



রোগী এবং শুরুরকারীর 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 পযরপ্ত গ্লুকোজ না থাকলে, আপনি পরিষ্কারভাবে চিন্তা করতে এবং আপনার দৈনন্দিন কাজগুলো নিরাপদে করতে সমস্যায় পড়তে পারেন। এটি ঘটতে পারে যদি আপনি পযরপ্ত খাবার না খান বা সর্ভাবিকের চেয়ে বেশি সক্রিয় থাকেন।

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার দ্রুত চিকিৎসা করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি ডায়াবেটিসের ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার সর্ভস্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীকে হয়তো ডোজ পরিবর্তন করতে হতে পারে। যখনই আপনার হাইপোগ্লাইসেমিয়া হয়, তখন আপনার ডায়াবেটিসের ওষুধ যিনি নিধরণ করেন সেই সর্ভস্বাস্থ্যসেবা পর্দানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

### হাইপোগ্লাইসেমিয়ার লক্ষণ এবং কী কী খেয়াল করতে হবে।

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

হাইপোগ্লাইসেমিয়ার সতকর্তামূলক লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:



রকেত শকরুরা 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 শকরুরা) মিটার ব্যবহার করে কীভাবে আপনার রকেত শকরুরা 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 শকরুরা ৭০ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটারের-এর নিচে থাকে এবং আপনি জাগরত ও সচেতন থাকেন, তবে ১৫/১৫ নিয়ম অনুসরণ করুন।

### ১৫/১৫ নিয়ম

- ১৫ গ্রাম চিনি গ্রহণ করুন। আপনার রকেত শকরুরা ৭০ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটারের-এর নিচে হলে, একটি সাধারণ, দ্রুত-কাযরকর চিনি গ্রহণ করুন। এগুলো এমন খাবার ও

পানীয়, যেগুলোর প্রধান উপাদান হিসেবে গ্লুকোজ, ডেক্সটেরাজ বা চিনি উল্লেখ থাকে। এগুলোতে খুব কম বা একেবারেই (শূন্য) চর্বি ও পেরাটিন থাকে। আপনার শরীর এগুলো দ্রুত শোষণ করতে পারে। এটি আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা দ্রুত বাড়াতে সাহায্য করে।

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

- ৪টি বড় গ্লুকোজ ট্যাবলেট চিবিয়ে খান। আপনি পেরস্কিরপশন 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 লাইফসেভাসর্®, 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 পরথমে 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 শর্করা 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 ৭০ মিলিগ্রাম/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 কর্ণকারসের সঙ্গে পিনাট বাটার বা চিজ।
- অধের্ক স্যান্ডউইচ এবং ৪ আউন্স দুধ।
- একক পরিবেশনের জন্য গির্ক দইয়ের পাত্র।

**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, দৈনন্দিন কাজ করতে সমস্যা হওয়া।
- কথা বলতে সমস্যা হওয়া বা অস্পষ্ট/টেনে টেনে কথা বলা।
- ঝাপসা দেখা বা দিব্গুণ দেখা।
- ভারসাম্য হারানো বা হাঁটতে সমস্যা হওয়া।
- হঠাৎ খুব দুবরল বা ঘুম ঘুম অনুভব করা।

রকেত শকর্রার মাত্রা কমে যাওয়ার লক্ষণ সম্পকের 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 রকেত শকর্রা ৫৪ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটারের-এর নিচে থাকে, তবে ১৫ গ্রামের পরিবর্তে ২৪ গ্রাম সাধারণ, দরুত-কাযর্রকর চিনি গ্রহণ করুন। নিম্নলিখিতগুলোর মধ্যে একটি বেছে নিন:

- ৬টি বড় গ্লুকোজ ট্যাবলেট চিবিয়ে খান। আপনি পেরসকির্পশন ছাড়াই আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে এগুলি কিনতে পারবেন।
- ৬ আউন্স ফলের রস বা সোডা পান করুন (ডায়েট সোডা নয়)।
- ৮ থেকে ৯টি গামি ক্যান্ডি বা হাড় ক্যান্ডি, 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 সঙেগ পিনাট বাটার বা চিজ।
- অধেরক সযান্ডউইচ এবং ৪ আউন্স দুধ।
- একক পরিবেশনের জনয়্গিরক দইয়ের একটি পাতর।

## জরুরি গ্লুকাগন চিকিৎসা

জরুরি গ্লুকাগন চিকিৎসা হলো একটি বযবস্থাপতরভিত্তিক ওষুধ, যা গুরুর হাইপোগ্লাইসেমিয়ার চিকিৎসার জনয়্ বযবহার করা হয়। আপনি যদি গুরুর হাইপোগ্লাইসেমিয়ার খুব বেশি ঝুঁকিতে থাকেন, তাহলে আপনার সবস্থয্সেবা পরদানকারী এটি পেরসকরাইব করতে পারেন।

যদি আপনার সবস্থয্সেবা 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 তথ্যের জনয়্।

## হাইপোগ্লাইসেমিয়া কীভাবে পরতিরোধ করবেন

হাইপোগ্লাইসেমিয়া হওয়ার আগেই এটি পরতিরোধ 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 সবস্থয্সেবা পরদানকারী, ডায়াবেটিস শিক্ষাবিদ এবং ডায়েটিশিয়ান আপনার সঙেগ কাজ করে হাইপোগ্লাইসেমিয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য 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 পযরপ্ত খাবার নিশ্চিতভাবে খান।

খাবার বাদ দেবেন না।

- নিম্নলিখিত কাজগুলোর আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন:
  - আপনার ওষুধ পরিবর্তন করা।
  - নতুন ব্যায়ামের রুটিন শুরু করা। ব্যায়াম করলে আপনার শরীর অতিরিক্ত গ্লুকোজ ব্যবহার 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 বাতর রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবার্দা একজন ডাক্তার বা নাসরুকে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

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

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতরুক সবারসবতব 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 পরদত্ত শিক্শামূলক তথ্য উন্নত করতে সহায়তা করবে।  
আপনার যত্ন পরদানকারী দল এই পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনি যা লিখবেন তা দেখতে  
পারবেন না। অনুগৰহ্ করে আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ পরশ্ন করার জনয়্ এটি বয়্‌হার  
করবেন না। আপনার চিকিৎসা সম্পকেৰ্ কোনো পরশ্ন থাকলে, আপনার সব্‌স্থয়্‌সেবা  
পরদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

আমরা সব মতামত পডি, তবে কোনো পরশ্নের উত্তর দিতে পারি না। অনুগৰহ্ করে এই  
পরতিকিৰ্য়া ফমেৰ্ আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

এই তথ্যটি কি সহজে বোঝা

গেছে?

হঁয়

আংশিকভাবে

না

আংশিকভাবে

অনুগৰহ্ করে আপনার নাম বা কোনো বয়্কিত্গত তথ্য লিখবেন না।

জমা দিন