

নিম্ন রক্তে গ্লুকোজ প্রতিরোধ



নিয়মিত ভাবে রক্তের
গ্লুকোজ পরীক্ষা
করুন



নিয়মিত ভাবে খাবার
খান



সীমিত ভাবে মদ্য পান
করুন



নির্ধারিত ওষুধ সেবন
করুন



ব্যায়ামের আগে রক্তের
গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন



আপনার সাথে মিষ্টি
রাখুন

ক্লিনিক B2B (বি ২ বি)

টিটিএসএইচ মেডিকেল সেন্টার, স্তর B2 (বি ২)

যোগাযোগ:

৬৩৫৭৭০০০ (কেন্দ্রীয় হটলাইন)



অনলাইন তথ্য দেখতে আপনার স্মার্টফোন
দিয়ে কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন অথবা এই
লিঙ্কে <http://bit.ly/TTSHHealth-Library>
তথ্যগুলির

আপনি এই তথ্যগুলি কি কোনো
উপকারে খুঁজে পেয়েছেন?
আপনি এই যা পড়েছেন সে সম্পর্কে
আপনার কোনও মতামত থাকলে দয়া
করে আমাদের এই ইমেল ঠিকানায়
patienteducation@ttsh.com.sg
ইমেল করুন।

এন্ডোক্রিনলজি বিভাগ

নিম্ন রক্তে গ্লুকোজ (হাইপোগ্লাইসেমিয়া)



হাইপোগ্লাইসেমিয়া কী ?

র গ্লুকোজ অথবা শর্করা স্তর ৪ মিলিমোল প্রতি লিটার চেয়ে কম হলে হাইপোগ্লাইসেমিয়া "লো ব্লাড গ্লুকোজ (শর্করা)", রক্তে, হিসাবে পরিচিত।

হাইপোগ্লাইসেমিয়া কারণ কী?

- খুব অল্প খিদে
- খাবার বাদ দেওয়া বা দেরি করা
- স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপের স্তর চেয়ে বেশি ক্রিয়াকলাপ
- ডায়াবেটিক ওষুধের ভুল ডোজ গ্রহণ করা
- অত্যধিক মদ্য পান করা
- কিডনি বা লিভারের ক্রিয়া খারাপ হওয়া

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণগুলি কী কী?



প্রত্যেকের আলাদা আলাদা লক্ষণ থাকতে পারে। সুতরাং, আপনার লক্ষণগুলি বা অসুস্থ বোধ করার পরে আপনার দেহটি বোঝা এবং রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার যখন হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণ রয়েছে, তখন এটি লক্ষ করা গুরুত্বপূর্ণ:

- গ্লুকোজ রিডিং
- লক্ষণগুলির উপস্থিতির হার
- দিনের সময়

আপনার যদি হাইপোগ্লাইসেমিয়া হয় তবে কী করবেন?

পদক্ষেপ ১: আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন

- আপনার রক্তে গ্লুকোজ কম লাগলে বা অসুস্থ বোধ করার লক্ষণ অবিলম্বে আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন।

পদক্ষেপ ২: যদি এটি ৪ মিলিমোল প্রতি লিটার চেয়ে কম হয় তবে অবিলম্বে নিম্নলিখিতগুলির একটি নিন

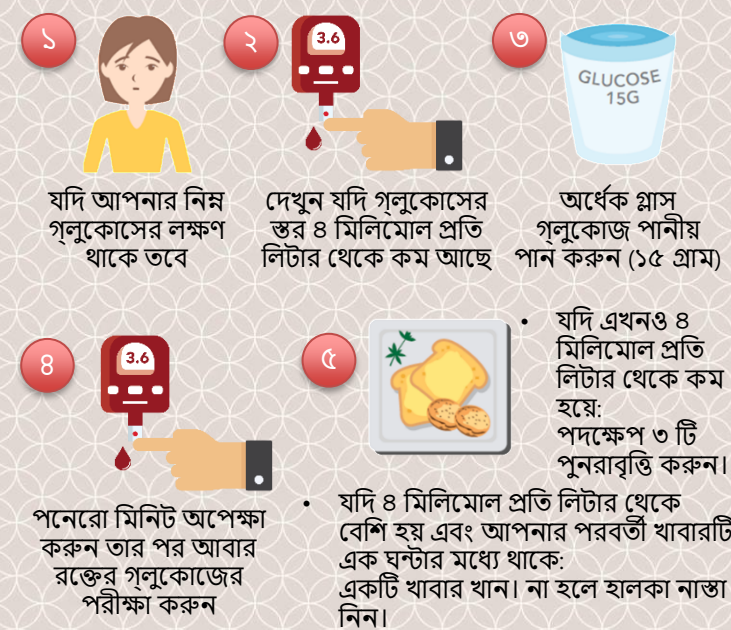
- তিন (৩) থেকে চার (৪) মিষ্টি / গ্লুকোজ ট্যাবলেট খান, অথবা
- দুই (২) থেকে চার (৪) চা চামচ চিনি / গ্লুকোজ / মধু খান, অথবা
- আধ গ্লাস রস / সফট ড্রিঙ্কস পান করুন

পদক্ষেপ ৩: ১৫ মিনিট পরে আবার আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন।

- যদি রক্তের গ্লুকোজ ৪ মিলিমোল প্রতি লিটার চেয়ে কম হয়, পদক্ষেপ (২) আবার করুন।
- অন্যথায়, পদক্ষেপ (৪) এ এগিয়ে যান।

পদক্ষেপ ৪: একটা খাবার খান

- যদি আপনি না খেয়ে থাকেন, তবে আপনার নাস্তা / মধ্যাহ্নভোজ / রাতের খাবার খান।
- যদি আপনার পরবর্তী খাবারটি এক (১) ঘন্টারও বেশি দূরে থাকে তবে এক (১) টুকরো পাউরুটি বা চীজ দিয়ে বিস্কুট তিন (৩) টুকরা নিন।



নিম্নলিখিত এড়িয়ে চলুন



গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়া কী?

গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়া ঘটে যখন রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা এত কম থাকে যে এটির জন্য চিকিত্সা করার জন্য অন্য ব্যক্তির সহায়তা প্রয়োজন। এটি ডায়াবেটিক জরুরি অবস্থা এবং যদি অবিলম্বে চিকিত্সা না করা হয় তবে আপনি অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন বা ফিট হতে পারেন। গুরুতর ক্ষেত্রে এটি কোমা বা মৃত্যুর দিকে পরিচালিত হতে পারে।

আপনি যদি অজ্ঞান হয়ে যান তবে অন্যদের কী করা উচিত

- আপনার পরিবারের সদস্য, বন্ধু বা সহকর্মীদের হাইপোগ্লাইসেমিয়া চিকিত্সার ৪ টি পদক্ষেপ সম্পর্কে সচেতন হওয়া উচিত।
- একটি গ্লুকোজ যাঁচ (যদি সম্ভব হয়) করুন।
- সঙ্গে সঙ্গে একটি অ্যাম্বুলেন্স ডাকুন।
- অজ্ঞান হলে আপনাকে কোনও কোনও খাবার বা তরল না দেয়া হয়ে।
- গালের ভিতরে দিকে এবং মাড়িতে কোনও মিষ্টি রস বা মধু লাগান। চেতনা ফিরে না আসা পর্যন্ত লাগান।
- খেতে সক্ষম হলে আপনাকে এক গ্লাস চিনির পানীয় এবং একটি জলখাবার দেন।

গুরুত্বপূর্ণ: আপনার রক্তে নিম্ন গ্লুকোজের লক্ষণগুলির এবং স্তরের হার বেশি থাকলে আপনার ডায়াবেটিস নার্স শিক্ষিকা বা ডাক্তারকে যোগাযোগ করুন।