

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम हुँदा: संक्षिप्त जानकारी पुस्तिका

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम हुनु भनेको के हो?

- रगतमा ग्लुकोज (चिनी) को मात्रा 4.0 mmol/L भन्दा कम भएमा त्यसलाई कम ग्लुकोज मात्रा मानिन्छ।
- यसलाई हाइपोग्लाइसेमिया (hypoglycaemia) वा हाइपो (hypo) पनि भनिन्छ।
- मधुमेह भएका सबै व्यक्तिहरूमा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम हुँदैन। तपाईं जोखिममा हुनुहुन्छ कि छैन भनेर आफ्नो डाक्टरसँग सोध्नुहोस्।

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम हुँदा देखिने लक्षणहरू

यदि तपाईंले यीमध्ये कुनै लक्षण देख्नुभयो भने तुरुन्तै आफ्नो रगतमा ग्लुकोजको मात्रा जाँच गर्नुहोस्।


कमजोरी महसुस हुनु, काँप्नु वा शरीर काम्नु


ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुनु


पसिना आउनु


भोक लाग्नु


रिङ्गटा लाग्नु वा चक्कर लाग्नु


अनुहार झमझमाउनु


टाउको दुख्नु



दृष्टिमा परिवर्तन आउनु

रगतमा ग्लुकोज कम भएमा आवश्यक सामग्री सधैं आफूसँग राख्नुहोस्

- छिटो असर गर्ने कार्बोहाइड्रेटका 2 वा 3 प्रकार
- लामो समयसम्म असर गर्ने कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाजा
- रगतमा ग्लुकोज जाँच गर्ने उपकरण
- यदि डाक्टरले सिफारिस गर्नुभएको छ भने ग्लुकागोन इन्जेक्सन किट

NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002943-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम हुँदा: संक्षिप्त जानकारी पुस्तिका

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम भएमा छिट्टै उपचार गर्नुहोस्

यदि तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा 4.0 mmol/L भन्दा कम छ भने तलका कदमहरू चाल्नुहोस्।

कदम 1: 15 ग्राम छिटो असर गर्ने कार्बोहाइड्रेट सेवन गर्नुहोस्।



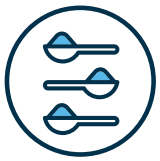
6 वटा जेलीबिन

वा



150 मि.लि. जुस

वा



3 चम्चा चिनी

कदम 2: 15 मिनेट पर्खनुहोस्, त्यसपछि पुनः रगतमा ग्लुकोजको मात्रा जाँच गर्नुहोस्।



अझै 4.0 mmol/L भन्दा कम छ भने:
कदम 1 दोहोर्याउनुहोस्



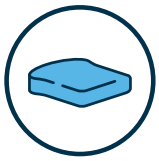
4.0 mmol/L भन्दा माथि छ भने:
कदम 3 मा जानुहोस्

कदम 3: यदि तपाईंको अर्को खाना खान अझै 15 मिनेटभन्दा बढी समय बाँकी छ भने 15 ग्राम लामो समयसम्म असर गर्ने कार्बोहाइड्रेट सेवन गर्नुहोस्।



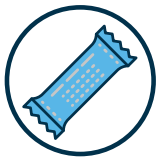
फलफूलको एक टुक्रा

वा



रोटीको एक स्लाइस

वा



म्युज्ली बार

- यदि लक्षणहरू छन् तर रगतमा ग्लुकोज जाँच गर्न सक्नुहुन्न भने पनि कम ग्लुकोजको उपचार गर्नुहोस्।
- रगतमा ग्लुकोजको मात्रा धेरै कम भएमा तपाईं बेहोस हुन सक्नुहुन्छ र आपतकालीन चिकित्सकीय सहायता आवश्यक पर्न सक्छ।

आफ्नो जोखिम कसरी कम गर्ने

- खाना नछोड्नुहोस् वा ढिलो नगर्नुहोस्
- व्यायाम गर्दा आफ्नो खाना वा औषधिको मात्रा मिलाउने विषयमा डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्
- यदि तपाईं मदिरा सेवन गर्नुहुन्छ भने, सीमित मात्रामा र खानासँगै सेवन गर्नुहोस्
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ र खाना खान सक्नुहुन्न भने कार्बोहाइड्रेटयुक्त पेय पदार्थ थोरै–थोरै गरी पिउनुहोस्।

अरूलाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने जानकारी दिनुहोस्

- तपाईं वरपरका मानिसहरू (परिवार, साथीभाइ, कार्यस्थलका सहकर्मीहरू) लाइ रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम भएको कसरी चिन्ने र तपाईलाइ कसरी सहयोग गर्ने भन्ने जानकारी दिनुहोस्।
- उनीहरूलाई **तपाईं बेहोस भएको अवस्थामा कहिल्यै खाना वा पेय पदार्थ नदिनुहोस्** भनेर जानकारी दिनुहोस्।
- बरु, उनीहरूले तुरुन्तै 000 मा फोन गर्नुपर्छ।

NDSS र तपाईं

थप संसाधन (तपाईंको भाषामा उपलब्ध सामग्रीसहित) प्राप्त गर्न QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्, **ndss.com.au** मा जानुहोस् वा **NDSS Helpline 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

नोट: यो जानकारी मार्गदर्शनका लागि मात्र प्रदान गरिएको हो। यसलाई व्यक्तिगत चिकित्सकीय सल्लाहको विकल्पका रूपमा लिनु हुँदैन। यदि तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यबारे कुनै चिन्ता छ वा थप प्रश्नहरू छन् भने, आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002943-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.