East Kent Hospitals University NHS Foundation Trust

গর্ভাবস্থায় ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট (GTT) বা গ্লুকোজ সহনশীলতা পরীক্ষা

নারী, সন্তান জন্মদানকারী ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারের জন্য তথ্য

এই লিফলেটটিতে গর্ভাবস্থায় ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট (GTT) বা গ্লুকোজের সহনশীলতা পরীক্ষা সম্পর্কে তথ্য দেওয়া হয়েছে। এটি পড়ার পর যদি আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে, তবে দয়া করে আপনার ধাত্রী (মিডওয়াইফ) বা সেবিকার সাথে কথা বলুন।

- **অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ:** _____
- **অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়:** _____
- **পরীক্ষার স্থান:** _____

আপনি যদি নির্ধারিত তারিখ বা সময়ে উপস্থিত হতে না পারেন, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব আপনার ধাত্রী ও গর্ভকালীন সেবাদানকারী টিমকে ইমেইল করে জানান, যাতে তারা নতুন তারিখ বা সময় নির্ধারণ করতে পারেন।

ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট (GTT) কী?

GTT হলো এমন একটি পরীক্ষা যা যাচাই করে দেখে যে আপনার শরীর গ্লুকোজ (রক্তে শর্করা) ব্যবহার করতে এবং জমা রাখতে পারছে কি না।

এই পরীক্ষায় গ্লুকোজযুক্ত (খুব মিষ্টি) পানীয় পান করার আগে এবং পরে আপনার রক্তের নমুনা নেওয়া হবে। এর মাধ্যমে আপনার শরীরে রক্তের গ্লুকোজের (রক্তে শর্করার) মাত্রা পরিমাপ করা হয়। পানীয়টি খুব মিষ্টি হবে এবং এটি পান করার পর কখনো কখনো আপনার সামান্য বমি বমি ভাব হতে পারে।

আমার কেন GTT করানো প্রয়োজন?

আপনাকে GTT করানোর পরামর্শ দেওয়া হতে পারে যদি:

- আপনার বডি মাস ইনডেক্স (BMI) ৩০-এর বেশি হয়।
- আপনার আগের শিশুর ওজন ৪.৫ কেজি বা তার বেশি ছিল, অথবা ৯৫তম সেন্টাইলের ওপরে ছিল।
- পূর্ববর্তী গর্ভাবস্থায় আপনার জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস (গর্ভাবস্থাকালীন ডায়াবেটিস) ছিল।
- পূর্বে আপনার কোনো কারণ ছাড়াই নবজাতকের মৃত্যু বা মৃত সন্তান প্রসবের ইতিহাস থাকে।
- আপনার প্রথম স্তরের আত্মীয় বা নিকটাত্মীয় (মা, বাবা, বোন বা ভাই) ডায়াবেটিসে আক্রান্ত।
- আপনি এমন জাতিগত গোষ্ঠীর অন্তর্ভুক্ত যেখানে ডায়াবেটিসের হার বেশি। এর মধ্যে আফ্রিকান, এশীয়, হিস্পানিক, ক্যারিবীয় এবং মধ্যপ্রাচ্যের বংশোদ্ভূতরা অন্তর্ভুক্ত।
- আপনার পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম (PCOS)-এর ইতিহাস আছে।

- আপনি অ্যান্টি-সাইকোটিক (মানসিক রোগে ব্যবহৃত) ওষুধ গ্রহণ করছেন। উদাহরণস্বরূপ:
    - কুয়েটিয়াপাইন (Quetiapine), ওলানজাপিন (Olanzapine), রিসপেরিডোন (Risperidone) বা ক্লোজাপাইন (Clozapine), হ্যালোপেরিডল (Haloperidol), ক্লোরপ্রোমাজিন (Chlorpromazine), ট্রাইফ্লুওপেরাজিন (Trifluoperazine), অ্যারিপিপ্রাজল (Aripiprazole)।
- আপনার প্রস্রাবে গ্লুকোজ (শর্করা) পাওয়া গেছে। এটি একবারের পরীক্ষায় ২+ বা তার বেশি, অথবা দুই বা তার বেশি বার পরীক্ষায় ১+ পাওয়া গেছে।
- আল্ট্রাসাউন্ডে পলিহাইড্রামনিওস (AFI> ২৩ সেমি) শনাক্ত হয়েছে। পলিহাইড্রামনিওস হলো গর্ভাবস্থায় অ্যামনিওটিক ফ্লুইড (গর্ভের পানি)-এর পরিমাণ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হওয়া। অ্যামনিওটিক ফ্লুইড হলো জরায়ুর ভেতরে শিশুকে ঘিরে থাকা তরল। যমজ গর্ভধারণে পলিহাইড্রামনিওস হলে সাধারণত GTT প্রয়োজন হয় না।
- ভ্রূণের আনুমানিক ওজন ৯০তম সেন্টাইলের ওপরে থাকে।

কারা ওরাল GTT করতে পারবেন না?

আপনার যদি আগে ব্যারিয়াট্রিক সার্জারি (ওজন কমানোর অস্ত্রোপচার) হয়ে থাকে, তাহলে আপনি ওরাল GTT করতে পারবেন না। এর মধ্যে রয়েছে:

- স্লিভ গ্যাস্ট্রেক্টমি (গ্যাস্ট্রিক স্লিভ), বা
- গ্যাস্ট্রিক বাইপাস

বেরিয়াট্রিক সার্জারি (ওজন কমানোর অস্ত্রোপচার) আপনার শরীরের পুষ্টি শোষণের পদ্ধতি পরিবর্তন করে দেয়।

ওরাল GTT করলে আপনার 'ডাম্পিং সিনড্রোম' হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। কারণ, এই পরীক্ষায় গ্লুকোজ (চিনি মিশ্রিত পানীয়) পান করতে হয়। ব্যারিয়াট্রিক সার্জারি (ওজন কমানোর অস্ত্রোপচার)-এর পর এই চিনি পাকস্থলী থেকে খুব দ্রুত ক্ষুদ্রান্ত্রে চলে যায়। এর ফলে গ্যাস্ট্রিক ডাম্পিং সিনড্রোম (Gastric dumping syndrome) দেখা দিতে পারে, যা আপনাকে অসুস্থ করে তুলতে পারে।

আপনার যদি আগে গ্যাস্ট্রিক / ব্যারিয়াট্রিক সার্জারি হয়ে থাকে, তাহলে অবশ্যই আপনার ধাত্রীকে (মিডওয়াইফকে) জানান। তারা আপনার জন্য উপযুক্ত বিকল্পগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন। বিকল্প হিসেবে, আপনাকে খাবারের আগে এবং পরে নিজের ব্লাড সুগার বা রক্তের শর্করার মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে বলা হতে পারে।

পরীক্ষাটি কখন করা হবে?

GTT সাধারণত গর্ভাবস্থার ৩৪ সপ্তাহের আগে করা হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এটি ২৬ থেকে ৩৪ সপ্তাহের মধ্যে করা হয়ে থাকে। আপনার ধাত্রী (মিডওয়াইফ) আপনার জন্য এই ব্যবস্থা করবেন।

আপনার আগের গর্ভাবস্থায় যদি জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস হয়ে থাকে, তাহলে ১৬ সপ্তাহে GTT নির্ধারণ করা হবে। যদি ১৬ সপ্তাহের পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ (স্বাভাবিক) আসে, তবে ২৮ সপ্তাহে এটি পুনরায় করা হবে।

এই পরীক্ষা থেকে আমি কী জানতে পারব?

এই পরীক্ষাটি আমাদের জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস বা গর্ভকালীন ডায়াবেটিস নির্ণয় করতে সাহায্য করে, যা শুধুমাত্র গর্ভাবস্থায় হয়।

জেস্টেশনাল বা গর্ভকালীন ডায়াবেটিস কী?

- জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস হলো এক ধরনের ডায়াবেটিস যা গর্ভাবস্থায় দেখা দেয়।
- এটি সাধারণত গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় বা তৃতীয় ত্রৈমাসিকে দেখা দেয়।
- যেসব নারী বা সন্তান জন্মদানকারী ব্যক্তির জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস হয়, গর্ভধারণের আগে তাদের ডায়াবেটিস থাকে না।
- সন্তান প্রসবের পর এটি সাধারণত সেরে যায়।

জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস কেন হয়?

গর্ভাবস্থায় উৎপন্ন হরমোনগুলো আপনার শরীরের ইনসুলিন সঠিকভাবে ব্যবহার করার প্রক্রিয়ায় বাধা সৃষ্টি করতে পারে। তাই গর্ভাবস্থা আপনাকে ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স বা ইনসুলিন প্রতিরোধের ঝুঁকির মুখে ফেলে।

গর্ভাবস্থা শরীরের ওপর বাড়তি চাপ সৃষ্টি করে। এই ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্স বা ইনসুলিন প্রতিরোধ কাটিয়ে ওঠার জন্য আপনার শরীরের পক্ষে পর্যাপ্ত ইনসুলিন উৎপাদন সব সময় সম্ভব নাও হতে পারে। এর ফলে শরীরের শক্তির জন্য গ্লুকোজ (রক্তে শর্করা) ব্যবহার করা কঠিন হয়ে পড়ে। যদি রক্তে গ্লুকোজ থেকে যায় এবং এর মাত্রা বেড়ে যায়, তবে তা জেস্টেশনাল ডায়াবেটিসে রূপ নেয়।

জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস একটি সাধারণ সমস্যা। গর্ভাবস্থায় প্রতি ১০০ জন নারী বা সন্তান জন্মদানকারী ব্যক্তির মধ্যে অন্তত ৪ থেকে ৫ জন এতে আক্রান্ত হন।

পরীক্ষার জন্য আসার আগে আমাকে কী করতে হবে?

আপনাকে পরীক্ষার আগে অন্তত ৮ ঘণ্টা এবং সর্বোচ্চ ১৪ ঘণ্টা না খেয়ে থাকতে হবে (ফাস্টিং বা উপবাস)। এর মানে হলো পরীক্ষার আগের রাত থেকে:

- রাত ১১টার পর আপনি কোনো খাবার খেতে পারবেন না
- রাত ১১টার পর আপনি **শুধুমাত্র পানি পান** করতে পারবেন
- চা, কফি বা কোলা পরীক্ষার ফলাফলকে প্রভাবিত করতে পারে, তাই ব্ল্যাক কফি এবং চিনিমুক্ত (ডায়েট) পানীয়ও **অবশ্যই এড়িয়ে চলতে হবে**।

যদি পরীক্ষার দিন সকালে আপনার কোনো ওষুধ খাওয়ার থাকে, তবে ডাক্তার নিষেধ না করলে তা খেয়ে নিন। যদি সকালের ওষুধ খাবারের সাথে খেতে হয়, তবে দয়া করে আপনার ধাত্রী (মিডওয়াইফ) বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

পরীক্ষার দিন সকালে চুইংগাম চিবাবেন না, ভ্যাপ (vape) বা ধূমপান করবেন না, অথবা নিকোটিন প্যাচ ব্যবহার করবেন না। এই সবগুলোই পরীক্ষার ফলাফলকে প্রভাবিত করবে।

পরীক্ষার সময় কী হবে?

প্রথমে আপনার আঙুলে সুঁচ দিয়ে ফুটো করে (ফিঙ্গার প্রিক) রক্তের নমুনা নিয়ে আপনার ফাস্টিং ব্লাড গ্লুকোজ বা খালি পেটে রক্তে শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করা হবে।

যদি আপনার ফিঙ্গার প্রিক পরীক্ষার মাত্রা ৭mmol-এর নিচে হয়

- আপনার হাতের শিরা থেকে রক্তের নমুনা নেওয়া হবে। রক্ত পরীক্ষা নিয়ে আপনার ভয় থাকলে আপনার দেখাশোনার দায়িত্বে থাকা ধাত্রী (মিডওয়াইফ)-এর সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে সহায়তা করতে এবং সাহস জোগাতে আলোচনা করবেন।
- এরপর আপনাকে খুব মিষ্টি গ্লুকোজ শরবত পান করতে দেওয়া হবে। এই শরবতে নির্দিষ্ট পরিমাণ গ্লুকোজ থাকে। **আপনাকে পুরো পানীয়টি ৫ মিনিটের মধ্যে শেষ করতে হবে**। খুব কম ক্ষেত্রেই এমন হয়, তবে এটি খাওয়ার পর যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন বা আপনার বমি হয়, তবে সাথে সাথে কর্মীদের জানাতে হবে। সেক্ষেত্রে পরীক্ষাটি বন্ধ করে দেওয়া হবে।
- পানীয় পান করার পর ২ ঘণ্টা বসে বিশ্রাম নিতে হবে। এই সময় ওয়েটিং এরিয়া বা অপেক্ষাকক্ষ ছেড়ে যাবেন না, এতে ফলাফলে প্রভাব পড়তে পারে।
- আপনি পানি পান করতে পারবেন, কিন্তু কোনো খাবার খেতে পারবেন না। যদি খান, তবে ফলাফল ভুল আসবে এবং পরীক্ষা বন্ধ করে অন্য দিনে নতুন করে করতে হবে। অপেক্ষা করার সময় আপনি ভ্যাপ, ধূমপান করতে বা চুইংগাম চিবাতে পারবেন না।
- অপেক্ষার সময় পড়ার জন্য আপনি বই বা ম্যাগাজিন সাথে আনতে পারেন। চাইলে ট্যাবলেট বা ইলেকট্রনিক ডিভাইসও আনতে পারেন। তবে অন্য রোগীদের সুবিধার কথা বিবেচনা করে স্পিকার ব্যবহার না করে দয়া করে ইয়ারফোন ব্যবহার করবেন।
- ২ ঘণ্টা পর দ্বিতীয়বার রক্তের নমুনা নেওয়া হবে। রক্তের গ্লুকোজের পরিমাণ মাপার জন্য এই দুটি নমুনা ল্যাবরেটরিতে পাঠানো হবে। এরপর আপনি স্বাভাবিকভাবে খাওয়া-দাওয়া করতে পারবেন এবং বাড়ি যেতে পারবেন।

যদি আপনার ফিঙ্গার প্রিক পরীক্ষার মাত্রা ৭mmol-এর উপরে হয়

- আপনার হাতের শিরা থেকে একবার রক্তের নমুনা নেওয়া হবে। এরপর পরীক্ষাটি বন্ধ করা হবে এবং আপনি বাড়ি যেতে পারবেন।

- পরীক্ষার এক সপ্তাহের মধ্যে মাতৃত্বকালীন ডায়াবেটিস টিম (Maternity Diabetes team) আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবে। তারা আপনাকে পরবর্তী করণীয় বুঝিয়ে বলবেন।
- এর অর্থ হলো আপনার জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস বা গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রয়েছে।

পরীক্ষার পর আমার কেমন লাগবে?

- পরীক্ষার পর আপনার কোনো অসুস্থতা বোধ করার কথা নয়। মিষ্টি পানীয়টির কারণে আপনার সামান্য বমি বমি ভাব হতে পারে, তবে তা দ্রুতই কেটে যাওয়ার কথা।
- আপনার ধাত্রী (মিডওয়াইফ) কয়েক দিনের মধ্যে পরীক্ষার ফলাফল পাবেন এবং ফলাফলের বিষয়ে আপনাকে যোগাযোগ করে জানাবেন।
- যদি ফলাফলে দেখা যায় আপনার জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস আছে, তাহলে মাতৃত্বকালীন ডায়াবেটিস টিমও আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবে। পরীক্ষার এক সপ্তাহের মধ্যে তারা যোগাযোগ করবেন এবং এরপর থেকে তারাই আপনার যত্ন নেবেন।
- আপনি গর্ভাবস্থার পুরো সময় আপনার কমিউনিটি ধাত্রী (মিডওয়াইফ) এবং কনসালট্যান্টের (প্রয়োজন হলে) তত্ত্বাবধানে থাকবেন।

অতিরিক্ত তথ্য

- ইস্ট কেন্ট হসপিটালস। **জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস: আপনার যা জানা প্রয়োজন** বিষয়ক রোগীর তথ্য লিফলেট। (https://leaflets.ekhuft.nhs.uk/gestational-diabetes-what-you-need-to-know/html/)

আপনার যদি আরও কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার ধাত্রী (মিডওয়াইফ) বা ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলতে পারেন।

প্রয়োজনীয় যোগাযোগের জন্য তথ্য

যদি আপনার আরও কোনো প্রশ্ন থাকে, তবে সাহায্য এবং পরামর্শের জন্য আমাদের ম্যাটারনিটি টেলিফোন ট্রায়াজ সার্ভিসের (Maternity telephone triage service) ০১২২৭ ২০৬৭৩৭ নম্বরে যোগাযোগ করুন।

তথ্যসূত্র

- British Journal of Midwifery. Efficacy of oral glucose tolerance testing of pregnant women post bariatric surgery. November 2018.
- Guts UK. Dumping syndrome information leaflet. (https://gutscharity.org.uk/advice-andinformation/conditions/dumping-syndrome/)

এই লিফলেটটি রোগীদের সহযোগিতায় এবং তাঁদের ব্যবহারের জন্য তৈরি করা হয়েছে।

দয়া করে আমাদের জানান:

- আপনার যদি কোনো বিশেষ অ্যাক্সেসিবিলিটি বা প্রবেশগম্যতার প্রয়োজন হয়; যেমন- হিয়ারিং লুপ বা অ্যাপয়েন্টমেন্টে কাউকে সাথে আনার প্রয়োজন হয়।
- আপনার যদি দোভাষীর প্রয়োজন হয়।
- আপনার যদি এই তথ্যগুলো অন্য কোনো ফরম্যাটে (যেমন ব্রেইল, অডিও, বড় ফন্ট বা ইজি রিড) প্রয়োজন হয়।

আপনি এই বিষয়গুলো আমাদের যেভাবে জানাতে পারেন:

- ট্রাস্ট ওয়েবসাইটে (Trust web site) ভিজিট করে (https://www.ekhuft.nhs.uk/ais)।
- আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট লেটারের উপরে দেওয়া নম্বরে কল করে।
- পেশেন্ট পোর্টালে এই তথ্য যুক্ত করে (https://pp.ekhuft.nhs.uk/login)।
- আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় দায়িত্বরত কর্মীকে বিষয়টি জানিয়ে।

কোনো অভিযোগ, মন্তব্য, উদ্বেগ বা প্রশংসা থাকলে, দয়া করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের কোনো সদস্যের সঙ্গে কথা বলুন। অথবা পেশেন্ট অ্যাডভাইস অ্যান্ড লিয়াজোঁ সার্ভিস (PALS)-এর সাথে যোগাযোগ করুন ০১২২৭ ৭৮৩১৪৫ নম্বরে অথবা ইমেইল করুন: (ekh-tr.pals@nhs.net)-এ।

রোগীদের হাসপাতালে অনেক বেশি পরিমাণ টাকা বা মূল্যবান কোনো জিনিসপত্র না আনার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। দয়া করে মনে রাখবেন, ইস্ট কেন্ট হসপিটালস ব্যক্তিগত সম্পত্তির ক্ষতি বা হারানোর জন্য কোনো দায়ভার গ্রহণ করে না, যদি না সেই সম্পত্তি নিরাপত্তার জন্য ট্রাস্টের কর্মীদের কাছে জমা দেওয়া হয়।

রোগীদের জন্য আরও তথ্য সম্বলিত লিফলেট ইস্ট কেন্ট হসপিটালসের ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে (https://www.ekhuft.nhs.uk/patient-information)।

সূত্র নম্বর: Web 731

প্রথম প্রকাশ:	সর্বশেষ পর্যালোচনা:	পরবর্তী পর্যালোচনার তারিখ:
এপ্রিল ২০২৫	জুন ২০২৫	আগস্ট ২০২৮

কপিরাইট © ইস্ট কেন্ট হসপিটালস ইউনিভার্সিটি এনএইচএস ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট।