



NW London

know
diabetes

হাইপোগ্লাইসিমিয়া

সূচীপত্র:

- সতর্ককারী উপসর্গগুলি
- কারণ
- চিকিৎসা
 - মৃদু হাইপো
 - মাঝারি হাইপো
 - তীব্র হাইপো
- সাধারণ পরামর্শ
- গাড়ি চালানো
- আরো তথ্য

আপনার রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা যখন খুব কম থাকে (4mmols/l এর কম), তখন হাইপোগ্লাইসিমিয়া বা "হাইপো" ঘটে। ডায়াবেটিসের কিছু ট্যাবলেট ও ইনসুলিনের এটি একটি সম্ভাব্য বিপজ্জনক পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া। হাইপোগ্লাইসিমিয়া প্রতিরোধ, শনাক্তকরণ ও চিকিৎসা করার জন্য আপনাকে তথ্য দিতে এই লিফলেটটির ডিজাইন করা হয়েছে।

কী কী সতর্কতার উপসর্গ আছে?

বিভিন্ন ব্যক্তির ক্ষেত্রে হাইপোর সতর্কতাকারী লক্ষণগুলি ভিন্ন হয়। তবে আপনি বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই আপনার নিজের সতর্কতাকারী লক্ষণগুলিকে শনাক্ত করতে পারবেন, যা ইঙ্গিত করে যে, আপনার গ্লুকোজের মাত্রা খুব কম রয়েছে।

আপনার যে সতর্কতাকারী উপসর্গগুলি হতে পারে তার কয়েকটি হল;

প্রাথমিক সতর্কীকরণ চিহ্নসমূহ

- মাথা ব্যথা
- কাঁপুনি বা মাথা ঘোরা

- উদ্বেগ বা বদ-মেজাজ
- ঘাম হওয়া
- বুক ধড়ফড়
- ক্ষিধে
- ঠোঁট বা আঙুলে শিরশিরানি

বিলম্বিত সতর্কীকরণ চিহ্নসমূহ

অন্যরা লক্ষ্য করতে পারেন যে, আপনি এই রকম হয়ে উঠছেন:

- মেজাজী
- খিটখিটে এবং আক্রমণাত্মক
- অযৌক্তিক
- বিভ্রান্ত
- মনঃসংযোগ করতে অসমর্থ
- সমন্বয় করতে অক্ষম (কাঁপা)
- ফ্যাকাশে

কী কারণে হাইপো হয়?

হাইপোগ্লাইসিমিয়া প্রতিরোধ করার জন্য তার কারণগুলিকে বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ। কারণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- আপনার শেষ আহারে খুব কম বা কোন কার্বোহাইড্রেট না থাকা (যেমন রুটি, পাস্তা, ভাত, আলু, দানাশস্য না থাকা)
- আহার বাদ দেওয়া বা দেরিতে খাওয়া
- খুব বেশি ইনসুলিন বা ট্যাবলেট
- শরীরচর্চা – স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি শরীরচর্চা, যেমন বাড়ির কাজ, বাগান করা বা খেলাধুলা। দ্রষ্টব্য: "বিলম্বিত হাইপো" শরীরচর্চা করার কয়েক ঘণ্টা পরে হতে পারে। শরীরচর্চা করার সময় সবসময় নিশ্চিত করুন যে আপনার কাছে একটি উপযুক্ত কার্বোহাইড্রেট স্ন্যাক আছে।
- অ্যালকোহল – এটা আপনার "বিলম্বিত হাইপো" ঘটাতে পারে, যেমন রাত্রিকালীন বা পরের দিন। মদ্যপান করার সময় সবসময় নিশ্চিত করুন যে, আপনার কাছে একটি উপযুক্ত কার্বোহাইড্রেট স্ন্যাক বা খাবার আছে
- ইঞ্জেকশনের জায়গাগুলির একটি পরিবর্তন, যেমন লাইপোহাইপারট্রফি ("ডেলায়ুক্ত ত্বক") আছে এমন জায়গা থেকে "স্বাভাবিক" ত্বকের জায়গায় ইঞ্জেকশনটি দেওয়া

- সরাসরি তাপ বা স্নান চিকিৎসা ইনসুলিন শোষণকে প্রভাবিত করতে পারে এবং যদি ইনসুলিন বেশি দ্রুত শোষিত হয়, তাহলে তার জন্য সম্ভাব্যরূপে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম হতে পারে।
- ওজন কমে যাওয়া (ইচ্ছাকৃত হোক বা না হোক) অথবা আপনার জীবনযাত্রার পরিবর্তন। আপনার যদি ওজন কমে, তাহলে হাইপো প্রতিরোধ করার জন্য আপনার ওষুধ কমানোর প্রয়োজন হতে পারে।
- মাঝে মধ্যে হাইপোর কারণ স্পষ্টভাবে প্রতীয়মান না হতে পারে। সন্দেহ থাকলে, পরামর্শের জন্য আপনার GP, প্র্যাক্টিশ নার্স বা ডায়াবেটিস দলের কোনো একজনের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

কীভাবে রক্তে কম গ্লুকোজ থাকার চিকিৎসা করা যায় তা জানুন

হাইপোগ্লাইসিমিয়ার ("হাইপো") চিকিৎসা

[হাইপোগ্লাইসিমিয়া ফ্ল্যাচার্ট](#) চিকিৎসার সার্বিক পথটি বর্ণনা করে

মৃদু হাইপো

আপনি যদি পরে বর্ণনা করা লক্ষণগুলির বিষয়ে অবগত থাকেন, তাহলে থামুন এবং দ্রুত চিকিৎসা করুন। নিচের চিকিৎসা নির্দেশনাগুলি অনুসরণ করুন।

আপনি যদি 5-10 মিনিট পরে ভাল বোধ না করেন, তাহলে আপনার দ্রুত ক্রিয়াশীল কার্বোহাইড্রেট (ধাপ 1) আবার নিন। হাইপোর চিকিৎসার জন্য চকলেট খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

ধাপ 1

15g-20g দ্রুত ক্রিয়াশীল কার্বোহাইড্রেট নিন

এর জন্য উপযুক্ত খাদ্য ও পানীয় নিচের তালিকায় দেওয়া হয়েছে:

- 4-6 টি গ্লুকোজ ট্যাবলেট বা
- 200 ml ঘন কমলালেবুর জ্যুস
- 4-5 টি জেলি বেবি

ধাপ 2

রক্তের গ্লুকোজ 4 mmol/l এর বেশি আছে তা নিশ্চিত করার জন্য 10 মিনিট পরে রক্তের গ্লুকোজ আবার পরীক্ষা করুন

যদি হ্যাঁ হয়, **ধাপ 3**-এ যান।

যদি না হয়, **ধাপ 1** আবার করুন

ধাপ 3 - পরবর্তী হাইপোগ্লাইসিমিয়া প্রতিরোধ করার জন্য

দ্রুত ক্রিয়াশীল কার্বোহাইড্রেট দিয়ে চিকিৎসার পরে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা একবার 4 mmol/l এর বেশি হয়ে যাওয়ার পরে, মাঝারি ক্রিয়াশীল কার্বোহাইড্রেট দিয়ে এই প্রক্রিয়াটি অনুসরণ করুন।

এর জন্য উপযুক্ত খাদ্য ও পানীয় নিচের তালিকায় দেওয়া হয়েছে:

একটি বিস্কুট বা স্যান্ডউইচ
ফল বা একগ্লাস দুধ
আপনার পরবর্তী আহার

এটা আপনার রক্তের গ্লুকোজ আরো হ্রাস পাওয়াকে প্রতিরোধ করবে।

মাঝারি হাইপো

যদি আপনি বিভ্রান্ত হয়ে পড়েন, তাহলে হাইপোর চিকিৎসা করার জন্য আপনার অন্য কারো সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে। যদি সচেতন/ক্রিয়াশীল হন, এবং শ্বাসরুদ্ধ হওয়ার ঝুঁকি ছাড়া গিলতে সক্ষম হন, তাহলে আপনার সহায়ককেও পরের মত একই ধাপগুলি অনুসরণ করতে হবে অথবা গ্লুকোজেল ব্যবহার করার কথা বিবেচনা করতে হতে পারে (নিচে দেখুন)।

গ্লুকোজেল দিয়ে চিকিৎসা

গ্লুকোজেল হল হাইপোগ্লাইসিমিয়ার চিকিৎসার জন্য একটি "চিনির" জেল যা আপনার GP প্রেসক্রাইব করতে পারেন অথবা দোকান থেকে বিনা প্রেসক্রিপশনে এটা কেনা যায় এবং এতে 10g কার্বোহাইড্রেট x 1 টি টিউব থাকে সুতরাং হাইপোর চিকিৎসার জন্য x2 টি টিউব প্রয়োজন।

যার চিকিৎসা করা হবে তিনি যদি গিলতে পারেন, শুধু তাহলেই গ্লুকোজেল ব্যবহার করা উচিত।

অচেতন ব্যক্তিকে গ্লুকোজেল দেবেন না, কারণ তার শ্বাসরোধ হওয়ার ঝুঁকি আছে।

একজন বন্ধু, আত্মীয় বা পরিচর্যাকারীকে শেখানো উচিত যে, কীভাবে নিম্নলিখিতভাবে গ্লুকোজেল ব্যবহার করা উচিত:

- যার চিকিৎসা করা হয় তাকে অবশ্যই গিলতে সক্ষম হতে হবে
- গ্লুকোজেল টিউবের ছিপি পেঁচিয়ে খুলুন
- টিউবটি টিপে দাঁত ও গালের মধ্যে মুখের ভিতরে জেল ঢোকান
- শোষণে সাহায্য করার জন্য গালের বাইরের দিকটা আলতো করে ঘষা উচিত
- মুখের আস্তরণ থেকে গ্লুকোজেল শোষিত হয়
- এটা 15 মিনিটের মধ্যে রক্তে গ্লুকোজ বাড়াতে সাহায্য করা উচিত

- এই চিকিৎসার পরে একটি গ্লুকোজযুক্ত কার্বোহাইড্রেট দিন, যেমন টোস্ট, স্যান্ডউইচ অথবা আপনার পরের আহার, যদি তার সময় হয়ে গিয়ে থাকে
- রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা আবার পরীক্ষা করুন
- প্রয়োজন হলে চিকিৎসাটি আবার করা যেতে পারে

তীব্র হাইপো

আপনি যদি হাইপোগ্লাইসিমিয়ার কারণে অচেতন/প্রতিক্রিয়াহীন হয়ে পড়েন, তাহলে এটা একটা সঙ্কটজনক পরিস্থিতি। আপনার অন্য একজন ব্যক্তি ও/বা স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর থেকে অবিলম্বে মনোযোগ প্রয়োজন হবে। সাধারণতঃ এই পরিস্থিতিতে, রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব কম হয় (1-2mmol/l এরকম)। একজন অচেতন রোগীর ক্ষেত্রে গ্লুকাগন প্রয়োগের কথা বিবেচনা করা উচিত (নিচে দেখুন)।

গ্লুকাগন দিয়ে চিকিৎসা

আপনাকে যদি ইনসুলিন দিয়ে চিকিৎসা করা হয়, সেই ক্ষেত্রে একজন পরিচর্যাকারী, বন্ধু বা আত্মীয়কে শেখানো যায় যে, গ্লুকাগন ইঞ্জেকশন ব্যবহার করে কীভাবে তীব্র হাইপোর চিকিৎসা করতে হয়। ইনসুলিন দিয়ে চিকিৎসা করা হয় এমন রোগীদের হাইপোগ্লাইসিমিয়ার চিকিৎসা করার জন্য প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে গ্লুকাজেন হাইপোকিটগুলি পাওয়া যায়।

গ্লুকাগন হল একটি হরমোন যা আমাদের সবার শরীরে প্রাকৃতিকভাবে পাওয়া যায়। যকৃতে সঞ্চিত থাকা গ্লুকোজকে মুক্ত করার দ্বারা গ্লুকাগন রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়ায়। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন: যদি যকৃতে সঞ্চারের পরিমাণ কম হয়, সেইক্ষেত্রে গ্লুকাগন কার্যকর নাও হতে পারে।

কোন ব্যক্তি যদি মাত্রাতিরিক্ত পরিমাণে মদ্যপান করতে থাকেন, তার ক্ষিধে খুব কম থাকে / সম্প্রতি খুব কম খাবার খেয়ে থাকেন অথবা পূর্ববর্তী দিনের মধ্যে হাইপোর একটি সমস্যা হয়ে থাকে, সেইক্ষেত্রে গ্লুকাগন কাজ নাও করতে পারে।

যে ব্যক্তি গ্লুকাগন দিয়ে আপনার চিকিৎসা করছেন তাকে নিম্নলিখিতগুলি শেখানো উচিত:

1. ব্যক্তিটিকে সেরে ওঠার অবস্থানে রাখুন
2. পুনর্গঠন করা ইঞ্জেকশনটি (গ্লুকাজেন বা গ্লুকাগন) পেশীর মধ্যে দিয়ে অথবা ত্বকের নিচে দিন, যেমন উরুর মাংসল জায়গাতে। (ইঞ্জেকশনের সঙ্গে থাকা তথ্যপত্রটি অনুসরণ করুন)।
3. গ্লুকাগন কাজ করতে 10 - 15 মিনিট সময় নেয়
4. যদি 10 মিনিটের মধ্যে সচেতনতার মাত্রায় কোনো উন্নতি না হয়, অথবা থিঁচুনির কোনো লক্ষণ থাকে (ফিট হওয়া), তাহলে 999 ডায়াল করুন কারণ হাইপোর চিকিৎসা করার জন্য গ্লুকোজের একটি ইঞ্জেকশন দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে
5. যদি সচেতনতার মাত্রায় উন্নতি হয়, তাহলে 10 মিনিট পরে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা আবার পরীক্ষা করুন

6. হাইপো সেরে যাওয়ার পরে, এবং ব্যক্তিটি গিলতে সক্ষম হওয়ার পরে, স্যান্ডউইচ বা টোস্টের মত "শ্বেতসারযুক্ত" কার্বোহাইড্রেট স্ন্যাক দিন এবং নজর রাখুন
7. রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা আবার কমে যাওয়া প্রতিরোধ করার জন্য আরো বেশি নিয়মিতভাবে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করুন

সবসময় হাইপোর কারণের ওপরে নজর রাখুন। পরবর্তী হাইপোর ঝুঁকি প্রতিরোধ করতে সাহায্যের জন্য, আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের থেকে পরামর্শ চান।

হাইপো – সাধারণ পরামর্শ

হাইপো নিয়ন্ত্রণ করার বিষয়ে এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হয়েছে

- সবসময় কোনো প্রকারের গ্লুকোজ সঙ্গে রাখুন, যেমন গ্লুকোজ ট্যাবলেট বা জেলি বেবি।
- সবসময় কোনো ধরনের শনাক্তকারী সঙ্গে রাখুন/পকুন, যেখানে উল্লেখ করা থাকবে যে, আপনার ডায়াবেটিস আছে এবং আপনার চিকিৎসা নির্দিষ্ট করা থাকবে
- আপনার বন্ধু, আত্মীয়, সহকর্মীদের বলুন যে, আপনার ডায়াবেটিস আছে এবং তাদেরকে জানান যে, আপনার হাইপো হলে কীভাবে সাহায্য করা যায়
- রাতে ঘাম হওয়া, সকালে মাথা যন্ত্রণা, এবং/বা রাতে ঘুম ভেঙে যাওয়া রাত্রিকালীন হাইপোগ্লাইসিমিয়ার উপসর্গ হতে পারে, রাত ৩টের সময় রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন।
- শরীরচর্চার আগে হাইপো প্রতিরোধ করার জন্য আপনার চিকিৎসাকে সামঞ্জস্যপূর্ণ করার প্রয়োজন হতে পারে – আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর থেকে পরামর্শ চান।
- হাইপোর পরে কয়েক ঘণ্টার জন্য আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি হতে পারে। হাইপোর অতিরিক্ত চিকিৎসার কারণে এবং হাইপোর প্রতি আপনার শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়ার কারণে এটা ঘটতে পারে।

আমার ইনসুলিন ইঞ্জেকশনের সময় হয়ে যাওয়ার পরে হাইপো হলে কী হবে?

1. কিছু দ্রুত ক্রিয়াশীল কার্বোহাইড্রেট নিন
2. হাইপোর কারণ বিবেচনা করুন
3. আপনার রক্তের গ্লুকোজ 4 mmols এর বেশি হয়ে যাওয়ার পরে, স্বাভাবিকভাবে আপনার ইনসুলিন নিন (মাঝে মধ্যে সামান্য হ্রাসপ্রাপ্ত ডোজ বিবেচনা করা সহায়ক হতে পারে, বিশেষতঃ যদি হাইপোর কোনো সুস্পষ্টভাবে প্রতীয়মান কারণ না থাকে)
4. দেরি না করে আপনার খাবার খান।
5. আপনার ডায়াবেটিস স্বাস্থ্যসেবা দলের থেকে অতিরিক্ত তথ্য চান, বিশেষতঃ যদি হাইপো বারবার হয় বা বৃদ্ধি পায়

কখনও ইনসুলিন ইঞ্জেকশন বাদ দেবেন না – আপনার ইনসুলিনের কিছুটা পরিবর্তনের প্রয়োজন হতে পারে।

আমার ডায়াবেটিস ট্যাবলেটের সময় হয়ে যাওয়ার পরে হাইপো হলে আমার কী করা উচিত?

- কিছু দ্রুত ক্রিয়াশীল কার্বোহাইড্রেট নিন - 4 পাতায় টেবিল দেখুন
- আপনার রক্তের গ্লুকোজ 4 mmols এর বেশি হয়ে যাওয়ার পরে, স্বাভাবিকভাবে আপনার ট্যাবলেটগুলি নিন
- দেরি না করে আপনার খাবার খান
- হাইপোর কারণ খুঁজুন
- আপনার ওষুধের পর্যালোচনার প্রয়োজন আছে কি না তা বিবেচনা করুন
- আপনার যদি হাইপো বারবার হয় বা বৃদ্ধি পায়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।
- প্রতি সপ্তাহে 1 – 2 টির বেশি মৃদু হাইপো সহ্য করবেন না – পরামর্শ চান।

গাড়ি চালানো এবং হাইপোগ্লাইসিমিয়া

গাড়ি চালানোর সময় নিরাপদে থাকুন – আরো ইঞ্জিত ও পরামর্শের জন্য পড়তে থাকুন

- সবসময় গাড়ির মধ্যে গ্লুকোজ চিকিৎসা রাখুন
- গাড়ি চালানোর আগে আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন এবং রক্তের গ্লুকোজ 5 mmol/l মত হলে গাড়ি চালাবেন না
- গাড়ি চালানোর সময় আপনার যদি হাইপো হয়, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব গাড়ি থামান।
- আপনি গাড়িকে নিয়ন্ত্রণ করছেন না, তা দেখানোর জন্য চাবি খুলুন এবং যাত্রীর আসনে সরে যান, যদি তা করা নিরাপদ হয়।
- হাইপোগ্লাইসিমিয়ার চিকিৎসা করুন।
- রক্তের গ্লুকোজ 45 মিনিটের বেশি সময় ধরে 5 mmol/l-এর বেশি থাকলে, আপনি আবার গাড়ি চালানো শুরু করতে পারেন।

আরো তথ্য

এই নির্দেশিকার উদ্দেশ্য হল আপনি যখন ভাল আছেন তখন তা ব্যবহার করা।

[অসুস্থতার সময়, ধরণ 1 এর জন্য অসুস্থতার দিনগুলির নিয়মাবলী, ধরণ 2 এর জন্য অসুস্থতার দিনগুলির নিয়মাবলী লিফলেট দেখুন](#)

হাইপোগ্লাইসিমিয়ার চিকিৎসা ও প্রতিরোধের বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য এই লিংকটি অনুসরণ করুন
www.hypoglycemia.uk/

হাইপো ফ্লোচার্ট

হাইপোগ্লাইসিমিয়ার চিকিৎসা

