

রক্তে শর্করা কমে যাওয়া: দ্রুত নির্দেশিকা

রক্তে শর্করা কমে যাওয়া বলতে কী বোঝায়?

- রক্তে শর্করা (ব্লাড সুগার) ৪.০ mmol/L-এর নিচে নেমে গেলে তাকে রক্তে শর্করা কমে যাওয়া বলা হয়।
- এটিকে হাইপোগ্লাইসেমিয়া বা সংক্ষেপে 'হাইপো'ও বলা হয়।
- সব ধরনের ডায়াবেটিস থাকা মানুষেরই রক্তে শর্করা কমে যায়, এমন নয়। আপনি ঝুঁকিতে আছেন কি না, তা নিয়ে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

রক্তে শর্করার মাত্রা কমে যাওয়ার লক্ষণসমূহ

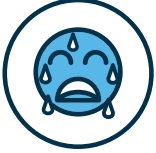
যদি আপনি এই লক্ষণগুলোর কোনোটি লক্ষ্য করেন, তাহলে সঙ্গে সঙ্গে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করুন।



দুর্বল লাগা, কাঁপুনি বা শরীর থরথর করে কাঁপা



মনোযোগ ধরে রাখতে কষ্ট হওয়া



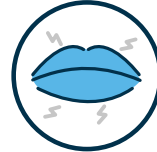
ঘাম হওয়া



খিদে লাগা বা খুব ক্ষুধা অনুভব করা



মাথা হালকা লাগা বা মাথা চক্কর অনুভব করা



মুখে ঝিনঝিন বা সুড়সুড়ি অনুভব হওয়া



মাথাব্যথা



দৃষ্টিশক্তির পরিবর্তন

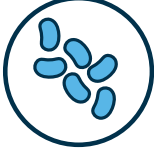
সবসময় নিজের সঙ্গে রক্তে শর্করা কমে গেলে ব্যবহার করার জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র রাখুন

- ২ বা ৩ ধরনের দ্রুত কাজ করে এমন কার্বোহাইড্রেট (ফাস্ট-অ্যাক্টিং কার্বোহাইড্রেট)
- দীর্ঘ সময় শক্তি দেয় এমন কার্বোহাইড্রেটযুক্ত নাস্তা
- রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করার সরঞ্জাম
- আপনার ডাক্তার পরামর্শ দিলে গ্লুকাগন ইনজেকশন কিট

রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে গেলে দ্রুত ব্যবস্থা নিন

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা যদি 8.0 mmol/L-এর কম হয়, তাহলে নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করুন।

ধাপ ১: ১৫ গ্রাম দ্রুত কাজ করে এমন কার্বোহাইড্রেট খান।



৬টি জেলিবি (jellybean)

অথবা



১৫০ মিলি জুস

অথবা



৩ চা চামচ চিনি

ধাপ ২: ১৫ মিনিট অপেক্ষা করুন, তারপর আবার আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করুন।



এখনও যদি 8.0 mmol/L-এর নিচে থাকে:
ধাপ ১ আবার করুন।



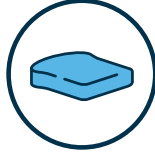
যদি 8.0 mmol/L-এর উপরে থাকে:
ধাপ ৩-এ যান।

ধাপ ৩: যদি আপনার পরবর্তী খাবার ১৫ মিনিটের বেশি দেরিতে হয়, তাহলে ১৫ গ্রাম ধীরে কাজ করে এমন কার্বোহাইড্রেট খান।



এক টুকরো ফল

অথবা



পাউরুটির একটি স্লাইস

অথবা



মিউসলি বার

- আপনার যদি উপসর্গ থাকে কিন্তু রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করার সুযোগ না থাকে, তবুও এটিকে রক্তে শর্করা কমে যাওয়া (হাইপো) ধরে নিয়ে দ্রুত ব্যবস্থা নিন।
- যদি রক্তের গ্লুকোজ খুব কমে যায়, তাহলে আপনি অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন এবং জরুরি চিকিৎসা সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার ঝুঁকি কীভাবে কমানো যায়

- খাবার কখনও বাদ দেবেন না বা দেরিতে খাবেন না
- ব্যায়াম করার সময় আপনার খাবার বা ওষুধ কীভাবে পরিবর্তন করা যেতে পারে, সে বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন
- আপনি যদি অ্যালকোহল পান করেন, তবে সীমিত পরিমাণে এবং খাবারের সঙ্গে পান করুন
- আপনি অসুস্থ থাকলে এবং কিছু খেতে না পারলে, কার্বোহাইড্রেটযুক্ত পানীয় অল্প অল্প করে চুমুক দিয়ে পান করুন।

অন্যদের জানান কীভাবে তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে

- আপনার আশেপাশের মানুষদের (পরিবার, বন্ধু, কর্মস্থলের সহকর্মী) বোঝান কীভাবে তারা রক্তে শর্করা কমে যাওয়ার লক্ষণ চিনতে পারবে এবং তখন কীভাবে আপনাকে সহায়তা করতে পারে।
- তাদের স্পষ্টভাবে জানিয়ে দিন, আপনি অজ্ঞান থাকলে যেন **কখনও আপনাকে মুখে কিছু খেতে বা পান করতে না দেয়।**
- এর পরিবর্তে, তারা যেন সঙ্গে সঙ্গে ০০০ নম্বরে ফোন করে অ্যাম্বুলেন্স ডাকে।



এনডিএসএস (NDSS) এবং আপনি

আরও তথ্য ও সহায়ক উপকরণ (আপনার ভাষায় উপকরণসহ) পেতে QR কোডটি স্ক্যান করুন, ndss.com.au ওয়েবসাইটে যান অথবা **NDSS হেল্পলাইন ১৮০০ ৬৩৭ ৭০০** নম্বরে ফোন করুন।