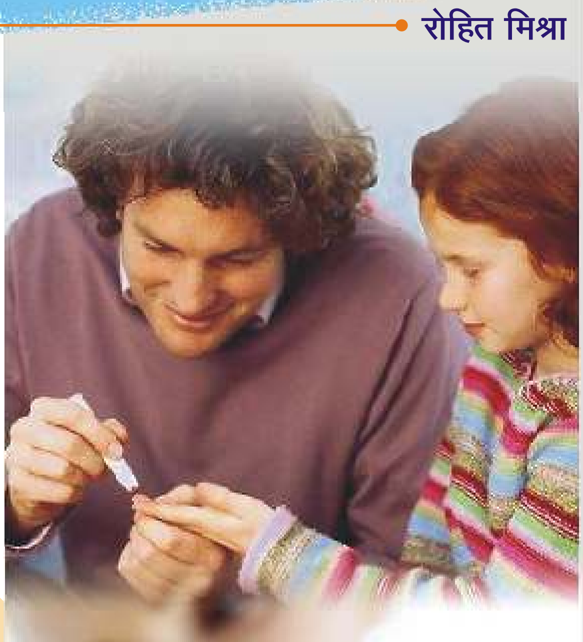
ग्लूकोमीटर एक जरूरी उपकरण

रोहित मिश्रा

शर्माजी को अनेक वर्षों से मधुमेह है परंतु वे नियमित व्यायाम, आहार व दवाईयों से बहुत अच्छा नियंत्रण बनाये हुए हैं एवं एक स्वस्थ जीवन जी रहे हैं। कुछ दिन पहले सुबह के छह बजे उनकी पत्नी को यह देखकर आश्चर्य हुआ कि नियम से रोज़ सुबह सैर को जाने वाले शर्मा जी आज बिस्तर में ही हैं। रात में शर्मा जी ने पत्नी को बताया था कि उन्हें बेचैनी लग रही है व पसीना आ रहा है। पेट की कुछ गड़बड़ के कारण शर्मा जी ने रात्रि का भोजन भी ठीक से नहीं लिया था। बेचैनी व पसीने वाली बात को भी गेस्ट्रिक समस्या समझकर वे रात को लापरवाही कर बैठे। सुबह जब पत्नी ने उन्हें उठाने की कोशिश की तो वह दंग रह गईं शर्मा जी बेहोश थे। तुरंत पड़ोसियों को बुला शर्मा जी को अस्पताल ले जाया गया। अस्पताल में ग्लूकोमीटर से जब शर्मा जी की ब्लड शुगर की गई तो वह मात्रा 30 थी। उन्हें नस में ग्लूकोज़ का इंजेक्शन लगाया गया व कुछ ही मिनटों में शर्मा जी पूरी तरह होश में आकर उठकर बैठ गये।

यदि शर्मा जी के पास खुद का ग्लूकोमीटर होता और उन्होंने रात में जब उन्हें पसीना आ रहा था उस समय अपनी ब्लड शुगर चैक कर ली होती तो यह नौबत नहीं आती। आज पश्चिमी देशों में सभी मधुमेह मरीज़ अपने साथ ग्लूकोमीटर रखते हैं, और दिन में दो–तीन बार अपनी शुगर चैक कर लेते हैं।

आजकल भारत में भी ग्लूकोमीटर काफी सस्ते हो गये हैं। अच्छी गुणवत्ता वाले ग्लूकोमीटर लगभग दो हज़ार रुपये में मिल जाते हैं। एक ब्लड शुगर टेस्ट करने का खर्च लगभग बीस रुपये आता है।



क्यों खरीदें अपना ग्लूकोमीटर

- आज की भागमभाग वाली ज़िन्दगी में समय के अभाव अथवा आलस्यवश मरीज़ महीनों लैब में जाकर अपना ब्लड शुगर चैक नहीं करवा पाते हैं, घर पर ग्लूकोमीटर होने पर आप घर बैठे ही सुविधाजनक ढंग से ब्लड शुगर नियमित रूप से देख सकते हैं।
- कई मरीज़ सुबह की चाय के आदी होते हैं। अधिकांश लेबोरेटरी सुबह 9 बजे के पहले नहीं खुलती हैं। ग्लूकोमीटर से वह लोग सुविधाजनक तरीके से घर बैठे ही अपना ब्लडशुगर जाँच सकते हैं।

- लेबोरेटरी तक जाने के लिये जो पेट्रोल आप खर्च कर रहे हैं वह ग्लूकोमीटर से बचा सकते हैं।
- कल्पना करें कि शर्मा जी की तरह आपको भी इमरजेंसी में यदि प्राइवेट नर्सिंग ले जाया जाता है तो आसानी से हजार–दो हजार का बिल बन जायेगा। ग्लूकोमीटर से न केवल आप यह बचा सकते हैं, कई बार जान भी बचा सकते हैं।
- लेबोरेटरी में सुबह के समय की ब्लड शुगर देखकर अक्सर यह मान लिया जाता है कि सारे दिन की ब्लडशुगर ऐसी ही होगी। यह बिल्कुल सही नहीं है। ग्लूकोमीटर होने पर आप दिन व रात के विभिन्न समयों पर ब्लड शुगर देखकर इसकी जानकारी अपनी डॉक्टर को दे सकते हैं, जिससे आपकी दवाई एवं इंसुलिन की मात्रा का सही–सही निर्धारण किया जा सके।
- मधुमेह एक अनुवांशिक रोग है। आपके परिवार के अन्य सदस्यों को भी मधुमेह होने का खतरा है। यदि घर में ग्लूकोमीटर हो तो परिवार के हर सदस्य के जन्मदिन पर आप उसका ब्लडशुगर करके देख सकते हैं।
- आजकल सभी ग्लूकोमीटरों में मेमोरी होती है, जिसमें दिनाँक एवं समय के साथ आपकी ब्लडशुगर की रिपोर्ट दर्ज हो जाती है। इससे आपको अलग से चार्ट बनाने की ज़रूरत नहीं रहती है।

ग्लूकोमीटर के उपयोग के समय कुछ आवश्यक सावधानी

- आपके ग्लूकोमीटर के साथ आयी विवरण पुस्तिका को ठीक से पढ़ें वे उसको निर्देशों का ठीक से पालन करें।
- उँगली से खून निकालते समय लगाये जाने वाले स्पिरिट को पूरी तरह सूखने के बाद ही खून निकालने के लिये प्रिकर (**Pricker**) का उपयोग करें।
- खून निकालने के लिये उँगली को दबाकर या मसक कर खून निकालने पर रीडिंग गलत आ सकती है।
- ग्लूकोमीटर की स्ट्रिप को निकालने के बाद डिब्बी तुरंत बंद कर दें। स्ट्रिप में लगे कैमीकल गर्मी व नमी से खराब हो सकते हैं। स्ट्रिप की डिब्बी को बाथरूम अथवा फ्रिज में न रखें।
- यदि अपने सिवा कोई और व्यक्ति भी आपका ग्लूकोमीटर इस्तेमाल कर रहा है तो प्रिकर की सुई बदलना न भूलें।
- कई बार खून आदि लगने से ग्लूकोमीटर की सेंसर विन्डो गन्दी हो जाती है, जिससे गलत रिपोर्ट आ जाती है। कम्पनी द्वारा दी गई विवरण पुस्तिका में दी गई जानकारी के अनुसार समय–समय पर इसकी सफाई करें।
- स्ट्रिप की नई डिब्बी के साथ नया कोड ग्लूकोमीटर पर सेट करें या उसकी नई चिप ग्लूकोमीटर में डालें।
- अधिकांश ग्लूकोमीटर तेज़ गर्मी में अथवा मरीज़ को तेज बुखार होने पर ज्यादा रीडिंग दिखाते हैं अत: गर्मी के दिनों में ग्लूकोमीटर एवं ग्लूकोमीटर की स्ट्रिप्स को ठंडे स्थान पर रखें।
- बीच–बीच में अपने ग्लूकोमीटर की रीडिंग को उसी समय की गई लेबोरेटरी की रीडिंग से मिलाकर देखते रहें।
- ग्लूकोमीटर हमेशा अधिकृत विक्रेता या उनके रिप्रज़ेंटेटिव से ही खरीदें एवं उसके साथ गारंटी कार्ड लेना न भूलें। याद रखें काला बाज़ार में बिकने वाले सस्ते ग्लूकोमीटर विदेशों में ग्राहकों द्वारा लौटाये गये पुराने मीटरों को ठीक–ठाक (**Refurbish**) करके बेचे जाते हैं। खराब होने के बाद इनकी कोई गारंटी नहीं होती है। ग्लूकोमीटर वही लें जिसकी स्ट्रिप्स, बैटरी एवं आफ्टर सेल सर्विस (**After sale service**) आसानी से एवं निरंतर उपलब्ध हो।
- अक्सर देखा गया है कि मरीजों के रिश्तेदार उन्हें विदेशों से ऐसे ग्लूकोमीटर भेज देते हैं जो आगे चलकर स्ट्रिप्स व **after sale service** के अभाव में बेकार हो जाते हैं।

तो दोस्तों इस तरह हमने देखा कि ग्लूकोमीटर एक बहुत ही उपयोग चीज है। आधुनिक ग्लूकोमीटर लेबोरेटरी की रीडिंग से लगभग 10 से 15% ही कम–ज्यादा हो सकते हैं। आशा है यह जानकारी आपके लिये उपयोगी सिद्ध होगी और आप भी जल्दी ही अपना ग्लूकोमीटर खरीदेंगे।● ● ●

– रोहित मिश्रा
मो. : 9826074605