Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

হাইপোগ্লাইসেমিয়া (রক্তে শকর্রার মাতর্া কমে যাওয়া) সম্পকের্

এই তথয্টি হাইপোগ্লাইসেমিয়া (HY-poh-gly-SEE-mee-uh) কী এবং কোন কোন লক্ষণ খেয়াল করতে হবে তা বয্াখয্া করে। 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 দর্ুত চিকিৎসা করা গুরুতব্পূণর্। 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 কেষ্তের্ বিভিন্ন সতকর্তামূলক লক্ষণ দেখা যায়। অনয্দের কেষ্তের্ কোনো লক্ষণই নাও দেখা যেতে পারে।

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার সতকর্তামূলক লক্ষণগুলোর মধেয্ রয়েছে:

রক্তে শর্করা কমে যাওয়ার লক্ষণ

বাড়িতে আপনার রক্তে গ্লুকোজ মেপে হাইপোগ্লাইসেমিয়া আছে কি না পরীক্ষা করুন। পড়ুন *How to Check Your Blood Glucose (Blood Sugar) Using a Blood Glucose Meter* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-check-your-blood-sugar-using-blood-glucose-meter)আরও তথ্যের জন্য। আপনি এটিও দেখতে পারেন *ব্লাড গ্লুকোজ (রক্তে শর্করা) মিটার ব্যবহার করে কীভাবে আপনার রক্তে শর্করা 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 গর্াম চিনি গর্হণ করুন।** আপনার রক্েত শকর্রা ৭০মিলিগর্াম/ডেসিলিটারের-এর নিচে হলে, একটি সাধারণ, দর্ুত-কাযর্কর চিনি গর্হণ করুন। এগুলো এমন খাবার ও পানীয়, যেগুলোর পর্ধান উপাদান হিসেবে গ্লুকোজ, ডেক্স্টের্াজ বা চিনি উল্েলখ থাকে। এগুলোতে খুব কম বা একেবারেই (শূনয্) চবির্ ও পের্াটিন থাকে। আপনার শরীর এগুলো দর্ুত শোষণ করতে পারে। এটি আপনার রক্েত শকর্রার মাতর্া দর্ুত বাড়াতে সাহাযয্ করে।

এই পরিমাণে নিম্নলিখিত দর্ুত-কাযর্কর চিনি থেকে একটি বেছে নিন:

- ৪টি বড় গ্লুকোজ টয্াবলেট চিবিয়ে খান। আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই আপনার স্থানীয় ফামের্সিতে এগুলি কিনতে পারবেন।
- ৪ আউন্স ফলের রস বা সোডা পান করুন (ডায়েট সোডা নয়)।
- ৫ থেকে ৬টি গামি কয্ান্ডি বা হাডর্ কয্ান্ডি, যেমন লাইফসেভাসর্®, চিবিয়ে খান।
- ১ টেবিলচামচ মধু বা সিরাপ গর্হণ করুন (চিনি ছাড়া সিরাপ নয়)।

রক্েত কম মাতর্ার গ্লুকোজের চিকিৎসার জনয্ চকলেট, কুকিজ বা সাধারণ খাবার/স্নয্াকস খাবেন না। আপনার শরীর এগুলো খুব দর্ুত শোষণ করতে পারে না। এগুলো পর্থমে আপনার রক্েত গ্লুকোজ আরও কমিয়ে দিতে পারে, তারপর ১ থেকে ২ ঘণ্টা পরে খুব বেশি বাড়িয়ে দিতে পারে।

2. **১৫ মিনিট অপেক্ষা করুন, তারপর আবার আপনার রক্েত শকর্রা পরীক্ষা করুন।** ১৫ মিনিট পর আবার আপনার রক্েত শকর্রা পরীক্ষা করুন। যদি আপনার রক্েত গ্লুকোজ এখনও ৭০ মিলিগর্াম/ডেসিলিটারের-এর নিচে থাকে, তবে আবার ১৫ গর্াম চিনি গর্হণ করুন। আবার ১৫ মিনিট পর পুনরায় পরীক্ষা করুন। আপনার রক্েত গ্লুকোজের মাতর্া ৭০ মিলিগর্াম/ডেসিলিটার বা তার বেশি না হওয়া পযর্ন্ত এটি চালিয়ে যান।

আপনার রক্েত শকর্রা ৭০ মিলিগর্াম/ডেসিলিটার বা তার বেশি হলে, ১ ঘণ্টার মধ্েয আপনার পরবতর্ী খাবার বা হালকা নাস্তা গর্হণ করুন। উদাহরণসব্রূপ, একটি হালকা নাস্তায় নিম্নলিখিতগুলোর মধ্েয একটি অন্তভুর্ক্ত থাকতে পারে:

- ৪ থেকে ৫টি কর্য্াকারসের সঙ্েগ পিনাট বাটার বা চিজ।
- অধ্েরক সয্ান্ডউইচ এবং ৪ আউন্স দুধ।
- একক পরিবেশনের জনয্ গির্ক দইয়ের পাতর্।

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 অজ্ঞান হয়ে যান (অচেতন হয়ে পড়েন), তাহলে কাউকে ৯১১-এ কল করে অ্যাম্বুলেন্স ডাকতে 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 ক্যান্ডি বা হার্ড ক্যান্ডি, 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

পরবতরী্ খাবার বা হালকা নাস্তা গর্হণ করুন। উদাহরণসবর্ূপ, আপনি নিম্নলিখিতগুলোর মধেয্ একটি খেতে পারেন:

- ৪ থেকে ৫টি কর্য্াকারসের সঙ্গে্ পিনাট বাটার বা চিজ।
- অধের্ক সয্ান্ডউইচ এবং ৪ আউন্স্ দুধ।
- একক পরিবেশনের জনয্ গির্ক দইয়ের একটি পাতর্।

জরুরি গ্লুকাগন চিকিৎসা

জরুরি গ্লুকাগন চিকিৎসা হলো একটি বয্বস্থাপতর্ভিত্তিক ওষুধ, যা গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়ার চিকিৎসার জনয্ বয্বহার করা হয়। আপনি যদি গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়ার খুব বেশি ঝুঁকিতে থাকেন, তাহলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী এটি পের্সকর্াইব করতে পারেন।

যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী জরুরি গ্লুকাগন চিকিৎসা পের্সকর্াইব করে থাকেন, তবে পড়ুন *About Emergency Glucagon Treatments* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-emergency-glucagon-treatments) আরও তথেয্র জনয্।

হাইপোগ্লাইসেমিয়া কীভাবে পর্তিরোধ করবেন

হাইপোগ্লাইসেমিয়া হওয়ার আগেই এটি পর্তিরোধ করাই সবসময় সবচেয়ে ভালো। আপনি সাধারণত এটি করতে পারেন আপনার ওষুধ, আপনি যা খান, এবং আপনার শারীরিক কাযর্কলাপের মধেয্ ভারসাময্ বজায় রেখে। এই ভারসাময্ বজায় রাখা সবসময় সহজ নয়। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী, ডায়াবেটিস শিক্ষাবিদ এবং ডায়েটিশিয়ান আপনার সঙ্গে্ 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 রক্তে শকর্রা পরীক্ষা করুন।
- আপনি যদি ডায়াবেটিসের ওষুধ গর্হণ করেন, তবে পযর্াপ্ত খাবার নিশ্চিতভাবে খান। খাবার বাদ দেবেন না।
- নিম্নলিখিত কাজগুলোর আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে্ 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 সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে যখন ফোন করবেন

যখনই আপনার হাইপোগ্লাইসেমিয়া হয়, তখন আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে কল করুন। তারা আপনার ওষুধ পরিবতর্ন করতে পারেন।

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 সঙ্গে 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।

About Hypoglycemia (Low Blood Sugar) - Last updated on May 5, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত

শেষ আপডেট করা হয়েছে

May 5, 2023

Learn about our Health Information Policy.

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের জানান।

আপনার মতামত আমাদের পর্দত্ত শিক্ষামূলক তথ্য উন্নত করতে সহায়তা করবে। আপনার যত্ন পর্দানকারী দল এই পর্তিকির্য়া ফমের্ আপনি যা লিখবেন তা দেখতে পারবেন না। অনুগর্হ করে আপনার চিকিৎসা সম্পকের্ পর্শ্ন করার জনয্ এটি বয্বহার করবেন না। আপনার চিকিৎসা সম্পকের্ কোনো পর্শ্ন থাকলে, আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমরা সব মতামত পড়ি, তবে কোনো পর্শ্নের উত্তর দিতে পারি না। অনুগর্হ করে এই পর্তিকির্য়া ফমের্ আপনার নাম বা কোনো বয্ক্তিগত তথ্য লিখবেন না।

এই তথয্টি কি সহজে বোঝা গেছে?

- ○ হ্যাঁ
- ○ আংশিকভাবে
- ○ না

আংশিকভাবে

অনুগর্হ করে আপনার নাম বা কোনো বয্ক্তিগত তথয্ লিখবেন না।

জমা দিন