থাকলে, দুটি রিডিং ভিন্ন হতে পারে। এটি সম্পূর্ণরূপে স্বাভাবিক এবং বিশেষত আহারের পরে, ইনসুলিন নেওয়ার পরে বা আপনি ব্যায়াম করতে থাকার সময়ে আশা করা যায়। যদিও রিডিংগুলি সামান্য ভিন্ন হতে পারে, তবুও FreeStyle Libre 2 সিস্টেমটি নির্ভুল[1] এবং আপনার স্ক্যান করা গ্লুকোজের ফলাফল থেকে প্রাপ্ত ইনসুলিনের ডোজ প্রয়োগ করা নিরাপদ।



রক্ত গ্লুকোজের মাত্রাগুলি **সুস্থিত** থাকলে, FreeStyle Libre 2 সিস্টেম দ্বারা প্রদর্শিত আন্তঃস্থায়ী তরলে গ্লুকোজের পরিমাপটি রক্তে গ্লুকোজের **অনুরূপ** হয়।

রক্তে গ্লুকোজের মাত্রাগুলি **বৃদ্ধি পেলে**, FreeStyle Libre 2 সিস্টেম দ্বারা প্রদর্শিত আন্তঃস্থায়ী তরলে গ্লুকোজের পরিমাপটি রক্তে গ্লুকোজের রিডিংয়ের **কম** হতে পারে।

রক্তে গ্লুকোজের মাত্রাগুলি **কমে গেলে**, FreeStyle Libre 2 সিস্টেম দ্বারা প্রদর্শিত আন্তঃস্থায়ী তরলে গ্লুকোজের পরিমাপটি রক্তে গ্লুকোজের রিডিংয়ের চেয়ে **বেশী** হতে পারে।

1. আলভা এস, এবং অন্যান্য। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত শিশু এবং বয়স্ক জনসংখ্যার ক্ষেত্রে উন্নত অ্যালগরিদমের সাথে 14 দিনের ক্রমাগত ফ্যাক্টরির ক্যালিব্রেট করা গ্লুকোজ মনিটরিং সিস্টেমের যথার্থতা। জার্নাল অফ ডায়াবেটিস সায়েন্স অ্যান্ড টেকনোলজি (Journal of Diabetes Science and Technology)। সেপ্টেম্বর 2020. doi:10.1177/1932296820958754.

সেন্সর লাগানোর ৩ টি ধাপ

লাগানোর আগে আপনি আপনার হাত ধুয়ে, পরিষ্কার করে এবং শুকিয়ে নিলে সেন্সরগুলি বেশী ভাল করে আটকায়।

1

ধুয়ে নিন, পরিষ্কার করুন, এবং শুকিয়ে নিন

আপনার হাতের উপরের অংশের পেছন দিকে একটি জায়গা বেছে নিন যেটি স্বাভাবিক কাজকর্মের সময়ে সমান থাকে। **ময়শ্চারাইজার-হীন, সুগন্ধি মুক্ত সাবান** ও পানি দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করুন। এগিয়ে যাওয়ার আগে ত্বকটি পরিষ্কার করার জন্য একটি অ্যালকোহল ওয়াইপ ব্যবহার করুন এবং **বাতাসে শুকিয়ে যেতে** দিন।

2

প্রেপ অ্যাপ্লিকেটর

ঢাকাটি টেনে তুলে দিয়ে সেন্সর খুলুন। সেন্সর অ্যাপ্লিকেটরটি থেকে পেঁচিয়ে ঢাকনা খুলুন। সেন্সর অ্যাপ্লিকেটরের উপরে থাকা **চিহ্নগুলিকে একই লাইনে আনুন**। **দৃঢভাবে নিচের দিকে চাপুন** এবং তারপর উঠিয়ে নিন।

3

লাগান

দৃঢ়ভাবে চাপার মাধ্যমে আপনার হাতের উপরের অংশের পেছন দিকে সেন্সরটি লাগান। **ক্লিক শব্দটি শুনুন**। কয়েক সেকেন্ড অপেক্ষা করুন এবং ত্বকের উপরে সেন্সরটিকে থাকতে দিয়ে, ধীরে ধীরে টেনে খুলুন।

ছবিগুলি শুধুমাত্র দৃষ্টান্তমূলক উদ্দেশ্যে দেওয়া হয়েছে। প্রকৃত রোগী নয়।

আপনার সেন্সরটিকে যথাস্থানে রাখতে সাহায্য করার জন্য পরামর্শ

ধীরেসুস্থে কাজ করুন

প্রবেশদ্বারে, গাড়ির দরজায়, সিট বেল্টে, বা আসবাবপত্রের কিনারায় আপনার সেন্সরটি না আটকে যাওয়ার ব্যাপারে সতর্ক হোন।

শুকিয়ে নিন

স্নান করা বা সাঁতার কাটার পরে, তোয়ালে দিয়ে মোছার সময় অতিরিক্ত যত্ন নিন যাতে আপনার সেন্সরটি আটকে না যায় বা টান লেগে খুলে না যায়।

সফল হওয়ার মত পোষাক পরুন

ঢিলেঢালা পোষাক ও হাল্কা বস্ত্র পরার মাধ্যমে আপনার সেন্সরকে খোলামেলা থাকতে দেওয়ার চেষ্টা করুন।

খেলাধুলা এবং ভারী ব্যায়াম করার সময় সংস্পর্শ

আপনার হাতের উপরের অংশের পেছন দিকে একটি জায়গা বেছে নেওয়ার ব্যাপারে নিশ্চিত হোন যা ধাক্কা লেগে পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি ন্যূনতম করবে।

গতি কমান

পোষাক পরা বা খোলার সময়ে, আপনি সেন্সরের উপরে আপনার অন্তর্বাস জড়িয়ে না ফেলার ব্যাপারে যত্নশীল হোন।

হাত লাগাবেন না

সেন্সরটি পরার সময়ে সেটি নিয়ে খেলা, টানা, বা স্পর্শ না করা চেষ্টা করুন।

আপনি সেন্সরটি লাগানোর পূর্বে:

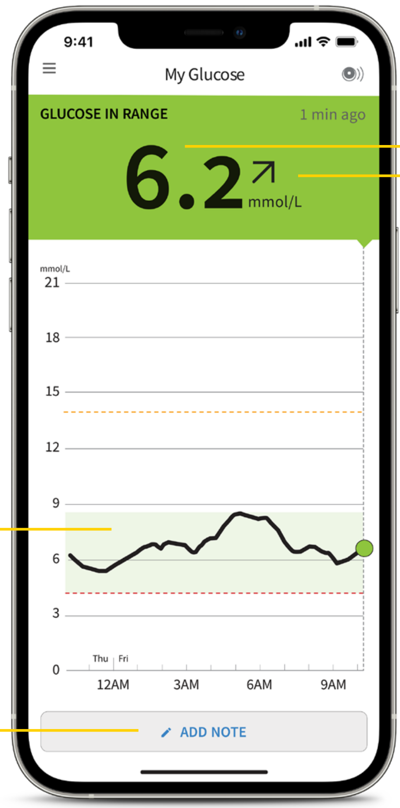
- একটি অনুমোদিত লাগানোর জায়গা - আপনার হাতের উপরের অংশের পেছন দিকটি বেছে নেওয়ার ব্যাপারে নিশ্চিত হোন।
- আপনি যেখানে সেন্সরটি লাগাবেন সেখানে বডি লোশন বা ক্রীম লাগাবেন না কারণ এগুলি আপনার ত্বকের উপরে একটি তৈলাক্ত অবশেষ রেখে যেতে পারে।
- বাহুর যে কোনো অতিরিক্ত লোম কামিয়ে নিন যেহেতু এটি সেন্সরের আঠা ও ত্বকের মাঝে আটকে যেতে পারে।

ডেটা স্ক্যান ও সংগ্রহ করা

ফলাফলগুলি বুঝতে পারা

সেন্সরটির মাধ্যমে রিডার বা স্মার্টফোনটি 1-সেকেন্ড স্ক্যান হওয়ার পরে সাধারণত ডেটা সৃষ্ট হয়।

মনে রাখুন যে FreeStyle LibreLink অ্যাপ এবং FreeStyle Libre 2 রিডার একে অপরের সাথে ডেটা বিনিময় করে না। অ্যাপ বা রিডার বা উভয়ের সাথে প্রতি আট ঘন্টা অন্তর কমপক্ষে একবার আপনার সেন্সর স্ক্যান করা অব্যাহত রাখা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী আপনার গ্লুকোজের প্রবণতা এবং প্যাটার্নের একটি সম্পূর্ণ চিত্র পেতে পারেন।



গ্লুকোজের বর্তমান রিডিং
টেক্সট-টু-স্পীচ যখন সক্ষম

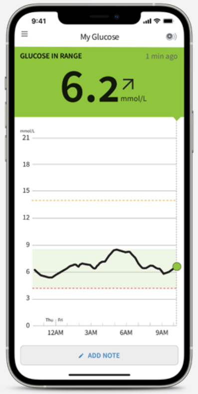
প্রবণতা তীরচিহ্ন
কিভাবে গ্লুকোজ পরিবর্তিত হচ্ছে তা নির্দেশ করে

8 ঘন্টা পর্যন্ত গ্লুকোজের ইতিহাস

প্রাসঙ্গিক ঘটনাগুলি লিপিবদ্ধ করার জন্য সহজেই নোট যোগ করে

ছবিগুলি শুধুমাত্র দৃষ্টান্তমূলক উদ্দেশ্যে দেওয়া হয়েছে। প্রকৃত রোগী বা তথ্য নয়।

আজই ডাউনলোড করুন



FreeStyle LibreLink

যে কোনো সময়ে ডেটা দেখুন,[1] যে কোনো জায়গায়[2] FreeStyle LibreLink অ্যাপের সাহায্যে[3]

FreeStyle LibreLink অ্যাপের সাহায্যে ক্যাপচার করা ডেটা ওয়্যারলেস উপায়ে এবং স্বয়ংক্রিয়ভাবে LibreView তে আপলোড হয়।[4]

এটিকে Google Play তে পান

অ্যাপ স্টোরে ডাউনলোড করুন

LibreView

আপনার গ্লুকোজ ডেটা অনলাইনে দেখার একটি সহজ উপায়

একটি সুরক্ষিত, ক্লাউড ভিত্তিক ডায়াবেটিস পরিচালনা সিস্টেম ব্যবহার করে সম্পূর্ণ গ্লাইসেমিক ছবিটি দেখুন[4].

সুস্পষ্ট, সহজে-পাঠযোগ্য ফলাফল
গ্লুকোজের প্যাটার্ন এবং প্রবণতা আবিষ্কার করুন যাতে আপনি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে অবহিত সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

সহজ দূরবর্তী অ্যাক্সেস
আপনার ইন্টারনেট-সংযুক্ত ডিভাইস থেকে যে কোনো সময়ে, যে কোনো জায়গায়, আপনার সম্পূর্ণ গ্লুকোজের চিত্রটি অনলাইনে অ্যাক্সেস করুন, কোনো কিছু ডাউনলোড করার প্রয়োজন নেই।

সংযুক্ত পরিচর্যা
আপনার ডায়াবেটিস সম্পর্কে আরও অবহিত কথোপকথনের জন্য, এমনকি অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলির মাঝেও, আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের সাথে আপনার রিপোর্টগুলি দ্রুত বিনিময় করুন।

ছবিগুলি শুধুমাত্র দৃষ্টান্তমূলক উদ্দেশ্যে দেওয়া হয়েছে। প্রকৃত রোগীর তথ্য নয়।

1. সেন্সরটি লাগানোর সময়ে 60-মিনিটের একটি ওয়ার্ম-আপ সময়কালের প্রয়োজন হয়। **2.** সেন্সর পানির 1 মিটার (3 ফুট) পর্যন্ত পানি নিরোধক। 30 মিনিটের বেশী ডুবিয়ে রাখবেন না। 10,000 ফুটের উপরে ব্যবহার করা যাবে না। **3.** FreeStyle LibreLink অ্যাপটি শুধুমাত্র নির্দিষ্ট কিছু মোবাইল ডিভাইস এবং অপারেটিং সিস্টেমের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। অ্যাপটি ব্যবহার করার আগে ডিভাইসের সামঞ্জস্যতা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে ওয়েবসাইটি দেখুন। FreeStyle LibreLink ব্যবহার করার জন্য LibreView এর সাথে নিবন্ধনের প্রয়োজন হয়। স্বয়ংক্রিয় আপলোডের জন্য একটি ওয়্যারলেস ইন্টারনেট সংযোগ বা মোবাইল ডেটা সংযোগের প্রয়োজন হয়। **4.** LibreView ওয়েবসাইটটি শুধুমাত্র নির্দিষ্ট কিছু অপারেটিং সিস্টেম ও ব্রাউজারের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। অতিরিক্ত তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে www.libreview.com দেখুন।

যত বেশী 'টাইম ইন রেঞ্জ', তত ভাল গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ

একজন ব্যক্তির রক্তে গ্লুকোজের মাত্রাগুলি যত শতাংশ সময় ধরে একটি অভীষ্ট গ্লুকোজ সীমায় থাকে সেটিই হল 'টাইম ইন রেঞ্জ'।

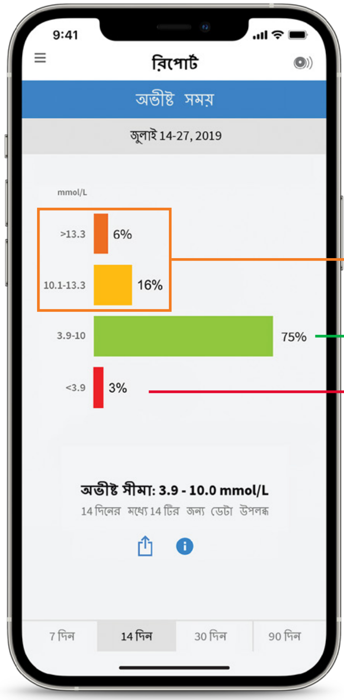
'টাইম ইন রেঞ্জ' এ প্রতি 10% বৃদ্ধি HbA1c 0.8% কমিয়ে দিতে পারে [1]

আপনার গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণের উপরে রেঞ্জ-এ প্রতিটি অতিরিক্ত ঘন্টার একটি ইতিবাচক প্রভাব আছে [2]

'টাইম ইন রেঞ্জ'-এ বেশিক্ষণ অতিবাহিত করা স্বাস্থ্যের দীর্ঘ-মেয়াদী জটিলতা কমিয়ে দিতে পারে [3]

নির্দেশিকা আপনার 'টাইম ইন রেঞ্জ' এ কমপক্ষে 70% অতিবাহিত করার পরামর্শ দেয় (3.9-10 mmol/L)[2,4]

HbA1c হল গত 2-3 মাস ধরে আপনার গড় গ্লুকোজ।



অভীষ্ট সীমার উপরে
(>10.0 mmol/L)

অভীষ্ট গ্লুকোজ সীমা
(3.9-10.0 mmol/L)

অভীষ্ট সীমার নীচে
(<3.9 mmol/L)

আপনি অভীষ্ট সীমার মধ্যে, বেশী, বা কম যত শতাংশ সময় অতিবাহিত করেন তা FreeStyle Libre 2 সিস্টেমটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে গণনা করে।

FreeStyle Libre 2
FLASH GLUCOSE MONITORING SYSTEM

আরো পরামর্শ ও পণ্য সংক্রান্ত তথ্যের জন্য:
www.FreeStyleDiabetes.co.uk

life. to the fullest.®
Abbott

ছবিগুলি শুধুমাত্র দৃষ্টান্তমূলক উদ্দেশ্যে দেওয়া হয়েছে। প্রকৃত রোগীর তথ্য নয়।

1. ভাইগারস্কি আরএ, ম্যাকমোহন সি। দ্য রিলেশন অফ হিমোগ্লোবিন A1c টু টাইম-ইন-রেঞ্জ ইন পেশেন্ট উইথ ডায়াবেটিস। ডায়াবেটিস টেকনল থেরাপিউটিক। 2019;21(2):81-85. **2.** ব্যাটেলিনো টি, ড্যানি টি, বার্গেনস্টাল আরএম, এবং অন্যান্য। ক্রমাগত গ্লুকোজ মনিটরিং-এর তথ্যের ব্যাখ্যার জন্য ক্লিনিকাল লক্ষ্যসমূহ: সময়মতো পরিসরে আন্তর্জাতিক সর্বসম্মতিতে সুপারিশ। ডায়াবেটিসে যত্ন। 2019;42(8):1593-1603. **3.** বেক আরডাব্লু, বার্গেনস্টাল আরএম, রিডলসওয়ার্থ টিডি, এবং অন্যান্য। ডায়াবেটিস ক্লিনিকাল পরীক্ষার ফলাফলের পরিমাপ হিসাবে পরিসরের মধ্যে সময়ের বৈধতা। ডায়াবেটিসে যত্ন। 2019;42(3):400-405.

4. টাইপ 1 এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত প্রাপ্ত বয়স্কদের ক্ষেত্রে যারা গর্ভবতী নন, বয়স্ক নন বা যাদের কোনরকম ঝুঁকি নেই।

© 2022 Abbott. FreeStyle, Libre, এবং সংশ্লিষ্ট ব্র্যান্ড মার্কগুলি Abbott এর মার্ক। ADC-54124 v1.0 04/22.