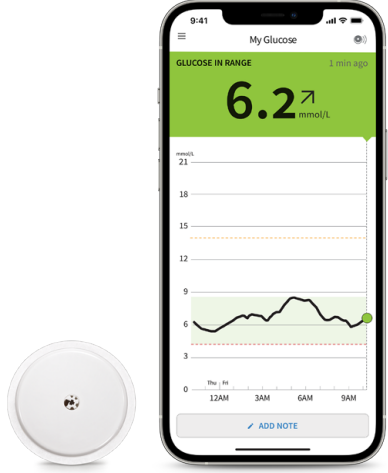


Urdu



آپ یہ لینسیٹس کے بغیر کر سکتے ہیں¹

الارم۔ اسکین۔ ACT-

فری سٹائل لیبرے 2 سسٹم دریافت کریں

فری سٹائل لیبرے 2 سسٹم۔ بغیر انگلی چبھوئے اور² اختیاری الارم کے
گلوکوز کی نگرانی۔



life. to the fullest.®

Abbott



FreeStyle
Libre 2

FLASH GLUCOSE MONITORING SYSTEM

تصاویر صرف توضیحی مقاصد کے لئے ہیں۔ کوئی اصل مریض یا ڈیٹا نہیں ہے۔
© 2022 ایپٹ۔ فری سٹائل، لائبر، اور متعلقہ برانڈ کے نشانات ایپٹ کی نشانیاں ہیں۔ ADC-54129 v1.0 04/22



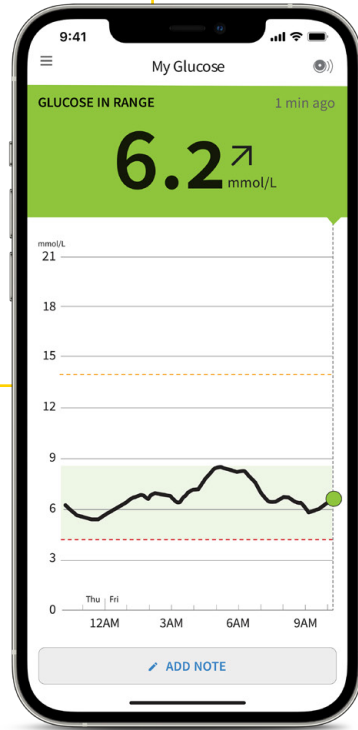
فری سٹائل لیبرے 2 سسٹم ملاحظہ کریں

یہ اپنی گلوکوز سے متعلق معلومات کی نگرانی اور پیش کرنے کا ایک انقلابی طریقہ ہے۔

فری سٹائل لیبرے 2 فلیش گلوکوز مانیٹرنگ سسٹم سینسر اور سمارٹ فون ایپ، یا ریڈر پر مشتمل ہے۔ یہ انگلی کو چھوئے بنا گلوکوز کی سطح کی پیمائش کرتا ہے اور اس میں اختیاری الارم ہے² جو آپ کو آپ کا گلوکوز بہت زیادہ یا بہت کم ہونے پر متنبہ کرتا ہے۔ فری سٹائل لیبرے 2 سسٹم 14 دنوں تک طبی طور پر، اور کم گلوکوز کی حد میں بہترین درستگی کے ساتھ جہاں یہ سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے درست ہوتا ہے۔^{3,4}

آپ متعدد آلات میں الارم موصول نہیں کر سکتے ہیں۔ آپ کو چننے کی ضرورت ہوتی ہے کہ کس آلہ میں آپ الارم موصول کرنا چاہتے ہیں، یا تو فری سٹائل لیبرے 2 ریڈر یا فری سٹائل لیبرے لنک کے ساتھ مطابقت پذیر فون میں الارم پانا چاہتے ہیں۔ آپ کو اپنا فری سٹائل لیبرے 2 سینسر اس آلہ کے ساتھ شروع کرنا شایعے جس میں آپ الارم پانا چاہتے ہیں۔

فری سٹائل لیبرے لنک ایپ کے ساتھ اپنا سینسر شروع کرنے کا مطلب ہوتا ہے کہ آپ اسکین کرنے کے لئے ریڈر کا استعمال نہیں کر پائیں گے۔ جب آپ نیا فری سٹائل لیبرے 2 سینسر شروع کریں گے تو آپ اس کو دوبارہ چن پائیں گے۔



انگلی نہیں چبھونی ہے²
اپنی گلوکوز ریڈنگ، ٹرینڈ ایرو، اور آٹھ گھنٹے کی سرگزشت بغیر کسی درد کے⁴
1- سکینڈ کے اسکین میں ملاحظہ کریں

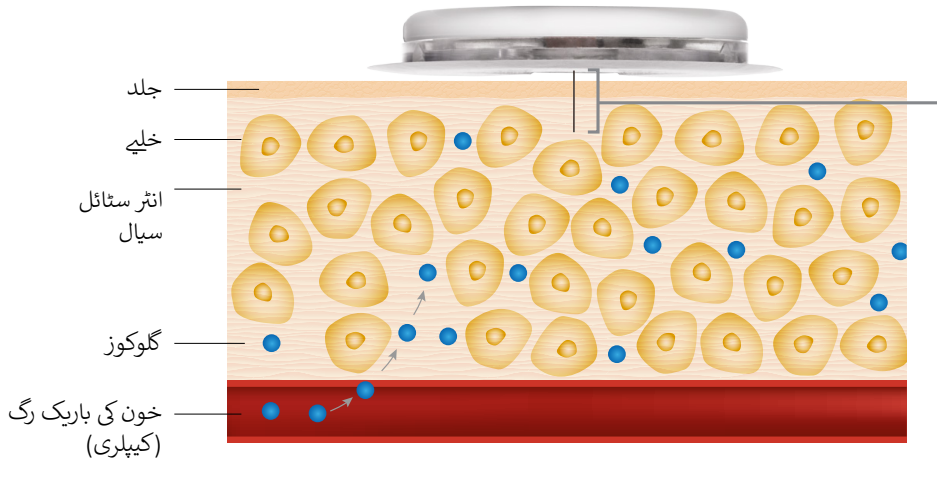


اختیاری گلوکوز الارم
کم یا زیادہ ہوئے گلوکوز کے لمحات کو جانیں



فری سٹائل لیبرے 2 سسسٹم کیسے کام کرتا ہے؟

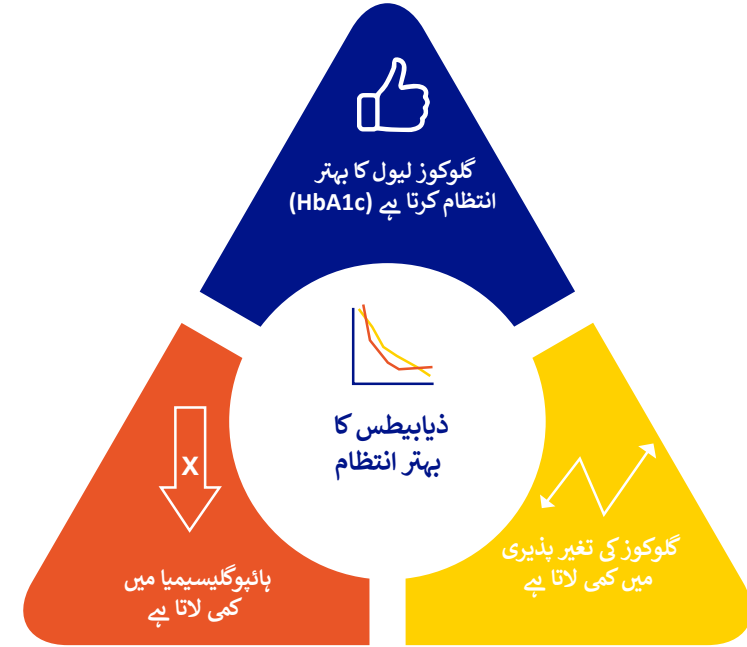
جب آپ فری سٹائل لیبرے 2 سینسر اپنے اوپری بازو کے پیچھے لگاتے ہیں، ایک باریک دھاگہ جلد کے نیچے داخل کیا جاتا ہے۔ یہ خون کی دھار تک نہیں پہنچتا ہے، بلکہ یہ خلیوں کے آس پاس جلد کی سطح سے بالکل نیچے گلوکوز میں تبدیلیوں کی پیمائش کرتا ہے، جسے شگافی سیال کہا جاتا ہے۔ یہ ایک خصوصی سیال ہوتا ہے جو آپ کے خلیوں کو گھیرتا ہے، انہیں کھلاتے ہوئے۔



سینسر کا دھاگہ 0.4 ملی میٹر سے بھی کم باریک ہوتا ہے اور جلد کی سطح کے 5 ملی میٹر نیچے داخل کیا جاتا ہے

ٹرائنگل آف ڈائٹیز کیئر مستحسن ذیابیطس انتظام کے تین اہداف ظاہر کرتا ہے۔

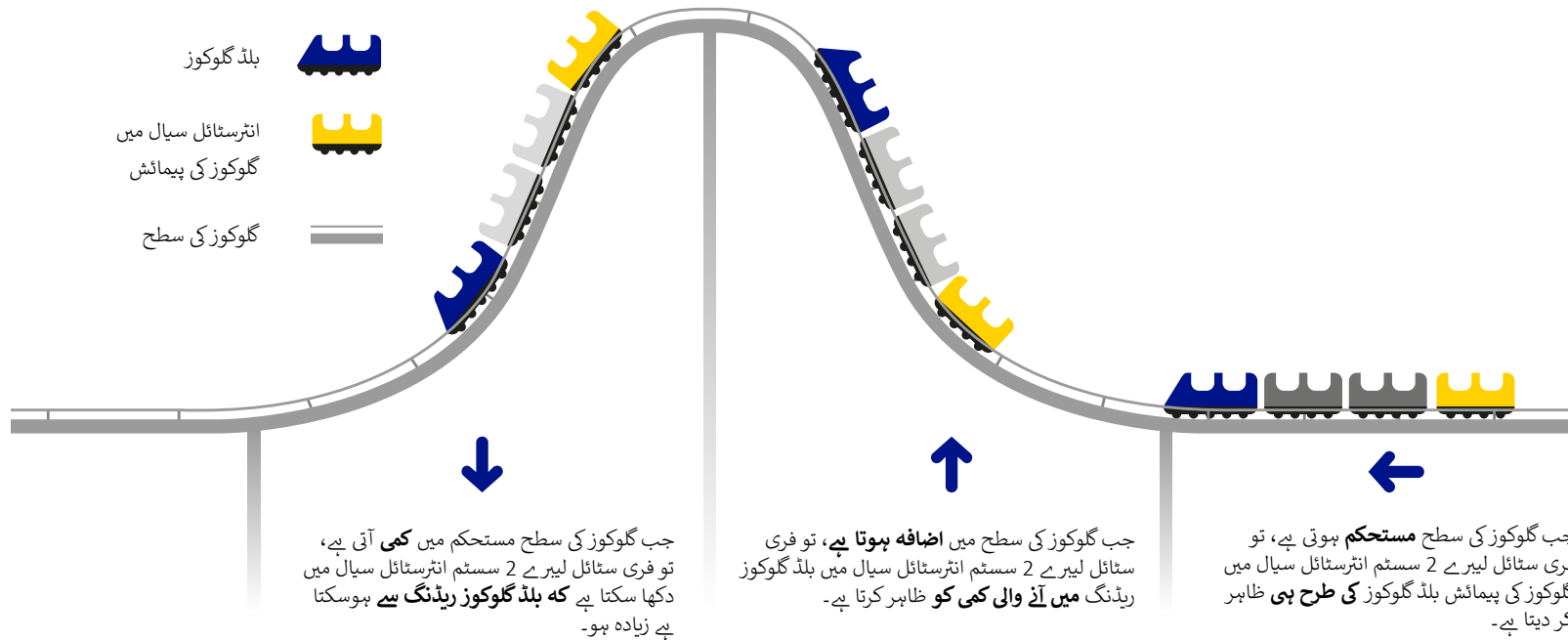
ٹرائنگل آف ڈائٹیز کیئر لیڈ یونیورسٹی کے ذیابیطس اور انڈوکرونولوجی میں کنسلٹنٹ اسو سی ایٹ پروفیسر ڈاکٹر رمزی اجان نے تیار کیا ہے۔



انٹرسٹائل گلوکوز بنام بلڈ گلوکوز

لڈ گلوکوز اور سینسر گلوکوز ایک دوسرے کے قریب ہیں لیکن یکساں نہیں ہیں۔

ب فری سٹائل لیبرے 2 سینسر کے ذریعہ پیمائش کردہ گلوکوز نے خون سے انٹرسٹائل سیال میں اوپری بازو کی جلد کے نیچے جانے کا راستہ بنا لیا ہے۔ یہ تھوڑا وقت لیتا ہے اور اس لئے سینسر گلوکوز میں ہمیشہ انگلیوں سے چبھو کر خون کے ذریعہ بلڈ گلوکوز کا پتا لگانے کے مقابلہ تھوڑا زیادہ وقت لگتا ہے، یعنی بچوں کے لئے تقریباً 2.1 منٹ اور بڑوں کے لئے تقریباً 2.4 منٹ⁴۔ جب آپ کے گلوکوز کی سطح مستحکم ہو تو دونوں ریڈنگ یکساں ہوسکتی ہے۔ اگر گلوکوز کی سطح اوپر نیچے ہو رہی ہے، تب پھر دونوں ریڈنگ مختلف ہوگی۔ یہ مکمل طور پر نارمل اور امید کے مطابق ہوگی، خاص طور پر کھانا کھانے کے بعد، انسولن لینے یا کسرت کرنے کے بعد۔ حالانکہ ریڈنگ تھوڑی مختلف ہوسکتی ہے، فری سٹائل لیبرے 2 سسٹم⁴ درست اور اپنے اسکین کردہ گلوکوز نتیجہ سے انسولن کی خوراک محفوظ ہے۔



سینسر کا سٹیک اس وقت اچھا کام کرتا ہے جب آپ استعمال سے قبل اس کو دھوئیں، صاف کریں، اور اپنے بازو کو خشک کر لیں۔

1

دھوئیں، صاف کریں، اور خشک کریں
اپنے اوپری بازو کے پچھلے حصے میں ایسی جگہ کا انتخاب کریں جو معمول کی سرگرمی کے دوران فلیٹ رہتا ہو۔ اپنی جلد کو **غیر نمی والے خوشبو سے پاک صابن** اور پانی سے صاف کریں۔ آگے بڑھنے سے قبل جلد صاف کرنے کے لئے الکحل وائپ کا استعمال کریں اور **ہوا سے خشک ہونے دیں**۔



2

بریپ ایپلیکیٹر
ڈھکن کھولنے سے سینسر کھولیں۔ سینسر ایپلیکیٹر سے ڈھکن کھولیں۔ **سینسر ایپلیکیٹر پر نشان لگائیں۔ زور سے نیچے دبائیں اور پھر اوپر اٹھائیں۔**



3

استعمال کریں
اپنے اوپری بازو کے پچھلے اچھی طرح دبائے ہوئے سینسر لگائیں۔ **کلیک کی آواز سنیں۔** چند سکنڈز انتظار کریں اور سینسر جلد پر چھوڑتے ہوئے دھیرے دھیرے واپس کھینچیں۔



کھیل کود اور بھاری بھرکم کسرت کریں
اپنے اوپری بازو کے پچھلے حصے میں کسی ایسی جگہ کا انتخاب یقینی بنائیں جس سے کٹنے کا خطرہ کم ہو۔



یہ کرنا آسان ہے
محطات رہیں کہ اپنے سینسر کو دروازے، کار کے دروازے، سیٹ بیلٹ یا فرنیچر کے کناروں پر نہ رکھیں۔



آہستہ کریں
لباس زیب تن کرتے یا کپڑے اتارتے وقت محتاط رہیں کہ آپ کے زیر جامہ کپڑے سینسر سے نہ چھوڑے۔



تھپکی دیتے ہوئے خشک کریں
نہانے یا تیراکی کے بعد، اپنے سینسر کو پکڑنے یا کھینچنے سے بچنے کے لئے تولیہ لگاتے وقت زیادہ احتیاط کریں۔



محتاط رہیں
اس کو پہنتے وقت سینسر سے بلے کرنے، کھینچنے، یا چھوڑنے کی کوشش نہ کریں۔



کامیابی کے لئے لباس
ڈھیلے فٹنگ والے لباس اور ہلکا وزنی مواد پہن کر اپنے سینسر والے کمرے کو تازہ ہوا دینے کی کوشش کریں۔



اس سے قبل کہ آپ سینسر استعمال کریں:

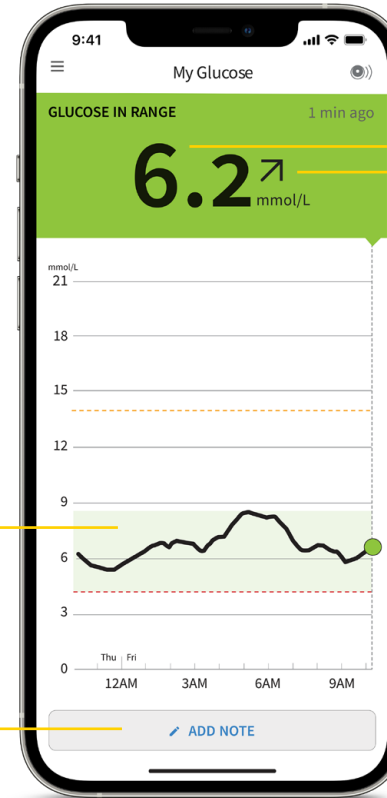
- ایک منظور شدہ استعمال کے مقام کو یقینی طور پر چنیں۔ اپنے اوپری بازو کے پچھلے۔
- جہاں آپ سینسر لگائیں گے وہاں ہاڈی لوشن یا کریم کا استعمال نہ کریں اس لئے کہ اس سے آپ کی جلد پر تلہن کے بقایاجات رہ سکتے ہیں۔
- بازو کے اضافی بالوں کو صاف کر لیں اس لئے کہ یہ سینسر کے لیسدار اور جلد کے درمیان چپک سکتا ہے۔

اسکین کرتے ہوئے ڈیٹا اکٹھا کرنا

نتائج کو معنی خیز بنانا

اصل میں ڈیٹا ریڈر یا سمارٹ فون کو سینسر پر 1 سیکنڈ اسکین کرنے کے بعد تیار ہوتا ہے۔

یاد رکھیں کہ فری سٹائل لیبرے لنک ایپ اور فری سٹائل لیبرے 2 ریڈر ایک دوسرے کے ساتھ ڈیٹا ساجھا نہیں کرتا۔ یہ بہت اہم ہے کہ اپنے سینسر کو یا تو ایپ یا ریڈر یا دونوں کے ساتھ کم از کم ہر آٹھ گھنٹے میں ایک بار اسکین ضرور کریں تاکہ آپ اور آپ کا ہیلتھ کیئر پروفیشنل آپ کے گلوکوز کے رجحانات اور نمونوں کا مکمل خاکہ حاصل کرسکیں۔



موجودہ گلوکوز ریڈنگ

فعال ہونے پر ٹیکسٹ ٹو اسپیک

ٹرینڈ ایرو

ظاہر کرتا ہے کہ گلوکوز میں کس طرح تبدیلی آرہی ہے

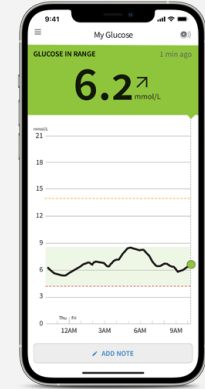
8 گھنٹے تک گلوکوز کی تفصیل

متعلقہ واقعات آسانی سے ریکارڈ کرنے کے لئے نوٹ شامل کریں



FreeStyle LibreLink

ڈیٹا کسی بھی وقت⁶ کہیں سے⁷ فری سٹائل لیبرے لنک ایپ سے ملاحظہ کریں⁸
فری سٹائل لیبرے لنک ایپ کے ساتھ قید کیا گیا ڈیٹا بغیر وائر اور خود ساختہ طور پر لیبرے ویو میں اپلوڈ ہوجاتا ہے۔⁹



LibreView

آن لائن گلوکوز ڈیٹا دیکھنے کا آسان طریقہ

محفوظ، کلاؤڈ پر مبنی ذیابیطس منیجمنٹ سسٹم کا استعمال کرتے ہوئے گلیسیمیا کی مکمل تصویر ملاحظہ کریں۔⁹

واضح، رپورٹ پڑھنا آسان

گلوکوز کے نمونے اور رجحانات دریافت کریں تاکہ آپ اپنی صحت سے متعلق باخبر فیصلے لے سکیں۔



دور سے آسان استعمال

انٹرنیٹ سے منسلک آلہ سے کہیں سے، کسی بھی وقت اپنی پوری گلوکوز کی تصویر تک آن لائن رسائی حاصل کریں، کچھ بھی ڈاؤن لوڈ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔



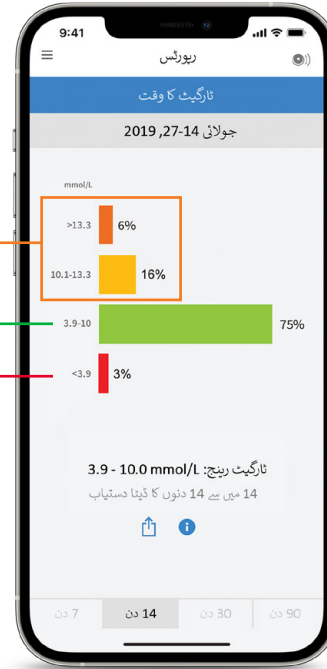
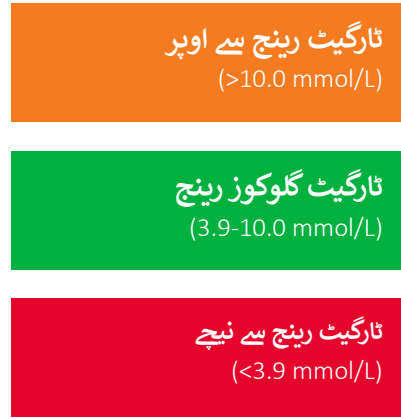
مربوط نگہداشت

ذیابیطس کے بارے میں زیادہ معلوماتی گفتگو کرنے کیلئے اپوائنٹمنٹ کے درمیان بھی، اپنی صحت فراہم کنندہ پیشہ وران کے ساتھ اپنی رپورٹ فوری شیئر کریں۔



مزید ٹائم ان رینج، بہتر گلوکوز کنٹرول

ٹائم ان رینج وقت کا وہ فیصدی ہے جس میں ایک شخص ٹارگیٹ گلوکوز رینج میں اپنے بلڈ گلوکوز لیول کے ساتھ گزارتا ہے۔



ٹائم رینج میں ہر 10% کا اضافہ HbA1c کو 0.8% کم کر سکتا ہے¹⁰



رینج کا ہر اضافی وقت آپ کے گلوکوز کنٹرول پر مثبت اثر ڈالتا ہے¹¹



رینج میں زیادہ سے زیادہ وقت کا گزارنا طویل مدتی صحت کی پیچیدگیوں میں کمی لاسکتا ہے¹²



رینج میں اپنا وقت کا کم سے کم 70%، رینج میں گزارنے کی صلاح دی جاتی ہے^{11,13}۔ گزشتہ 2-3 مہینوں میں آپ کی اوسط گلوکوز HbA1c ہے۔



فری سٹائل لیبرے 2 سسٹم خود ساختہ طور پر آپ کے ذریعہ ٹارگیٹ رینج میں، اس سے زیادہ، یا کم خرچ کیے گئے وقت کا حساب لگا لیتا ہے۔



life. to the fullest.®

Abbott

مزید تجاویز اور مصنوعات کی معلومات کے لئے: www.FreeStyleDiabetes.co.uk



FreeStyle
Libre 2

FLASH GLUCOSE MONITORING SYSTEM

تصاویر صرف توضیحی مقاصد کے لئے ہیں۔ کوئی اصل مریض یا ڈیٹا نہیں ہے۔

1. سینسر اسکین کرنے کے لئے لینسٹیس کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔ 2. اگر گلوکوز ریڈنگ اور الارم سے توقعات یا میل نہیں کھاتے ہیں تو انگلیوں کو چھوئے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ 3. فائل پر ڈیٹا، Alva S, et al. 4. Abbott Diabetes Care, Inc. ذیابیطس والے بچوں اور بڑوں میں لگاتار اڈوانس الگورٹھم کے ساتھ 14-روزہ فیکٹری سے تعین کردہ گلوکوز کی نگرانی کا درست نظام۔ ذیابیطس سائنس اور ٹیکنالوجی کا جریدہ۔ ستمبر 2020. Haak, Thomas., et al. 5. doi:10.1177/1932296820958754. ٹائپ 2 ذیابیطس کے علاج کے لئے انسولن کے انتظام کے واسطے خون میں گلوکوز کی نگرانی کے متبادل کے طور پر فلیش گلوکوز سینسنگ ٹیکنالوجی: ملٹی سنٹر، اوپن-لیبل ے ترتیب کنٹرول ٹرائل۔ ذیابیطس تھیریپی (2017); 6. 8.1. سینسر کا استعمال کرنے وقت 60 منٹ وارم اپ مدت درکار ہوتی ہے۔ 7. سینسر 1 میٹر (3 فٹ) تک پانی میں مزاحم ہے۔ 30 منٹ سے زیادہ ڈبو کر نہ رکھیں۔ 10,000 فٹ سے زیادہ اوپر استعمال نہیں کیا جائے گی۔ 8. فری سٹائل لیبرے لنک ایپ صرف کچھ ہی موبائل آلات اور آپریٹنگ سسٹم کے ساتھ مطابقت پذیر ہے۔ ایپ استعمال کرنے سے پہلے ڈیوائس کی مطابقت پذیری کے بارے میں مزید معلومات کے لئے براہ کرم ویب سائٹ چیک کریں۔ فری سٹائل لیبرے لنک کے استعمال کے لئے لیبرے ویو کے ساتھ رجسٹریشن ضروری ہے۔ خود ساختہ ایلوڈ کرنے کے لئے وائر لیس انٹرنیٹ کنیکشن یا موبائل ڈیٹا کنیکشن درکار ہے۔ 9. لیبرے ویو ویب سائٹ مخصوص آپریٹنگ سسٹم اور براؤزر کے ساتھ مطابقت پذیر ہے۔ اضافی معلومات کے لئے براہ کرم ویب سائٹ www.libreview.com دیکھیں۔ 10. ویگرسکی آر اے، میک موہن سی ذیابیطس مریضوں میں ٹائم ان رینج کا ہوموگلوبن A1c سے تعلق۔ ذیابیطس ٹیکنالوجی تھیریپی۔ 2019; 21(2):81-85. Battelino T, Danne T., 11. 2019; 21(2):81-85. Bergsten RM, et al. مسلسل گلوکوز نگرانی ڈیٹا کی تشریح کے لئے کلینیکل ٹارگیٹس: ٹائم ان رینج پر بین الاقوامی اتفاق رائے کے مطابق تجاویز۔ ذیابیطس کیئر. 2019; 42(8):1593-1603. Beck RW, Bergenstal RM, Riddlesworth TD, et al. 12. 2019; 42(8):1593-1603. ذیابیطس ٹرائل کے لئے نتیجہ کی پیمائش کے طور پر ٹائم ان رینج کی توثیق۔ ذیابیطس کیئر. 2019; 42(3):400-405. 13. ٹائپ 1 اور ٹائپ 2 ذیابیطس والے بڑے مریضوں کے لئے جو حاملہ، بہت زیادہ بزرگ، یا خطرہ میں نہیں ہیں۔ فری سٹائل، لیبرے، اور متعلقہ برانڈ کے نشانات اثبات کی نشاندہی ہیں۔ ADC-54129 0 v1.0 04/22.