

निम्न रक्त ग्लूकोज स्तर: संक्षिप्त मार्गदर्शिका

निम्न रक्त ग्लूकोज स्तर क्या होता है?

- 4.0 mmol/L से कम स्तर, निम्न रक्त ग्लूकोज (शर्करा) स्तर होता है।
- इसे हाइपोग्लाइसेमिया या हाइपो भी कहा जाता है।
- मधुमेह (डायबिटीज) से ग्रस्त हर व्यक्ति के रक्त ग्लूकोज स्तर में कमी नहीं आती है। अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या आप इस जोखिम में हैं।

निम्न रक्त ग्लूकोज स्तर के लक्षण

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण नज़र आए, तो तुरंत अपने रक्त ग्लूकोज स्तर की जांच करें।



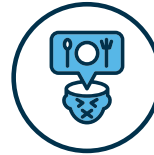
कमजोरी, ठिठुरन या कंपकपी महसूस होना



ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई



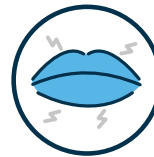
पसीने आना



ऐसा लगना कि भूख लग रही है



सिर चकराना या ऐसा लगना कि चक्कर आ रहे हैं



मुख पर झनझनाहट



सिर में दर्द



दृष्टि में परिवर्तन

निम्न रक्त ग्लूकोज स्तर की स्थिति में मददगार चीज़ें हमेशा अपने साथ रखें

- 2 या 3 प्रकार के, तेज़ी से उर्जा देने वाले कार्बोहाइड्रेट्स
- खाने की ऐसी चीज़ें जिनमें बहुत देर तक ऊर्जा देने वाले कार्बोहाइड्रेट होते हैं
- रक्त में ग्लूकोज का स्तर जांचने का उपकरण
- यदि आपके डॉक्टर ने सुझाव दिया है तो एक ग्लूकागोन (glucagon) इंजेक्शन किट

रक्त में ग्लूकोज़ के निम्न स्तर का तुरंत इलाज करें

यदि आपका रक्त ग्लूकोज़ स्तर 4.0 mmol/L से कम है, तो निम्नलिखित चरणों का पालन करें।

चरण 1: 15 ग्राम तेज़ी से उर्जा देने वाले कार्बोहाइड्रेट्स खाएं।



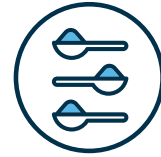
6 जेलीबीन्स

या



150 मिली जूस

या



3 चाय के चम्मच चीनी

चरण 2: 15 मिनट प्रतीक्षा करें, फिर अपने रक्त ग्लूकोज़ स्तर की दोबारा जांच करें।



अभी भी 4.0 mmol/L से कम है: **चरण 1** दोहराएं



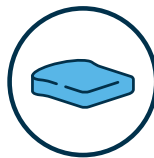
4.0 mmol/L से अधिक: **चरण 3** पर जाएं

चरण 3: यदि आप अपना अगला भोजन 15 मिनट या उससे अधिक समय बाद खाने वाले हैं, तो 15 ग्राम लंबे समय तक चलने वाले कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन करें।



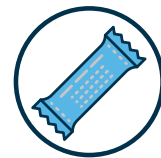
फ़ल

या



ब्रैड स्लाइस

या



म्यूज़ली बार

- यदि आपमें लक्षण हैं लेकिन आप अपने रक्त ग्लूकोज़ की जांच नहीं कर सकते हैं, तो कोई बात नहीं निम्न रक्त ग्लूकोज़ का इलाज फिर भी करें।
- यदि यह बहुत ही कम हो जाता है, तो आप बेहोश हो सकते हैं और आपको आपातकालीन चिकित्सा सहायता की ज़रूरत पड़ सकती है।

अपने जोखिम को कैसे कम करें

- भोजन में चूक या देरी न करें
- जब आप व्यायाम करें तो अपने डॉक्टर से अपने भोजन या दवा को समायोजित (एडजस्ट) करने के बारे में बात करें।
- यदि आप शराब पीते हैं, तो सीमित मात्रा में और भोजन के साथ पीएं।
- यदि आप बीमार हैं और कुछ खा नहीं सकते, तो कार्बोहाइड्रेट्स युक्त पेय पदार्थों का सेवन करें।

दूसरों को बताएं कि वे आपकी मदद कैसे करें

- अपने आस-पास के लोगों (परिवार, दोस्तों, साथी कर्मचारियों) को बताएं कि निम्न रक्त ग्लूकोज़ स्तर को कैसे पहचानें और आपकी मदद कैसे करें।
- उन्हें बताएं कि उन्हें आपको बेहोशी की स्थिति में कभी भी भोजन या पेय नहीं देना चाहिए।
- इसके बजाय, उन्हें तुरंत 000 पर फ़ोन करना चाहिए।



एनडीएसएस और आप

और अधिक संसाधनों (आपकी भाषा में भी) तक पहुंच के लिए, QR कोड स्कैन करें, ndss.com.au पर जाएं या एनडीएसएस हेल्पलाइन, 1800 637 700 पर फ़ोन करें।

ध्यान दें: यह जानकारी केवल एक दिशानिर्देशिका के रूप में तैयार की गई है। इसे व्यक्तिगत चिकित्सा सलाह का स्थान नहीं लेना चाहिए। यदि आपको अपनी सेहत के बारे में कोई चिंता है, या कोई और प्रश्न है, तो आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करना चाहिए।