BENGALI

# আপনার TOUJEO® ডাবলস্টার

(ইনসুলিন গ্লারজিন 300 ইউনিট/মিলি)

# হ্যান্ডবুক

## আপনার চিকিৎসা থেকে সবচেয়ে বেশি সুবিধা পাওয়া

এই আইটেমটি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি, কিশোর-কিশোরী এবং 6 বছরের বেশি বয়সী শিশুদের ব্যবহারের উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়েছে যাদেরকে DoubleStar পেন সহ Toujeo® ব্যবহারের জন্য প্রেসক্রিপশন দেয়া হয়েছে

Sanofi এই আইটেমটির উৎপাদন ও অর্থায়ন করেছে।

# Toujeo-র সাথে আপনার যাত্রা শুরু করুন

এই পুস্তিকাটি Toujeo কী এবং আপনার কেন এটি প্রয়োজন আপনাকে তা বুঝতে সাহায্য করা এবং কিভাবে এটি গ্রহণ করতে হবে ধাপে ধাপে সে নির্দেশনা প্রদানের মাধ্যমে আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ রাখার ক্ষেত্রে ইতিবাচক যাত্রা শুরু করতে সহায়তা করবে।

এটি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের প্রদান করা পরামর্শের সাথে বাড়তি সহায়তার জন্য দেয়া হয়েছে এবং এটি রোগীর তথ্যের লিফলেটকে প্রতিস্থাপন করে না, তাই অনুগ্রহ করে এই পুস্তিকাটির পাশাপাশি উক্ত লিফলেটটিও পড়ুন।

# সূচিপত্র


Toujeo সম্পর্কে জানুন 3

আপনার Toujeo DoubleStar পেন 4

ইনজেক্ট করার আগে যা জানতে হবে 6

ইনসুলিন ইনজেক্ট করা 8

আপনার ডোজ সমন্বয় করা 10

কিভাবে আপনার ডোজ সমন্বয় করবেন 12

আপনার ডোজের সমন্বয়গুলো রেকর্ড করা 12

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া 14

বহুল জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলি 16


**আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী আপনার জন্য সুপারিশকৃত ডোজ পৃষ্ঠা 10-এ লিখে দিবেন।**

# Toujeo সম্পর্কে জানুন

## Toujeo কী?

Toujeo হলো **দীর্ঘদিন ধরে কার্যকরী থাকা একটি ইনসুলিন** যেটি **ইনসুলিন গ্লারজিন 300 ইউনিট/মিলি** নামেও পরিচিত। এটি Toujeo DoubleStar নামক একটি আগে থেকে পূর্ণ করা ডিসপোজেবল পেন হিসেবে পাওয়া যায়।

## আপনাকে কেন Toujeo এর প্রেসক্রিপশন দেয়া হয়েছে?

**24 ঘণ্টাব্যাপী অব্যাহতভাবে আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা কমিয়ে রাখার** মাধ্যমে আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য Toujeo ব্যবহৃত হয়।

## আপনার কখন Toujeo গ্রহণ করা উচিত?

Toujeo **দিনে একবার গ্রহণ করতে হবে, প্রতিদিন একই সময়ে গ্রহণ করা বাঞ্ছনীয়**। প্রয়োজন সাপেক্ষে আপনি এটি সাধারণত যে সময়ে গ্রহণ করেন তার 3 ঘণ্টা আগে বা পরে ইনজেক্ট করতে পারবেন।

## অন্যান্য ওষুধ এবং Toujeo

আপনি বর্তমানে গ্রহণ করছেন, সম্প্রতি গ্রহণ করেছেন অথবা গ্রহণ করে থাকতে পারেন এমন অন্য যেকোনো ওষুধের কথা আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের জানান। কিছু ওষুধ আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা পরিবর্তন করতে পারে এবং এর ফলে আপনার ইনসুলিনের ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে। এই একই কারণে, আপনি কোনো ওষুধ গ্রহণ করা বন্ধ করলে তাদের সে সম্পর্কে অবহিত করুন।

আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনার অংশ হিসেবে আপনাকে খাবারের সময় স্বল্পসময়ের জন্য কার্যকরী ইনসুলিন ইনজেক্ট করারও প্রয়োজন হতে পারে। এরকম ঘটলে, আপনার ইনসুলিনগুলো যেন গুলিয়ে না ফেলেন সেদিকে লক্ষ্য রাখা গুরুত্বপূর্ণ, যেহেতু Toujeo এবং স্বল্পসময়ের জন্য কার্যকরী ইনসুলিন উভয়ই স্বচ্ছ বর্ণের হয়ে থাকে, তাই প্রতিবার ইনজেকশন নেয়ার সময় আপনি সঠিক পেনে সঠিক ইনসুলিনটি ব্যবহার করছেন তা নিশ্চিত করুন।

**সবসময় আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী যেভাবে বলেছেন ঠিক সেভাবে এই ওষুধটি গ্রহণ করুন।**

সূত্র 1.

# আপনার Toujeo DoubleStar পেন

Toujeo DoubleStar ব্যবহার শুরু করার আগে পেনটির সাথে পরিচিত হয়ে নেয়া ভালো। পেনটি সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের জিজ্ঞাসা করুন।

*আপনি কয়েক ডোজ ইনজেক্ট করার আগে পর্যন্ত প্লাঞ্জারটি দেখতে পাবেন না।

## আপনার পেনটি কিভাবে সংরক্ষণ করবেন:

### প্রথমবার ব্যবহারের আগে:

- আলো থেকে সুরক্ষিত রাখতে আপনার নতুন পেনটি বাইরের কার্টনের ভিতরে রাখুন
- আপনার পেনটি ফ্রিজে, 2°C থেকে 8°C তাপমাত্রায় রাখুন
- ঠান্ডায় জমিয়ে ফেলবেন না
- আপনার পেনটি ব্যবহার করার অন্তত 1 ঘণ্টা আগে ফ্রিজ থেকে বের করতে ভুলবেন না

### প্রথমবার ব্যবহারের পর:

- আপনার পেনটি 30°C এর চেয়ে কমে কক্ষ তাপমাত্রায় রাখুন
- আপনার পেনটি পুনরায় ফ্রিজে রাখবেন না
- কখনোই সুঁই লাগানো অবস্থায় সংরক্ষণ করবেন না
- আপনার পেনটি ক্যাপ লাগানো অবস্থায়, সরাসরি তাপ বা আলো থেকে দূরে সংরক্ষণ করুন
- ব্যবহৃত সুঁইগুলো সবসময় ধারালো জিনিস ফেলার উপযুক্ত বিনে ফেলুন

সূত্র 1.

## ব্যবহারের সময়সীমা:

- আপনার পেনটি প্রথমবার ব্যবহার করার পর শুধুমাত্র 6 সপ্তাহ পর্যন্ত ব্যবহার করুন
- কখনোই আপনার পেনটি মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখের পর ব্যবহার করবেন না

## কিভাবে আপনার পেনটি ফেলে দিবেন:

- আপনার পেনটি ফেলে দেয়ার আগে সুঁইটি খুলে নিন
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী অথবা স্থানীয় কর্তৃপক্ষের পরামর্শ অনুযায়ী আপনার ব্যবহৃত পেনটি ফেলে দিন

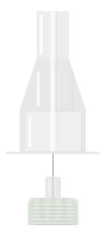
সূত্র 1.

# ইনজেক্ট করার আগে যা জানতে হবে:

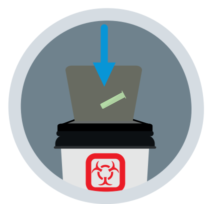
## করণীয় ও বর্জনীয়:

| করণীয় | বর্জনীয় |
|---|---|
| ✓ সবসময় নিরাপত্তা যাচাই করে নিন | ✗ কখনো আপনার সুঁইগুলি পুনরায় ব্যবহার করবেন না |
| ✓ সবসময় একটি অতিরিক্ত পেন ও কয়েকটি সুঁই সাথে রাখুন যাতে হারিয়ে গেলে বা কাজ না করলে অতিরিক্তগুলো ব্যবহার করতে পারেন | ✗ আপনার পেন থেকে ইনসুলিন বের করার জন্য কখনোই কোনো সিরিঞ্জ ব্যবহার করবেন না |
| | ✗ আপনার পেনটি ক্ষতিগ্রস্ত হলে সেটি আর ব্যবহার করবেন না |
| | ✗ কখনো আপনার পেনটি অন্য কারো সাথে শেয়ার করবেন না |

## আপনার অতিরিক্ত যেসব জিনিস প্রয়োজন হবে:



প্রতিবার ইনজেকশন দেয়ার জন্য wএকটি নতুন জীবাণুমুক্ত সুঁই



ব্যবহৃত সুঁই ও পেনগুলো ফেলার জন্য ছিদ্র-রোধী একটি কনটেইনার

সূত্র 1.

# ইনসুলিন ইনজেক্ট করা

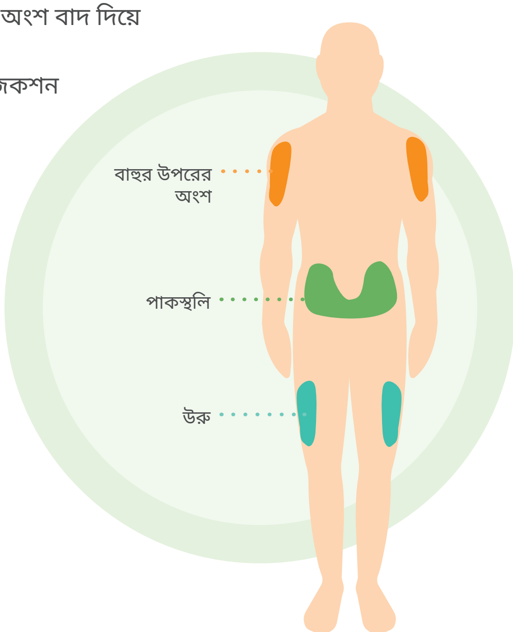
নিজে নিজে ইনসুলিন ইনজেকশন দেয়া কঠিক কিছু নয়, তবে অনুশীলন করার প্রয়োজন হয়। আপনাকে কিভাবে ইনজেকশন দিতে হবে তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীরা দেখিয়ে দিবেন।

**ইনজেকশন দেয়ার জন্য সুপারিশকৃত 3টি স্থান হলো:**

**বাহুর উপরদিকের বাইরের অংশ:**
বাহুর উপরদিকের বাইরের অংশ যেখানে চর্বিযুক্ত টিস্যু রয়েছে সেখানে

**পেট:**
নাভির চারপাশের 2-ইঞ্চি ব্যাসার্ধের বৃত্তাকার অংশ বাদ দিয়ে

**উরুর উপরদিকে বাইরের অংশ:**
হাটুর উপরের অংশের বেশি কাছাকাছি ইনজেকশন দেয়া থেকে বিরত থাকুন



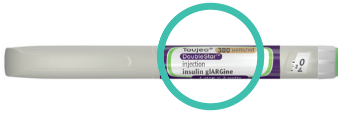

আপনার উচিত **ত্বকের নিচে ইনজেক্ট করা,** এবং ক্ষত হওয়া এড়াতে, **প্রতিবার ভিন্ন ভিন্ন স্থানে ইনজেক্ট করা।** ইনজেকশন দেয়ার একটি অঞ্চল নির্বাচন করুন এবং আনুমানিক এক সপ্তাহ পর্যন্ত ঘুরে ফিরে সেই অঞ্চলেই ইনজেকশন দিন। প্রতিদিন ইনজেকশন দেয়ার অঞ্চল পরিবর্তন করবেন না, শুধু স্থান পরিবর্তন করুন।

**ইনজেকশন দেয়ার জায়গায় ত্বকে পরিবর্তন ঘটা**
ত্বকের নিচে পিণ্ড দেখা দেয়ার মত ত্বকের পরিবর্তন প্রতিরোধের জন্য ইনজেকশন দেয়ার জায়গা পরিবর্তন করা উচিত। পিণ্ড আছে এমন কোনো জায়গায় ইনজেকশন দেয়া হলে ইনসুলিন খুব ভালোভাবে কাজ নাও করতে পারে। আপনি বর্তমানে কোনো পিণ্ডযুক্ত জায়গায় ইনজেকশন দিলে, ভিন্ন কোনো জায়গায় ইনজেকশন দেয়া শুরু করার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার ডাক্তার আপনার রক্তে চিনির মাত্রা আরো নিবিড়ভাবে পরীক্ষা করতে, এবং আপনার ইনসুলিন অথবা ডায়াবেটিসের অন্যান্য ওষুধের ডোজ সমন্বয় করতে বলতে পারেন।

সূত্র 1.

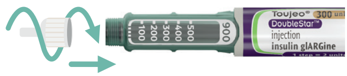
# ইনসুলিন ইনজেক্ট করা

আপনাকে কিভাবে ইনসুলিন ইনজেক্ট করতে হবে তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীরা দেখিয়ে দিবেন, সবসময় তাদের পরামর্শ মেনে চলুন এবং তাদেরকে কোনো প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে দ্বিধা করবেন না। আরো বিস্তারিত তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে রোগীর তথ্য লিফলেটটিও দেখুন।




## 1 আপনার পেন পরীক্ষা করুন

- নিশ্চিত করুন যে আপনি সঠিক ইনসুলিন ব্যবহার করছেন
- পরীক্ষা করে নিশ্চিত হোন যে পেনটি ক্ষতিগ্রস্থ হয়নি
- পরীক্ষা করে নিশ্চিত হোন যে পেনটির মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ পার হয়নি
- পরীক্ষা করে নিশ্চিত হোন যে ইনসুলিনটি স্বচ্ছ দেখা যাচ্ছে এবং **ইনসুলিন অস্বচ্ছ দেখালে বা দানাদার কিছু দেখা গেলে** সেটি ব্যবহার করবেন না




## 2 একটি নতুন সুঁই সংযুক্ত করুন

- একটি নতুন সুঁই নিন এবং সুরক্ষামূলক সিল খুলে ফেলুন
- পেনটিতে নতুন সুঁইটি ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে আটকে নিন। **অতিরিক্ত টাইট** করবেন না
- সুঁইয়ের বাইরের ক্যাপটি খুলুন। ইনজেকশন দেয়ার পর আবার ব্যবহারের জন্য এটি রেখে দিন
- সুঁইয়ের ভেতরের ক্যাপটি খুলুন এবং ফেলে দিন

## 3 সবসময় নিরাপত্তা পরীক্ষা করে নিন

- ডোজ সিলেক্টর 4 ইউনিট পর্যন্ত ঘোরান এবং সুঁই দিয়ে ইনসুলিন বের হয়ে আসা নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত ইনজেক্ট বাটনটি চেপে পুরোপুরি নিচে নামিয়ে আনুন

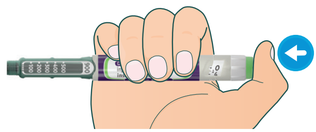
**যদি সুঁই দিয়ে কোনো ইনসুলিন বের না হয়:**

- 6 বার পর্যন্ত এই নিরাপত্তা পরীক্ষা করুন
- এটি ব্যর্থ হলে, সুঁইটি বদলে নিন এবং আবার পরীক্ষা করুন
- যদি এরপরও ইনসুলিন বের হয়ে না আসে তাহলে একটি নতুন পেন ব্যবহার করুন

সূত্র 1.

## 4 ডোজ নির্বাচন করুন

- সুঁইটি সংযুক্ত রয়েছে এবং ডোজ ‘0’ তে সেট করা আছে তা নিশ্চিত করুন
- আপনার চাহিদামতো ডোজের দাগে পয়েন্টার না আসা পর্যন্ত ডোজ সিলেক্টরটি ঘোরাতে থাকুন
- যদি আপনি আপনার জন্য প্রেসক্রাইব করা পূর্ণ ডোজটি নির্বাচন করতে না পারেন, তাহলে ডোজটি ভাগ করে দুইবারে ইনজেকশন নিন অথবা অবশিষ্ট পরিমাণ ইনজেক্ট করতে একটি নতুন পেন ব্যবহার করুন



## 5 আপনার ডোজটি ইনজেক্ট করা

- আপনার ত্বকে ক্ষত হওয়া এড়াতে প্রতিবার ইনজেক্ট করার সময় বাহুর উপরের অংশ, উরু বা পেট এই ভিন্ন ভিন্ন অঞ্চলগুলো ব্যবহার করুন
- আপনার বাছাই করা ইনজেকশন দেয়ার স্থানের ত্বকে সুঁইটি প্রবেশ করান এবং ইনজেকশনের বাটন চেপে পুরোপুরি নিচে নামিয়ে আনুন
- ডোজ উইন্ডোতে ‘0’ দেখতে পেলে, আপনি পূর্ণ ডোজ ইনজেক্ট করেছেন নিশ্চিত হতে ধীরে ধীরে 1 থেকে 5 পর্যন্ত গণনা করুন। এরপর আপনি ইনজেকশন বাটন ছেড়ে দিয়ে আপনার ত্বক থেকে সুঁই বের করে নিতে পারেন

## 6 সুঁইটি খুলে ফেলুন

- পেনটিতে সুঁইয়ের বাইরের ক্যাপটি পরান এবং সুঁইটি খুলে নেয়ার জন্য সেটি কয়েকবার ঘোরান
- ব্যবহৃত সুঁইটি একটি ছিদ্র প্রতিরোধী কনটেইনারে ফেলে দিন
- পেনের ক্যাপটি আবার পেনে পরিয়ে নিন এবং কক্ষ তাপমাত্রায় পেনটি সংরক্ষণ করুন
- কখনো সিরিঞ্জ দিয়ে পেন থেকে ইনসুলিন বের করবেন না।

সূত্র 1.

# আপনার ডোজ সমন্বয় করা

## Toujeo-এর ডোজ সমন্বয় করার নিয়মের কার্ড

এই নিয়মের কার্ডটি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীকে দিয়ে পূরণ করিয়ে নেয়া বাধ্যতামূলক। ডোজের বৃদ্ধি ও হ্রাস সবসময় জোড় সংখ্যায় হতে হবে কারণ Toujeo DoubleStar 2 ইউনিটের ডায়াল ব্যবহার করে।

**আপনার ইনসুলিনের নাম হল Toujeo (টুজিও)** (ইনসুলিন glargine 300 units/mL)

**প্রতিদিন এই সময় ইনজেকশন নিন (সময়):** ____________

**আপনার শুরুর পরিমান হচ্ছে:** ____________ Units

| | | | |
|---|---|---|---|
| যদি **কোন** সময় আপনার **hypoglycaemia (হাইপোগ্লাইকেমিয়া) (hypo) র লক্ষ্যন** দেখা দেয় অথবা ব্লাড সুগার **এর চেয়ে নিচে নেমে যায়ঃ** | ____ | ▼ আপনার ইনসুলিন এই পরিমান **কমিয়ে ফেলুন** | – ____ Units |
| কোন কিছু না খাওয়ার মাঝখানে যদি আপনার রীডিং **এর চেয়ে নিচে হয়:** | ____ | ▼ আপনার ইনসুলিন এই পরিমান **কমিয়ে ফেলুন** | – ____ Units |
| কোন কিছু না খাওয়ার মাঝখানে যদি আপনার রীডিং **এর ভিতরে হয়:** | ____ & ____ | ▷ | তাহলে **পরিমান একই** রাখুন |
| কোন কিছু না খাওয়ার মাঝখানে যদি আপনার রীডিং **এর বেশী আসে:** | ____ | ▲ তাহলে এই পরিমান **বাড়িয়ে** দিন | + ____ Units |
| কোন কিছু না খাওয়ার মাঝখানে যদি আপনার রীডিং **এর বেশী আসে:** | ____ | ▲ তাহলে এই পরিমান **বাড়িয়েদি** | + ____ Units |

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণ ও কারণ সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে অনুগ্রহ করে এই পুস্তিকার **পৃষ্ঠা 14** দেখুন।

**আপনার ইনসুলিনের ডোজ কিভাবে সমন্বয় করবেন তা নিয়ে অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সাথে আলোচনা করুন**

## নির্দেশনাসমূহ

আপনার ইনসুলিনের ডোজ সমন্বয় করা এবং আপনার জন্য সঠিক ডোজটি খুঁজে পেতে কিছুটা সময় লাগতে পারে। আপনার ডোজটি ধীরে ধীরে সমন্বয় করা উচিত, যাতে আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ উন্নত হবার সাথে সাথে আপনার দেহ পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নিতে পারে। আপনি সঠিক ডোজটি খুঁজে পেলে, সেটি বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে আপনি ভালো অনুভব করতে পারেন এবং অধিক শক্তি পেতে পারেন।

আপনার ডোজ সমন্বয় করার জন্য আপনাকে পরপর 3 দিন খালিপেটে রক্তের সুগারের মাত্রা পরিমাপ করতে হবে – আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী এটি করার জন্য সেরা দিনগুলো সুপারিশ করবেন। তৃতীয়বার রিডিংয়ের পর প্রয়োজন সাপেক্ষে আপনার নিয়মের কার্ড অনুযায়ী আপনার ডোজ সমন্বয় করে নেয়া উচিত।

## খালিপেটে রক্তের সুগারের মাত্রা

খালিপেটে বলতে বুঝায় **8 (আট) ঘণ্টার জন্য পানি ছাড়া অন্য কোনো কিছু না খাওয়া বা অন্য কোনো পানীয় পান না করা**। এই অবস্থায় আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা পরিমাপ করতে হবে, যাতে আপনি খালিপেটে আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা জানতে পারেন এবং ডোজের যেকোনো সমন্বয় হিসেব করার ক্ষেত্রে এটি ব্যবহার করতে পারেন।

সাধারণত আপনার উচিত **সকালে ঘুম থেকে উঠেই**, নাস্তা করার আগে অথবা পানি ছাড়া অন্য কিছু পান করার আগে খালিপেটে আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা পরিমাপ করা।

সূত্র 2 ও 3।

# কিভাবে আপনার ডোজ সমন্বয় করবেন

আপনার ডোজ সমন্বয় করার প্রয়োজন হলে সেটি কিভাবে করবেন বুঝার জন্য এই ধাপে ধাপে প্রদত্ত নির্দেশিকাটি অনুসরণ করুন, এবং পরবর্তী কয়েক পৃষ্ঠার নির্দেশনা অনুসরণ করে ডোজ সমন্বয় করুন।

| দিন/তারিখ | দিন/তারিখ | দিন/তারিখ |
|---|---|---|
| সোমবার 4th | মঙ্গলবার 5th | বুধবার 6th |
| না খাওয়া অবস্থায় রিডিং 8.6 mmol/L | না খাওয়া অবস্থায় রিডিং 10.1 mmol/L | না খাওয়া অবস্থায় রিডিং 9.3 mmol/L |

আপনার রিডিং গুলোকে বড় থেকে ছোট আকারে সাজান

| | |
|---|---|
| সর্বোচ্চ রিডিং | 10.1 |
| **মাঝা মাঝি রিডিং** | 9.3 |
| সর্বনিম্ন রিডিং | 8.6 |

রুল কার্ড ব্যাবহার করে আপনার কি পরিমান প্রয়োজন তা বের করুন

| বর্তমান প্রতিদিনের পরিমান | পরিমান পরিবর্তন | | নতুন প্রতিদিনের পরিমান |
|---|---|---|---|
| 22 units | +4 units | = | 26 units |

## আপনার ইনসুলিনের ডোজ কিভাবে সমন্বয় করবেন তা নিয়ে অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সাথে আলোচনা করুন

1. **পৃষ্ঠা 10** এর আপনার নিয়মের কার্ড ব্যবহার করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের সুপারিশকৃত **শুরুর সময়ের দৈনিক ডোজ** লিখুন।

2. আপনার জন্য সুপারিশকৃত দৈনিক ডোজ প্রতিদিন একই সময়ে গ্রহণ করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের নির্দিষ্ট করে দেয়া পর পর 3 দিনে **খালিপেটে আপনার রক্তের সুগারের রিডিং** এখানে রেকর্ড করুন।

   **যদি আপনার কোনো হাইপো-র লক্ষণ থাকে অথবা রক্তের সুগারের রিডিং নিয়মের কার্ডে প্রদর্শিত মানের চেয়ে কম হয়, তাহলে আপনাকে অবশ্যই তাৎক্ষণিকভাবে উল্লিখিত পরিমাণে ইনসুলিনের ডোজ কমিয়ে নিতে হবে।**

3. পর পর 3 দিনের খালিপেটে রিডিং নেয়ার পর **সর্বোচ্চ থেকে সর্বনিম্ন** ক্রমে সাজিয়ে এই ঘরগুলোতে সেগুলো লিখে ফেলুন।

4. আপনার ডোজের সমন্বয় হিসাব করতে **মাঝখানের রিডিংটি** এবং আপনার **নিয়মের কার্ড** ব্যবহার করুন।

5. আপনার **ডোজের সমন্বয়** আপনার **বর্তমান দৈনিক ডোজের** সাথে যোগ করুন এবং আপনার **নতুন দৈনিক ডোজ** হিসাব করুন। আপনার নতুন দৈনিক ডোজ প্রতিদিন একই সময়ে গ্রহণ করতে থাকুন।

6. আবশ্যক হলে, মাঝখানের রিডিংটি আপনার ডোজের লক্ষ্যমাত্রার সাথে মিলে না যাওয়া পর্যন্ত, আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের নির্দেশনা অনুসরণ করে উক্ত পরীক্ষাটির পুনরাবৃত্তি করুন এবং পুনরায় আপনার ডোজ সমন্বয় করুন।

সূত্র 2.

# সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

## সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহের মধ্যে রয়েছে:

- হাইপোগ্লাইসেমিয়া
- হাইপারগ্লাইসেমিয়া
- ইনজেকশন দেয়ার স্থানে ত্বকের পরিবর্তন অথবা অ্যালার্জি-জনিত প্রতিক্রিয়া

## হাইপোগ্লাইসেমিয়া কী?

খালিপেটে (সকালের নাস্তা করার আগে) অথবা আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী কর্তৃক সুপারিশকৃত অন্য সময়ে স্বাভাবিকভাবে আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা 4-7 মিলিমোল/লিটার হওয়া উচিত। যদি আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা 4 মিলিমোল/লিটারের চেয়ে কমে যায়, তাহলে আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন, এটি হাইপোগ্লাইসেমিয়া বা 'হাইপো' নামে পরিচিত।

## হাইপোর লক্ষণসমূহ

হাইপো খুব দ্রুত হয়ে যেতে পারে তাই এটির **প্রাথমিক সতর্ককারী লক্ষণগুলো জানা গুরুত্বপূর্ণ**। সবচেয়ে কমন লক্ষণগুলো হলো:

- ক্লান্তি বা মাথা ব্যথা
- প্রচন্ড ঘাম হওয়া
- মাথা ঘোরা বা শরীর কাঁপতে থাকা
- অসুস্থ বোধ করা
- হৃদস্পন্দন বেড়ে যাওয়া
- ঝাপসা দৃষ্টি
- ক্ষুধা অনুভব করা
- উদ্বিগ্ন বা উত্তেজিত অনুভব করা

যদি আপনি উপরোক্ত কোনো লক্ষণ অনুভব করেন, তাহলে আপনাকে অবশ্যই **দ্রুত ব্যবস্থা নিতে হবে** এবং নিচের পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করতে হবে: একটি চিনিজাতীয় পানীয় (নন-ডায়েট), নাস্তা অথবা 4–5 টি গ্লুকোজ ট্যাবলেট গ্রহণ করুন; 10–15 মিনিট পর আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করুন। যদি এটি 4 মিলিমোল/লিটার এর চেয়ে বেশি হয়, তাহলে আপনার মূল খাবার (শর্করাযুক্ত) অথবা কোনো শর্করাযুক্ত নাস্তা, যেমন স্যান্ডউইচ, বিস্কিট বা ফল খান। যদি এটি 4 মিলিমোল/লিটার এর চেয়ে কম হয়, আরো বেশি চিনিজাতীয় খাবার খান বা পান করুন, অথবা আরো কয়েকটি গ্লুকোজ ট্যাবলেট গ্রহণ করুন এবং আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা আবার পরীক্ষা করুন।

হাইপো দেখা দেয়ার পর দ্রুত ব্যবস্থা না নিলে আপনি অচেতন হয়ে পড়তে পারেন। এরকম ঘটলে কি করতে হবে তা আপনার আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধব ও ঘনিষ্ঠ সহকর্মীদের যাতে জানা থাকে তা নিশ্চিত করুন। তাদের উচিত আপনাকে সেরে উঠার অবস্থানে রাখা এবং **তাৎক্ষণিকভাবে অ্যাম্বুলেন্সের জন্য ফোন করা।**

সূত্র 4 ও 5।

## হাইপারগ্লাইসেমিয়া কী?

হাইপারগ্লাইসেমিয়া বা ‘হাইপার’ তখন ঘটার সম্ভাবনা থাকে যখন আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা অনেক বেড়ে যায় এবং খাবার খাওয়ার আগে 7 মিলিমোল/লিটার এর চেয়ে বেশি এবং খাবার খাওয়ার 2 ঘণ্টা পরে 8.5 মিলিমোল/লিটার এর চেয়ে বেশি হয়ে যায়।

## হাইপারের লক্ষণসমূহ

হাইপার খুব দ্রুত হয়ে যেতে পারে তাই এটির **প্রাথমিক সতর্ককারী লক্ষণগুলো জানা গুরুত্বপূর্ণ**। সবচেয়ে কমন লক্ষণগুলো হলো:

- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি প্রসাব করা
- তৃষ্ণার্ত অনুভব করা এবং মুখের ভেতর শুকিয়ে যাওয়া
- অসুস্থ বোধ করা
- ক্লান্তি
- মাথা ব্যথা
- ঝাপসা দৃষ্টি

যদি আপনার হাইপারগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণগুলো দেখা যায়, তাহলে আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা কমানোর জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের পরামর্শ অনুসরণ করুন। আপনাকে প্রচুর পরিমাণে চিনি-মুক্ত তরল পান করার পরামর্শ দেয়া হতে পারে (বিশেষ করে যদি আপনি পানিশূন্যতায় ভুগেন) এবং/অথবা আপনার ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের ওষুধের ডোজ সমন্বয় করার পরামর্শ দেয়া হতে পারে।

যদি আপনার গুরুতর লক্ষণ যেমন অসুস্থ হয়ে পড়া, দ্রুত হৃদস্পন্দন, অনিয়মিত শ্বাসপ্রশ্বাস অথবা ঘুম ঘুম অনুভব করা, ইত্যাদি দেখা দেয়, তাহলে আপনার তাৎক্ষণিকভাবে চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করা উচিত।

**যদি আপনার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সাথে কথা বলুন।**

সূত্র 6 ও 7।

# বহুল জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলি

## পেনের কনটেইনারে বুদ্বুদ দেখা গেলে আমি কী করবো?

পেনের কনটেইনারে ছোট ছোট বুদ্বুদ থাকা স্বাভাবিক এবং সেগুলো আপনার কোনো ক্ষতি করবে না। এরপরও আপনার ডোজ সঠিক হবে এবং আপনি পেনটি নির্দেশনা অনুযায়ী ব্যবহার করতে পারবেন।

## আমার কোন ধরনের সুঁই প্রয়োজন হবে?

আপনার Toujeo DoubleStar পেনটি বিভিন্ন আকারের ছোট, ডিসপোজেবল সুঁইয়ের সাথে ব্যবহার করা যাবে। অস্বস্তিবোধ কমানোর জন্য ছোট সুঁই ব্যবহার করা হয়। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীরা আপনার জন্য সঠিক মাপের সুঁই প্রেসক্রাইব করবেন। আপনার ব্যবহৃত সুঁই কিভাবে ফেলতে হবে সে সম্পর্কে অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সাথে আলোচনা করুন।

## যদি সক্রিয়করণের সময় কোনো ইনসুলিন বের না হয়?

হয়তো সুঁইটি বন্ধ হয়ে আছে অথবা সঠিকভাবে লাগানো হয়নি। সুঁইটি খুলে নতুন একটি সুঁই লাগান। যদি এরপরও কোনো ইনসুলিন বের না হয়, তাহলে আপনার Toujeo DoubleStar ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে পেনটি ব্যবহার করবেন না।

## ইনজেকশনের বাটনটি চাপ দিয়ে পুরোপুরি নিচে নামানো কঠিন হলে কী করবো?

সুঁইটি বের করুন এবং সেটি সঠিকভাবে লাগানো হয়েছে কিনা পরীক্ষা করুন। যদি এরপরও ইনজেকশনের বাটনটি চাপ দেয়া কঠিন হয়, তাহলে হয়তো সুঁইটি বন্ধ হয়ে আছে, সেক্ষেত্রে সেটি খুলে ফেলে একটি নতুন সুঁই সংযুক্ত করুন। যদি এরপরও কোনো ইনসুলিন বের না হয়, তাহলে আপনার Toujeo DoubleStar ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে পেনটি ব্যবহার করবেন না।

## যদি আমি ভুলবশত আমার Toujeo DoubleStar পেনটি সক্রিয় হবার আগেই নিজেকে ইনজেক্ট করে ফেলি তাহলে কী করবো?

দ্বিতীয় আরেকটি ইনজেকশন দেয়ার মাধ্যমে ভুল সংশোধন করার চেষ্টা করবেন না। পরবর্তীতে কী করনীয় এবং কিভাবে আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করবেন সে সম্পর্কে পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের সাথে যোগাযোগ করুন।

## প্রতিবার ইনজেকশন দেয়ার পর কি আমাকে আমার সুঁই পরিবর্তন করতে হবে?

হ্যাঁ, কখনোই একটি সুঁই একবারের বেশি ব্যবহার করবেন না। এটি ইনজেকশন দেয়ার স্থানে সংক্রমণ প্রতিরোধ করবে সুঁই বন্ধ হয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করবে।

## যদি আমি Toujeo-র সাথে একই সময়ে অন্য কোনো ওষুধ নিয়ে থাকি (অথবা নিতে চাই)?

কিছু ওষুধ আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা পরিবর্তন করে দিতে পারে। এর ফলে আপনার ইনসুলিনের ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে। তাই, কোনো ওষুধ গ্রহণ করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের জিজ্ঞাসা করুন যে সেটি আপনার রক্তের সুগারের মাত্রাকে প্রভাবিত করবে কিনা এবং কোনো পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হলে সেটি কী। কোনো ওষুধ গ্রহণ করা বন্ধ করার ক্ষেত্রেও আপনাকে সতর্ক থাকতে হবে।

## আমি যদি কোনো ডোজ মিস করি তাহলে কী হবে?

পৃষ্ঠা 3 দেখুন - Toujeo-কে জানুন
যদি আপনি Toujeo-র কোনো ডোজ মিস করে ফেলেন, তাহলে আপনি আপনার ইনজেকশন নেয়ার স্বাভাবিক সময়ের তিন ঘণ্টা পর পর্যন্ত ইনজেক্ট করতে পারবেন। যদি এই সময়সীমা অতিক্রান্ত হয়ে যায়, তাহলে ঘন ঘন আপনার রক্তের সুগারের মাত্রা পরীক্ষা করতে থাকুন এবং আপনার ইনজেকশন নেয়ার স্বাভাবিক সময়ে আপনার পরবর্তী ইনজেকশনটি নিন।

আরো তথ্য পেতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সাথে যোগাযোগ করুন।

**যদি আপনি বহুল জিজ্ঞাসিত প্রশ্নগুলোর অন্য কোনোটি নিয়ে দ্বিধায় থাকেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের সাথে কথা বলুন, অথবা ফ্রিফোন 24/7 Sanofi ডায়াবেটিস কেয়ার লাইনে কল করুন: 08000 35 25 25.**

# দ্রষ্টব্য

**পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো সম্পর্কে রিপোর্ট করা:** আপনার কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে, আপনার ডাক্তার, নার্স, বা ফার্মাসিস্টের সাথে আলাপ করুন। এই প্যাকেজের লিফলেটে তালিকাভুক্ত করা হয়নি এমন যেকোনো সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত। এছাড়াও আপনি **yellowcard.mhra.gov.uk** ঠিকানায় ইয়েলো কার্ড স্কিমের মাধ্যমে অথবা **0800 0902314 নম্বরে ফোন করে Sanofi-কে সরাসরি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহের কথা জানাতে পারবেন।**

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহের কথা জানানোর মাধ্যমে আপনি এই ওষুধটির নিরাপত্তা সম্পর্কে আরো বেশি তথ্য সরবরাহ করতে সাহায্য করতে পারেন।

ফ্রিফোন 24-ঘণ্টার Sanofi ডায়াবেটিস কেয়ার-লাইন:

**08000 35 25 25**

Sanofi, 410 Thames Valley Park Drive, Reading, Berkshire RG6 1PT

SANOFI

প্রস্তুতের তারিখ: নভেম্বর 2020 | MAT-GB-2001943 V1.0

**সূত্র:**

**1.** Toujeo® রোগীর জন্য তথ্যপত্র। পরিমার্জনের তারিখ: জুলাই 2020। **2.** Toujeo® পণ্যের বৈশিষ্ট্যের সংক্ষিপ্তসার। পরিমার্জনের তারিখ: আগস্ট 2020। **3.** Diabetes.co.uk. খালিপেটে রক্তে চিনির মাত্রা। এখানে আছে: https://www.diabetes.co.uk/diabetes_care/fasting-blood-sugar-levels.html. অ্যাক্সেস করার তারিখ: অক্টোবর 2020. **4.** ডায়াবেটিস ইউকে। হাইপো। এখানে আছে: https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Complications/Hypos. অ্যাক্সেস করার তারিখ: অক্টোবর 2020।. **5.** NHS. রক্তে চিনির মাত্রা কমে যাওয়া (হাইপোগ্লাইসেমিয়া)। এখানে আছে: https://www.nhs.uk/conditions/low-blood-sugarhypoglycaemia/. অ্যাক্সেস করার তারিখ: অক্টোবর 2020।.
**6.** ডায়াবেটিস ইউকে। হাইপার। এখানে আছে: https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypers. অ্যাক্সেস করার তারিখ: অক্টোবর 2020।.
**7.** NHS. রক্তে উচ্চ চিনি। এখানে আছে: https://www.nhs.uk/conditions/high-bloodsugar-hyperglycaemia/. অ্যাক্সেস করার তারিখ: অক্টোবর 2020।