Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

হাইপোগ্লাইসেমিয়া (রক্তে শকর্রার মাতর্া কমে যাওয়া) সম্পকের্

এই তথয্ভিত্তিক উপকরণে হাইপোগ্লাইসেমিয়া (HY-poh-gly-SEE-mee-uh) কী এবং এর কোন কোন লক্ষণ খেয়াল করা উচিত তা বয্াখয্া করা হয়েছে। এটি কীভাবে এর চিকিৎসা করতে হয় এবং কীভাবে এটি হওয়া পর্তিরোধ করা যায় তা বয্াখয্া করে।

হাইপোগ্লাইসেমিয়া কী?

হাইপোগ্লাইসেমিয়া হলো যখন আপনার রক্তে গ্লুকোজ (রক্তে শকর্রা) এর মাতর্া খুব কমে যায়। এটি সাধারণত তখন ঘটে যখন আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাতর্া ৭০ মিলিগর্াম পর্তি ডেসিলিটার (mg/dL)-এর নিচে নেমে যায়।

আপনার শরীর গ্লুকোজকে পর্ধান শক্তির উৎস হিসেবে বয্বহার করে। আপনার রক্তপর্বাহে পযর্াপ্ত গ্লুকোজ না থাকলে, আপনি পরিষ্কারভাবে চিন্তা করতে এবং আপনার দৈনন্দিন কাজগুলো নিরাপদে করতে সমসয্ায় পড়তে পারেন। এটি ঘটতে পারে যদি আপনি পযর্াপ্ত খাবার না খান বা সব্াভাবিকের চেয়ে বেশি সকির্য় থাকেন।

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার দর্রুত চিকিৎসা করা গুর্রুতব্পূণর্। আপনি যদি ডায়াবেটিসের ওষুধ গর্হণ করেন, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে হয়তো ডোজ পরিবতর্ন করতে হতে পারে। যখনই আপনার হাইপোগ্লাইসেমিয়া হয়, তখন আপনার ডায়াবেটিসের ওষুধ যিনি নিধর্ারণ করেন সেই সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণ এবং কী কী খেয়াল করতে হবে।

রক্তে গ্লুকোজ কমে গেলে কিছু মানুষের ক্ষেতের্ বিভিন্ন সতকর্তামূলক লক্ষণ দেখা যায়। অনয্দের ক্ষেতের্ কোনো লক্ষণই নাও দেখা যেতে পারে।

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার সতকর্তামূলক লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

• কাঁপুনি অনুভব করা • হৃদস্পন্দন দ্রুত হওয়া • ঘাম হওয়া • মাথা ঘোরা অনুভব করা • উদ্বিগ্ন বোধ করা	• ক্ষুধা অনুভব করা • দৃষ্টিশক্তি ঝাপসা হওয়া • দুর্বল বা খুব ক্লান্ত বোধ করা • মাথাব্যথা হওয়া • বিরক্তি বা খিটখিটে ভাব অনুভব করা



রক্তে শকর্রা কমে যাওয়ার লক্ষণ

হাইপোগ্লাইসেমিয়া পরীক্ষা করার জন্য বাড়িতে আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাতর্া মাপুন। পড়ুন *ব্লাড গ্লুকোজ মিটার ব্যবহার করে কীভাবে রক্তে শকর্রা (ব্লাড সুগার) মাপবেন।* (www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/how-check-your-blood-sugar-using-blood-glucose-meter)আরও জানতে। আপনি এটিও দেখতে পারেন *ব্লাড গ্লুকোজ (রক্তে শকর্রা) মিটার ব্যবহার করে কীভাবে আপনার রক্তে শকর্রা পরীক্ষা করবেন।*

(www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/video/how-check-your-blood-sugar).

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার চিকিৎসা কীভাবে করবেন

যদি আপনার রক্তে শর্করা ৭০ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটারের-এর নিচে থাকে এবং আপনি জাগ্রত ও সচেতন থাকেন, তবে ১৫/১৫ নিয়ম অনুসরণ করুন।

১৫/১৫ নিয়ম

1. **১৫ গ্রাম চিনি গ্রহণ করুন।**আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা ৭০ mg/dL-এর নিচে হলে, সহজে শোষিত হয় এমন দ্রুত কার্যকরী চিনি গ্রহণ করুন। এগুলো এমন খাবার ও পানীয়, যেগুলোর প্রধান উপাদান হিসেবে গ্লুকোজ, ডেক্সট্রোজ বা চিনি উল্লেখ থাকে। এগুলোতে খুব কম বা একেবারেই (শূন্য) চর্বি ও প্রোটিন থাকে। আপনার শরীর এগুলো দ্রুত শোষণ করতে পারে। এটি আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা দ্রুত বাড়াতে সাহায্য করে।

এই পরিমাণে নিম্নলিখিত দ্রুত-কার্যকর চিনি থেকে একটি বেছে নিন:

- ৪টি বড় গ্লুকোজ ট্যাবলেট চিবিয়ে খান। আপনি প্রেসক্রিপশন ছাড়াই আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে এগুলি কিনতে পারবেন।
- ৪ আউন্স ফলের রস বা সোডা পান করুন (ডায়েট সোডা নয়)।
- ৫ থেকে ৬টি গামি ক্যান্ডি বা হার্ড ক্যান্ডি, যেমন লাইফসেভার্স®, চিবিয়ে খান।
- ১ টেবিলচামচ মধু বা সিরাপ গ্রহণ করুন (চিনি ছাড়া সিরাপ নয়)।

রক্তে কম মাত্রার গ্লুকোজের চিকিৎসার জন্য চকলেট, কুকিজ বা সাধারণ খাবার/স্ন্যাকস খাবেন না। আপনার শরীর এগুলো খুব দ্রুত শোষণ করতে পারে না। এগুলো প্রথমে আপনার রক্তে গ্লুকোজ আরও কমিয়ে দিতে পারে, তারপর ১ থেকে ২ ঘণ্টা পরে খুব বেশি বাড়িয়ে দিতে পারে।

2. **১৫ মিনিট অপেক্ষা করুন, তারপর আবার আপনার রক্তে শর্করা পরীক্ষা করুন।**১৫ মিনিট পর আবার আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করুন। যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজ এখনও ৭০ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটারের-এর নিচে থাকে, তবে আবার ১৫ গ্রাম চিনি গ্রহণ করুন। আবার ১৫ মিনিট পর পুনরায় পরীক্ষা করুন। আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ৭০মিলিগ্রাম/ডেসিলিটার বা তার বেশি না হওয়া পর্যন্ত এটি চালিয়ে যান।

আপনার রক্তে শর্করা ৭০ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটার বা তার বেশি হলে, ১ ঘণ্টার মধ্যে আপনার পরবর্তী খাবার বা হালকা নাস্তা গ্রহণ করুন। উদাহরণস্বরূপ, একটি হালকা নাস্তায় নিম্নলিখিতগুলোর মধ্যে একটি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- ৪ থেকে ৫টি ক্র্যাকারসের সঙ্গে পিনাট বাটার বা চিজ।
- অর্ধেক স্যান্ডউইচ এবং ৪ আউন্স দুধ।
- একক পরিবেশনের জন্য গ্রিক দইয়ের একটি পাত্র।

গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়া কী?

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার দ্রুত চিকিৎসা না করলে এটি আরও খারাপ হতে পারে। গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়া ঘটে যখন আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ৫৪ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটারের-এর নিচে নেমে যায়, অথবা আপনি নিজের যত্ন নিজে নিতে সক্ষম হন না।

গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

- অত্যন্ত বিভ্রান্ত অনুভব করা।
- নির্দেশনা অনুসরণ করতে বা সাধারণ, দৈনন্দিন কাজ করতে সমস্যা হওয়া।
- কথা বলতে সমস্যা হওয়া বা অস্পষ্ট/টেনে টেনে কথা বলা।
- ঝাপসা দেখা বা দ্বিগুণ দেখা।
- ভারসাম্য হারানো বা হাঁটতে সমস্যা হওয়া।
- হঠাৎ খুব দুর্বল বা ঘুম ঘুম অনুভব করা।

রক্তে শর্করার মাত্রা কমে যাওয়ার লক্ষণ সম্পর্কে আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সঙ্গে কথা বলুন। আপনি যদি অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার মতো অনুভব করেন বা বিভ্রান্ত হয়ে পড়েন, তাহলে কী করতে হবে তা তাদের শেখান। **আপনি যদি অচেতন হয়ে যান (জ্ঞান হারান), তাহলে কাউকে অবশ্যই অ্যাম্বুলেন্সের জন্য ৯১১ নম্বরে ফোন করতে হবে।**

গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়ার চিকিৎসা কীভাবে করবেন

যদি আপনার রক্তে শর্করা ৫৪ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটারের-এর নিচে থাকে, তবে ১৫ গ্রামের পরিবর্তে ২৪ গ্রাম সাধারণ, দ্রুত-কার্যকর চিনি গ্রহণ করুন। নিম্নলিখিতগুলোর মধ্যে একটি বেছে নিন:

- ৬টি বড় গ্লুকোজ ট্যাবলেট চিবিয়ে খান। আপনি প্রেসক্রিপশন ছাড়াই আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে এগুলি কিনতে পারবেন।
- ৬ আউন্স ফলের রস বা সোডা পান করুন (ডায়েট সোডা নয়)।
- ৮ থেকে ৯টি গামি কার্যকর বা হার্ড কার্যকর, যেমন লাইফসেভার্স®, চিবিয়ে খান।
- ১ ½ টেবিলচামচ মধু বা সিরাপ গ্রহণ করুন (চিনি ছাড়া সিরাপ নয়)।

১৫ মিনিট অপেক্ষা করুন, তারপর আবার আপনার রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন। আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ৭০মিলিগ্রাম/ডেসিলিটার বা তার বেশি না হওয়া পর্যন্ত এটি চালিয়ে যান।

আপনার রক্তে শর্করা ৭০ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটার বা তার বেশি হলে, ১ ঘণ্টার মধ্যে আপনার পরবর্তী খাবার বা হালকা নাস্তা গ্রহণ করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি নিম্নলিখিতগুলোর মধ্যে একটি খেতে পারেন:

- ৪ থেকে ৫টি ক্র্যাকারসের সঙ্গে পিনাট বাটার বা চিজ।
- অর্ধেক স্যান্ডউইচ এবং ৪ আউন্স দুধ।
- একক পরিবেশনের জন্য গ্রিক দইয়ের একটি পাত্র।

জরুরি গ্লুকাগন চিকিৎসা

জরুরি গ্লুকাগন চিকিৎসা একটি প্রেসক্রিপশন ওষুধ, যা গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। আপনি যদি গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়ার খুব বেশি ঝুঁকিতে থাকেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী এটি প্রেসক্রাইব করতে পারেন।

যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী জরুরি গ্লুকাগন চিকিৎসার ওষুধ প্রেসক্রাইব করে থাকেন, তাহলে পড়ুন*About Emergency Glucagon Treatments* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-emergency-glucagon-treatments) আরও জানতে।

হাইপোগ্লাইসেমিয়া কীভাবে পর্তিরোধ করবেন

হাইপোগ্লাইসেমিয়া হওয়ার আগেই এটি পর্তিরোধ করাই সবসময় সবচেয়ে ভালো। আপনি সাধারণত আপনার ওষুধ, খাবার এবং শারীরিক কাযর্কলাপের মাতর্ার মধেয্ ভারসাময্ বজায্ রেখে এটি করতে পারেন। এই ভারসাময্ বজায় রাখা সবসময় সহজ নয়। আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারী, ডায়াবেটিস শিক্ষাবিদ এবং ডায়েটিশিয়ান আপনার সঙ্েগ কাজ করে হাইপোগ্লাইসেমিয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহাযয্ করতে পারেন।

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার ঝুঁকি কমাতে নিম্নলিখিত ধাপগুলো অনুসরণ করুন:

- বিশেষ করে যদি আগে আপনার হাইপোগ্লাইসেমিয়া হয়ে থাকে, তাহলে আরও ঘন ঘন আপনার রক্েত শকর্রা পরীক্ষা করুন।
- আপনি যদি ডায়াবেটিসের ওষুধ গর্হণ করেন, তাহলে অবশয্ই পযর্াপ্ত পরিমাণে খাবার খান। খাবার বাদ দেবেন না।
- নিম্নলিখিত কাজগুলোর আগে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ কথা বলুন:
    - আপনার ওষুধ পরিবতর্ন করা।
    - নতুন বয্ায়ামের রুটিন শুরু করা। বয্ায়াম করলে আপনার শরীর অতিরিক্ত গ্লুকোজ বয্বহার করে।
    - আপনি কতটা খাবার খান তা পরিবতর্ন করা।
- আপনি যদি অয্ালকোহল পান করেন, তবে কীভাবে নিরাপদে তা করবেন সে বিষয়ে আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ কথা বলুন।

আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে যখন ফোন করবেন

যখনই আপনার হাইপোগ্লাইসেমিয়া হয়, তখন আপনার সবা্স্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন। তাদের হয়তো আপনার ওষুধ পরিবতর্ন করতে হতে পারে।

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোসের্র জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত