



CONTOUR™ TS

اب بھی

پہلے جیسی سوچ

پہلے جیسا انداز

ذیابیطیس کے ساتھ!



simplewins™



CONTOUR™ TS

- نتیجے صرف 8 سیکنڈ میں
- صرف 0.6 مائیکرو لیٹر خون کی ضرورت
- بڑی اسکرین پڑھنے میں آسان
- بڑے پٹن استعمال میں آسان
- نارنجی ٹیسٹ اسٹریپ پورٹ، دیکھنے میں اور اسٹریپس داخل کرنے میں آسان
- تمام خون کی شریانوں سے خون لینے کی آزادی
- انگلیوں کے علاوہ ہتھیلی یا کلائی سے بھی خون لینے کی سہولت اس میٹر میں موجود ہے۔
- 250 ٹیسٹ ریکارڈ رکھنے کی سہولت
- کوڈ نہ ڈالنے کی سہولت

BAYER کی ایک اور پیش رفت جس نے ختم کیا



کوڈ، کوڈ چپ اور کوڈ اسٹریپ کی جھنجھٹ کو

اسٹریپس، 25 اور 50 کی پیکنگ میں دستیاب ہیں

خریدیں CONTOUR™ TS بلڈ گلوکوز جانچنے کا آلہ

اور شامل ہو جائیے "BAYER's Simple Wins Club" میں

ذیابیطیس کی بہتر دیکھ بھال اور دوسرے فوائد کیلئے مزید معلومات کیلئے وزٹ کیجئے ہماری

ویب سائٹ "www.bayerdiabetes.in"



Bayer HealthCare
Diabetes Care

مزید معلومات کیلئے کسٹمر کیئر سے

رابطہ کیجئے

ای میل diabetes.care@bayer.com

ایس ایم ایس "CONTOUR" لکھ کر CONTOUR-321-0092 پر بھیج دیجئے۔

ہمارا ٹول فری نمبر: 0800-66732

از خود جانچ کو بہتر کرنے کیلئے کیا کیا جا سکتا ہے؟

- میٹر کے ساتھ دی گئی ہدایات پر عمل کریں، ہیلتھ کیئر ٹیم سے اپنے میٹر اور اس کے طریقہ کار کے بارے میں بات کریں۔
- مندرجہ ذیل تجاویز آپ کو صحیح نتائج حاصل کرنے میں معاون ہوں گی۔
- اپنے میٹر کو صاف رکھیں۔
- اپنے ٹیسٹنگ آلات کو کمرے کے درجہ حرارت پر رکھیں
- اسٹریپس کی اختتام کی مدت کا خیال رکھیں۔
- اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ آپ کا میٹر ٹیسٹ اسٹریپس کے ساتھ صحیح طریقے سے کوڈڈ ہے۔
- BAYER کے CONTOUR™ TS میٹر میں "نو کوڈنگ" ٹیکنالوجی ہے جس نے
- جانچ کے عمل کو آسان بنا دیا ہے اور صحیح نتائج اخذ کرنے میں غلطی کے امکان کو کم کر دیا ہے۔
- اپنے ہاتھوں کو نیم گرم پانی اور صابن سے دھوئیں اور اچھی طرح خشک کریں۔
- لیٹنگ ڈیوائس کے نئے ٹیسٹ سے اپنی انگلی میں سوراخ کریں۔
- ٹیسٹ اسٹریپ پر خون کی مناسب مقدار لیں۔
- اپنے نتائج کا ریکارڈ رکھیں۔

آسان صحیح نتیجے کا انتخاب

BAYER کے CONTOUR™ TS کے ساتھ



simplewins™



Bayer HealthCare
Diabetes Care

بلڈ شوگر کی جانچ کیسا ہے؟

گلوکوز شوگر کی وہ قسم ہے جو آپ کے خون میں پائی جاتی ہے بلڈ شوگر کی جانچ ذیابیطیس سے متاثر ہونے کا ایک موثر ذریعہ ہے بلڈ شوگر کی جانچ آپ کو آگاہ کرتی ہے کہ آپ کے خون میں کسی بھی وقت شوگر کی کتنی مقدار ہے بہت سی چیزیں آپ کے بلڈ شوگر کی سطح کو روزانہ متاثر کرتی ہیں بلڈ شوگر کی از خود جانچ آپ کو آگاہ رکھتی ہے کہ آپ کی خوراک، دوائیں اور ورزش کس حد تک آپ کے بلڈ شوگر کو کنٹرول کرتی ہیں۔

اپنے خون کی جانچ کون کرے؟

جو جانچ آپ خود کرتے ہیں وہ از خود جانچ کہلاتی ہے اگر آپ ذیابیطیس کے مریض ہیں تو بلڈ گلوکوز میٹر آپ کی مدد کرے گا ذیابیطیس آپ کے جسم میں بلڈ شوگر کنٹرول کے نظام کو تبدیل کر دیتی ہے۔



بلڈ شوگر کی از خود جانچ کس طرح میری مدد کرتی ہے؟

آپ اور آپ کے معالج کے پاس ایک طریقہ کار ہے جو آپ کی بلڈ شوگر کی نگرانی کرتا ہے اور سب سے اچھا طریقہ کار یہ ہے کہ آپ اپنے خون کی جانچ خود کریں۔ تحقیق سے معلوم ہوا کہ ذیابیطیس کی اچھی نگرانی آنکھوں کی تکالیف، گردوں کی بیماری اور نسوں کو پتھننے والے نقصانات سے محفوظ رکھتی ہے جو ذیابیطیس کی وجہ سے ہو سکتے ہیں یہ آپ کے سوالوں کا جواب ہو سکتا ہے کہ ذہنی دباؤ کے وقت یا بیماری کے وقت آپ کی شوگر کا بیول کیا ہو سکتا ہے یا ورزش کے وقت آپ کی شوگر کی کیا کیفیت ہوتی ہے اس سلسلے میں از خود جانچ آپ کی بہتر مددگار ہو سکتی ہے۔



مجھے اپنی بلڈ شوگر کتنی دفعہ جانچنی چاہیے؟

جتنی آپ جانچ کریں گے اتنا ہی آپ بلڈ شوگر کنٹرول کے بارے میں جان جائیں گے بہت سے عوامل مثلاً خوراک، ورزش، دوائیں، بیماری اور ذہنی دباؤ آپ کی شوگر سطح پر اثر انداز ہوتے ہیں اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ دن بھر کے مختلف اوقات میں اپنی بلڈ شوگر کی جانچ کریں تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ روزانہ 4 مرتبہ بلڈ شوگر کی جانچ سے آپ اپنی بلڈ شوگر کی بہتر طور پر نگرانی کر سکتے ہیں اور اچھی نگرانی مستقبل میں ذیابیطیس سے ہونے والی مختلف بیماریوں کے خطرے کو کم کرتی ہے از خود جانچ آپ کو بلڈ شوگر کے روزانہ اتار چڑھاؤ کے بارے میں معلومات دیتی ہے۔

میں اپنی بلڈ شوگر کی جانچ کب کروں؟

آپ کا معالج بھی جانچ کے سلسلے میں آپ کی مدد کرے گا جانچ مختلف اوقات میں بھی کی جاسکتی ہے یہاں کچھ اوقات درج ذیل ہیں جن کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔

- ناشتے سے پہلے، یہ پری پرینڈیل بلڈ شوگر ٹیسٹ کہلاتا ہے۔
- ناشتے کے 1-2 گھنٹے بعد یہ پوسٹ پرینڈیل شوگر ٹیسٹ کہلاتا ہے

- دوپہر کے کھانے سے پہلے



- دوپہر کے کھانے کے 1-2 گھنٹے بعد

- رات کے کھانے سے پہلے

- رات کے کھانے کے 1-2 گھنٹے بعد

اگر آپ انسولین کا استعمال کرتے ہیں تو کچھ مزید جانچیں کی جاسکتی ہیں۔

- رات سونے سے پہلے

- رات 2 یا 3 بجے

- اگر آپ کے علاج میں تبدیلی کی گئی ہو۔

- اگر آپ نے ذیابیطیس کیلئے کوئی نئی دوا استعمال کرنی شروع کی ہو

- اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کی بلڈ شوگر بہت زیادہ یا بہت کم ہو۔

- اگر آپ بیمار ہوں۔



میں مختلف اوقات میں بلڈ شوگر کی سطح کو کس طرح پہچان سکوں؟

کھانے کے 1-2 گھنٹے بعد بلڈ شوگر کی سطح پوسٹ پرینڈیل کہلاتی ہے تحقیق ظاہر کرتی ہے کہ کھانا

کھانے کے بعد ذیابیطیس کے مریضوں میں بلڈ شوگر کی سطح تقریباً آگاہی ہو جاتی ہے جبکہ ان کی بلڈ شوگر کھانے سے پہلے بالکل صحیح ہوتی ہے اس سلسلے میں آپ کا معالج آپ کی بہتر طور پر مدد کر سکتا ہے۔

بلڈ شوگر کی جانچ کے ہدف

میرا ناشتے سے پہلے کا ہدف

میرا ناشتے کے بعد کا ہدف

میرا سوتے وقت کا ہدف

کیا مجھے واقعی اپنا ریکارڈ رکھنے کی ضرورت ہے۔

جی ہاں! اپنے بلڈ شوگر کا تحریری ریکارڈ بنائیے۔ آج کل زیادہ تر بلڈ شوگر میٹرز کی میموری ہوتی ہے آپ

میموری کو مخصوص قسم کے کمپیوٹر پروگرام میں ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں BAYER کا CONTOUR.7S

WINGLUCOFACTS سوفٹ ویئر سے ڈاؤن لوڈ ہو سکتا ہے۔

تحریری ریکارڈ میں تاریخ اور وقت بھی لکھ سکتے ہیں اور یہ بھی کہ از خود جانچ کھانے سے پہلے کی گئی ہے یا

کھانے کے بعد اس کے علاوہ دوسری معلومات بھی جیسا کہ غذا، ورزش، دوائیں اور آپ کیسا محسوس

کر رہے ہیں؟ جب آپ اپنے معالج کے پاس جائیں اپنے ساتھ ریکارڈ بک رکھیں۔

