



রোগী এবং শূশরুষাকারীর শিক্ষা

# হাইপোগ্লাইসেমিয়া (রক্তে শর্করার মাত্রা কমে যাওয়া) সম্পর্কে

এই তথ্যটি হাইপোগ্লাইসেমিয়া (HY-poh-gly-SEE-mee-uh) কী এবং কোন কোন লক্ষণ খেয়াল করতে হবে তা ব্যাখ্যা করে। এটি কীভাবে এর চিকিৎসা করতে হয় এবং কীভাবে এটি হওয়া প্রতিরোধ করা যায় তা ব্যাখ্যা করে।

## হাইপোগ্লাইসেমিয়া কী?

হাইপোগ্লাইসেমিয়া হলো যখন আপনার রক্তে গ্লুকোজ (রক্তে শর্করা) এর মাত্রা খুব কমে যায়। এটি সাধারণত তখন ঘটে যখন আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ৭০ মিলিগ্রাম প্রতি ডেসিলিটার (mg/dL)-এর নিচে নেমে যায়।

আপনার শরীর গ্লুকোজকে প্রধান শক্তির উৎস হিসেবে ব্যবহার করে। আপনার রক্তপর্বাহে পর্যাপ্ত গ্লুকোজ না থাকলে, আপনি পরিষ্কারভাবে চিন্তা করতে এবং আপনার দৈনন্দিন কাজগুলো নিরাপদে করতে সমস্যায় পড়তে পারেন। এটি ঘটতে পারে যদি আপনি পর্যাপ্ত খাবার না খান বা সর্বাভাবিকের চেয়ে বেশি সক্রিয় থাকেন।

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার দ্রুত চিকিৎসা করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি ডায়াবেটিসের ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে হয়তো ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে। যখনই আপনার হাইপোগ্লাইসেমিয়া হয়, তখন আপনার ডায়াবেটিসের ওষুধ যিনি নিয়ন্ত্রণ করেন সেই স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

## হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণ এবং কী কী খেয়াল করতে হবে।

রক্তে গ্লুকোজ কমে গেলে কিছু মানুষের ক্ষেত্রে বিভিন্ন সতর্কতামূলক লক্ষণ দেখা যায়। অন্যদের ক্ষেত্রে কোনো লক্ষণই নাও দেখা যেতে পারে।

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার সতর্কতামূলক লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:



Feeling shaky



Having a fast heartbeat



Sweating



Feeling dizzy



Feeling anxious



Feeling hungry



Having blurry vision



Feeling weak  
or very tired



Having a headache



Feeling irritable

রকেত শকররা কমে যাওয়ার লক্ষণ

বাড়িতে আপনার রকেত 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](http://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 (রকেত শকররা) মিটার ব্যবহার করে কীভাবে আপনার রকেত শকররা পরীক্ষা করবেন।* ([www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/video/how-check-your-blood-sugar](http://www.mskcc.org/bn/cancer-care/patient-education/video/how-check-your-blood-sugar)).

## হাইপোগ্লাইসেমিয়ার চিকিৎসা কীভাবে করবেন

যদি আপনার রকেত শকররা ৭০ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটারের-এর নিচে থাকে এবং আপনি জাগরত ও সচেতন থাকেন, তবে ১৫/১৫ নিয়ম অনুসরণ করুন।

## ১৫/১৫ নিয়ম

১. ১৫ গ্রাম চিনি গ্রহণ করুন। আপনার রকেত শকররা ৭০মিলিগ্রাম/ডেসিলিটারের-এর নিচে হলে, একটি সাধারণ, দরুত-কাযরকর চিনি গ্রহণ করুন। এগুলো এমন খাবার ও পানীয়, যেগুলোর পরধান উপাদান হিসেবে গ্লুকোজ, ডেক্সটেরাজ বা চিনি উল্লেখ থাকে। এগুলোতে খুব কম বা একেবারেই (শূন্য) চবির্ ও পেরাটিন থাকে। আপনার শরীর এগুলো দরুত শোষণ করতে পারে। এটি আপনার রকেত শকররার মাতরা দরুত বাড়াতে সাহায্য করে।

এই পরিমাণে নিম্নলিখিত দরুত-কাযরকর চিনি থেকে একটি বেছে নিন:

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

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

২. ১৫ মিনিট অপেক্ষা করুন, তারপর আবার আপনার রকেত শকররা পরীক্ষা করুন। ১৫ মিনিট পর আবার আপনার রকেত শকররা পরীক্ষা করুন। যদি আপনার রকেত গ্লুকোজ এখনও ৭০ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটারের-এর নিচে থাকে, তবে আবার ১৫ গ্রাম চিনি গ্রহণ করুন। আবার ১৫ মিনিট পর পুনরায় পরীক্ষা করুন। আপনার রকেত গ্লুকোজের মাত্রা ৭০ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটার বা তার বেশি না হওয়া পর্যন্ত এটি চালিয়ে যান।

আপনার রকেত শকররা ৭০ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটার বা তার বেশি হলে, ১ ঘণ্টার মধ্যেই আপনার পরবতরী খাবার বা হালকা নাস্তা গ্রহণ করুন। উদাহরণস্বরূপ, একটি হালকা নাস্তায় নিম্নলিখিতগুলোর মধ্যেই একটি অন্তভুক্ত থাকতে পারে:

- ৪ থেকে ৫টি করয়্কারসের সঙ্গ পিনাট বাটার বা চিজ।
- অধের্ক সয়ান্ডউইচ এবং ৪ আউন্স দুধ।
- একক পরিবেশনের জনয়্ গির্ক দইয়ের পাতর্।

## গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়া কী?

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

গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

- অতযন্ত বিভ্রান্ত অনুভব করা।
- নিদেৰ্শনা অনুসরণ করতে বা সাধারণ, দৈনন্দিদন কাজ করতে সমসয়া হওয়া।
- কথা বলতে সমসয়া হওয়া বা অস্পষ্ট/টেনে টেনে কথা বলা।
- ঝাপসা দেখা বা দিব্গুণ দেখা।
- ভারসাময় হারানো বা হাঁটতে সমসয়া হওয়া।
- হঠাৎ খুব দুবরল বা ঘুম ঘুম অনুভব করা।

রকেত শকররার মাত্রা কমে যাওয়ার লক্ষণ সম্পকের্ আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সঙেগ 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 অযাম্বুলেন্স ডাকতে হবে।

## গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়ার চিকিৎসা কীভাবে করবেন

যদি আপনার রকেত শকররা ৫৪ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটারের-এর নিচে থাকে, তবে ১৫ গ্রামের পরিবতের্ ২৪ গ্রাম সাধারণ, দরুত-কাযরকর চিনি গ্রহণ করুন। নিম্নলিখিতগুলোর মধ্যে একটি বেছে নিন:

- ৬টি বড় গ্লুকোজ টযাবলেট চিবিয়ে খান। আপনি পের্সকির্পশন ছাড়াই আপনার স্থানীয় ফামের্সিতে এগুলি কিনতে পারবেন।
- ৬ আউন্স ফলের রস বা সোডা পান করুন (ডায়েট সোডা নয়)।
- ৮ থেকে ৯টি গামি কযান্ডি বা হাডর্ কযান্ডি, যেমন লাইফসেভাসর্®, চিবিয়ে খান।
- ১ ½ টেবিলচামচ মধু বা সিরাপ গ্রহণ করুন (চিনি ছাড়া সিরাপ নয়)।

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

আপনার রকেত শকররা 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 কর্ণাকারসের সঙ্গ পিনাট বাটার বা চিজ।
- অধের্ক সয়ান্ডউইচ এবং ৪ আউন্স দুধ।
- একক পরিবেশনের জনয়্ গির্ক দইয়ের একটি পাতর।

## জরুরি গ্লুকাগন চিকিৎসা

জরুরি গ্লুকাগন চিকিৎসা হলো একটি বয়বস্থাপতরভিত্তিক ওষুধ, যা গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়ার চিকিৎসার জনয়্ বয়বহার করা হয়। আপনি যদি গুরুতর হাইপোগ্লাইসেমিয়ার খুব বেশি ঝুঁকিতে থাকেন, তাহলে আপনার সবস্বথয়্ সেবা পরদানকারী এটি পেরসকরাইব করতে পারেন।

যদি আপনার সবস্বথয়্ সেবা পরদানকারী জরুরি গ্লুকাগন চিকিৎসা পেরসকরাইব করে থাকেন, তবে পড়ুন *About Emergency Glucagon Treatments* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-emergency-glucagon-treatments](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-emergency-glucagon-treatments)) আরও তথয়্ জনয়্।

## 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 কাযরকলাপের মধ্যে ভারসাময়্ বজায় রেখে। এই ভারসাময়্ বজায় রাখা সবসময় সহজ নয়। আপনার সবস্বথয়্ সেবা পরদানকারী, ডায়াবেটিস শিক্ষাবিদ এবং ডায়েটিশিয়ান আপনার সঙ্গ কাজ করে হাইপোগ্লাইসেমিয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহাযয়্ করতে পারেন।

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার ঝুঁকি কমাতে নিম্নলিখিত ধাপগুলো অনুসরণ করুন:

- বিশেষ করে যদি আগে আপনার হাইপোগ্লাইসেমিয়া হয়ে থাকে, তাহলে আরও ঘন ঘন আপনার রকেত শকররা পরীক্ষা করুন।
- আপনি যদি ডায়াবেটিসের ওষুধ গ্রহণ করেন, তবে পযরাপ্ত খাবার নিশ্চিতভাবে খান। খাবার বাদ দেবেন না।
- নিম্নলিখিত কাজগুলোর আগে আপনার সবস্বথয়্ সেবা পরদানকারীর সঙ্গ কথা বলুন:
  - আপনার ওষুধ পরিবতরন করা।
  - নতুন বয়্যামের রুটিন শুরু করা। বয়্যাম করলে আপনার শরীর অতিরিক্ত গ্লুকোজ বয়বহার করে।

- আপনি কতটা খাবার খান তা পরিবর্তন করা।
- আপনি যদি অ্যালকোহল পান করেন, তবে কীভাবে নিরাপদে তা করবেন সে বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

## আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে যখন ফোন করবেন

যখনই আপনার হাইপোগ্লাইসেমিয়া হয়, তখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন। তারা আপনার ওষুধ পরিবর্তন করতে পারেন।

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুকরবার পর্যন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্ রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জনর্ [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবেররি দেখুন।

About Hypoglycemia (Low Blood Sugar) - Last updated on May 5, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সবর্সব্তর্ সংর্কিষত