माता-पिता और देखरेखकर्ताओं के लिए तथ्य-पत्र

ब्लड ग्लूकोज को मॉनीटर करना

ब्लड ग्लूकोज के स्तरों (BGLs) की जांच करना अपनी संतान की डायबिटीज का प्रबंध करने में मदद करने के लिए वास्तव में महत्वपूर्ण होता है। BGLs का रिकॉर्ड रखने से आपको विभिन्न गतिविधियों और विकास की अवस्थाओं के लिए इंसुलिन की खुराक और समायोजन निर्धारित करने के लिए पैटर्न (स्वरूप) जानने में मदद मिलती है।

जांच कब करें?

आपकी संतान का डॉक्टर और डायबिटीज शिक्षक आपको यह बताएगा कि आपकी संतान के BGL की जांच कितनी बार और कब करनी चाहिए। अधिकांश बच्चे और किशोर भोजन खाने से पहले, सोने के समय, खेलकूद करते समय या उस समय जांच करते हैं जब उनका ब्लड ग्लूकोज स्तर निम्न होता है (हाइपो) या जब वे ठीक महसूस नहीं कर रहे होते हैं।

बच्चे लगातार ग्लूकोज मॉनीटर, या CGM भी पहन कर रख सकते हैं। CGM पूरे दिन-रात ब्लड ग्लूकोज के स्तरों को मॉनीटर करता है और संपूर्ण जानकारी को इलेक्ट्रॉनिक तरीके से रिकॉर्ड करता है, जानकारी स्मार्ट फोन या इंसुलिन पंप को भेजता है अथवा जानकारी CGM रिसीवर को भेजी जाती है। CGM फिंगर प्रिक (ऊँगली में सुई चुभाकर) टेस्ट का स्थान नहीं लेता है।

ब्लड ग्लूकोज मीटर

बाजार में बहुत से ब्लड ग्लूकोज मीटर हैं जिनमें से आप और आपकी संतान चयन कर सकते हैं। मीटर का रखरखाव निर्माता की सलाह के अनुसार किया जाना चाहिए और इसकी नियमित रूप से जांच की जानी चाहिए। ब्लड ग्लूकोज और कीटोन जांच के लिए फिंगरप्रिक से रक्त की बूंद की ज़रूरत होती है।

ब्लड ग्लूकोज टेस्ट स्ट्रिप्स

ऐसे ब्लड ग्लूकोज टेस्ट स्ट्रिप्स होते हैं जो प्रत्येक ब्लड ग्लूकोज मीटर से मेल खाते हैं। स्ट्रिप्स पर छूट-प्राप्त कीमत प्राप्त करने के लिए यह ज़रूरी है कि आपकी संतान राष्ट्रीय डायबिटीज सेवा योजना (नेशनल डायबिटीज सर्विसिज स्कीम - NDSS) से जुड़े। यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि स्ट्रिप्स अप-टू-डेट (नवीनतम) हैं।

फिंगरप्रिकर्स/लैन्सिट

आपकी संतान को अपने BGL की जांच करने के लिए रक्त की बूंद प्राप्त करने के लिए लैन्सिट संलग्न फिंगरप्रिकर की ज़रूरत होगी। आपका शिक्षक आपकी संतान की आयु पर निर्भर करते हुए उसके लिए श्रेष्ठ उपकरण का परामर्श देगा।

BGL करने के लिए:

1. गलत रीडिंग्स से बचने के लिए, जांच करने से पहले अपनी संतान के हाथ धोयें
2. मीटर को इसके केस से निकालें
3. स्ट्रिप को इसके कंटेनर से निकालें या स्ट्रिप को इसके पैकेट से निकालें
4. स्ट्रिप को मीटर के अंत में स्थापित करें
5. फिंगरप्रिकर तैयार करें
6. फिंगरप्रिकर को अंगुली के सबसे ऊपरी भाग की एक ओर चुभाएँ
7. बटन दबायें ताकि लैन्सिट त्वचा में प्रवेश करे, जिससे कि रक्त की बूंद बाहर आएगी
8. रक्त की बूंद स्ट्रिप पर लगाएँ
9. टिशु का प्रयोग करके अंगुली से रक्त साफ करें
10. पर्याप्त रक्त इकट्ठा होने पर मीटर अपना काउंटडाउन शुरू करेगा
11. फिंगरप्रिक और टेस्ट पूरा होने पर प्रयोग की गई स्ट्रिप को कूड़ेदान में फेंके
12. यदि रीडिंग 4mmol/L से कम है तो इस स्थिति को हाइपो मानें – हाइपोग्लाइसीमिया तथ्य-पत्र का संदर्भ करें। कभी-कभी बच्चे 4mmol/L से अधिक या इसके आसपास के स्तर पर हाइपो के लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं – तब भी इनका इलाज हाइपो के लिए किया जाना चाहिए।

CGM

यदि कोई बच्चा CGM का प्रयोग कर रहा है, तो कुछ उपकरण हैं जिनमें से चयन किया जा सकता है। आपकी डायबिटीज टीम आपकी संतान के लिए सर्वोत्तम CGM विकल्प के लिए आपका मार्ग-दर्शन कर सकती है।

CGM में ग्लूकोज एक सेंसर और एक ट्रांसमीटर शामिल होते हैं। सेंसर आम-तौर पर बच्चे के पेट पर लगाया जाता है और यह मध्यस्थित द्रव के माध्यम से ग्लूकोज के स्तरों का पता लगाता है। ट्रांसमीटर रिसीवर, स्मार्ट फोन या इंसुलिन पंप को ग्लूकोज रीडिंग्स ट्रांसफर करता है।

CGM NDSS सब्सिडी (आर्थिक सहायता)

CGM 21 साल से कम की आयु वाले बच्चों और विशिष्ट मानदंड पूरा करने वाले बच्चों के लिए सेंसर और ट्रांसमीटर की पूरी कीमत के लिए सब्सिडी (आर्थिक सहायता) प्रदान करता है। NDSS उत्पाद आम-तौर पर आपके समुदाय फॉर्मेसी से NDSS ऐक्सेस प्वाइंट के माध्यम से आर्डर किए जा सकते हैं।

कीटोन

रक्त में ग्लूकोज के उच्च स्तर और इंसुलिन की गंभीर रूप से कमी से वसायें ऊर्जा में परिवर्तित होती हैं। इसके फलस्वरूप कीटोन कहे जाने वाले रसायन रक्त और पेशाब में आ जाते हैं जिससे DKA या डायबिटीक कीटोएसिडोसिस कहे जाने वाली खतरनाक समस्या पैदा होती है। यदि BGL 15mmol/L से अधिक है तो आपको कीटोन की जांच करनी चाहिए और यदि यह स्थिति उत्पन्न होती है तो आपको तुरंत अपनी डायबिटीज टीम से संपर्क करना चाहिए।

कीटोन टेस्ट स्ट्रिप्स

कीटोन की जांच करने के दो तरीके हैं

ब्लड कीटोन टेस्ट स्ट्रिप्स

कीटोन के लिए रक्त की जांच करने के लिए ऐसे मीटर उपलब्ध हैं जो बच्चों और किशोरों के लिए अधिक सुलभ हो सकते हैं। ग्लूकोज के लिए जांच की जाने वाली रक्त की बूंद का प्रयोग कीटोन की जांच करने के लिए किया जा सकता है। ग्लूकोज और कीटोन की जांच करने के लिए अलग-अलग स्ट्रिप्स का प्रयोग किया जाता है। ब्लड कीटोन स्ट्रिप्स वर्तमान में NDSS द्वारा कवर्ड नहीं किए जाते हैं।

युरिन (मूत्र) कीटोन टेस्ट स्ट्रिप्स

पेशाब में कीटोन की जांच करने के लिए अभी भी कीटोन टेस्टिंग स्ट्रिप्स उपलब्ध हैं। पेशाब का सैम्पल प्राप्त किया जाना चाहिए और इसकी जांच की जानी चाहिए। बच्चे जब शौचालय जाते हैं तो आम-तौर पर स्ट्रिप पेशाब की अपनी धार में रखते हैं। ये स्ट्रिप्स NDSS के द्वारा सब्सिडी (आर्थिक सहायता) प्राप्त हैं।

डायबिटीज रिकॉर्ड बुक/डॉयरी

आपके और आपकी संतान/किशोर के लिए BGL डॉयरी में रिकॉर्ड करना महत्वपूर्ण है। इससे आपको BGL के पैटर्न (स्वरूप) दिखेंगे जिससे आपको व आपकी डायबिटीज टीम को इंसुलिन खुराकों का समायोजन करने और उचित प्रबंधन की योजना बनाने में मदद मिलेगी। CGM आपके लिए इस जानकारी को रिकॉर्ड करेगा और ग्लूकोज रीडिंग्स को CGM रिसीवर या स्मार्ट फोन को भेजेगा। आपकी संतान की डायबिटीज टीम CGM डाटा डाउनलोड करने में सक्षम होगी।

कुछ मीटर ग्लूकोज रीडिंग्स किसी एप्प या स्मार्ट फोन पर ट्रांसफर करने में सक्षम होते हैं, इससे ब्लड ग्लूकोज डॉयरी की कागज़ प्रति की ज़रूरत दूर हो जाती है, हालाँकि आप तब भी अपने खुद के रिकॉर्ड्स के लिए एक प्रति रखना चाह सकते हैं।

नुकीली वस्तुओं का निपटान

प्रयोग की गई सभी सीरिंज, पेन नीडल्स और लैन्सिट को नुकीली वस्तुएँ के एक अनुमोदित कंटेनर में रखा जाना चाहिए। कई फॉर्मेसियाँ और काउंसिलें इन कंटेनरों के भर जाने पर इनके निपटान के लिए विशेष प्रावधान उपलब्ध कराती हैं। यदि आपकी स्थानीय काउंसिल में ऐसा कोई प्रावधान नहीं है, तो आपका अस्पताल या क्लिनिक मदद करने में सक्षम हो सकता है।

HBA1C या हीमोग्लोबिन A1C

यह जांच पिछले दो से तीन महीनों के दौरान संपूर्ण ब्लड ग्लूकोज नियंत्रण का मापन करती है और इसे हर तीन महीने बाद आपकी संतान की क्लिनिक विज़िट पर किया जाना चाहिए। इससे आपके डॉक्टर को दीर्घावधि के ब्लड ग्लूकोज नियंत्रण के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी मिलती है।

और अधिक जानकारी के लिए
Dia-betes NSW & ACT को 1300 342 238 पर संपर्क करें या as1diabetes.com.au देखें

क्या आपको किसी दुभाषिए की ज़रूरत है?

जिन लोगों को अंग्रेज़ी समझने या बोलने में कठिनाई आती है उनके लिए नि:शुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा उपलब्ध है। टेलीफोन दुभाषिया सेवा (Telephone Interpreting Service - TIS) सरकार द्वारा प्रदान की जाती है और इसे लगभग 2000 भाषाओं में व्यवसायिक दुभाषियों तक पहुँच प्राप्त है और यह सेवा अधिकांश निवेदनों पर तुरंत ही जवाब दे सकती है।

दुभाषिए तक पहुँच

1. टेलीफोन दुभाषिया सेवा के लिए बस 131 450 पर फोन करें।
2. फोन का प्रयोजन बताएँ उदाहरणत: यह कि आप नेशनल डायबिटीज सर्विसिज स्कीम हेल्पलाइन से बात करना चाहते हैं
3. ऑपरेटर आपका संपर्क उस भाषा में दुभाषिए से स्थापित करेगा जिसे त्रि-तरफी वार्तालाप के लिए NDSS हेल्पलाइन प्रतिनिधि से जोड़ा जाएगा।

यह नि:शुल्क सेवा Diabetes Australia द्वारा निर्धारित की गई है और इसका प्रसार ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य एवं वयोवृद्ध विभाग (Australian Government De-partment of Health and Ageing) की सहायता से किया जाएगा।