

# লো ব্লাড সুগার পরীক্ষা করুন

আপনার শরীরের ব্লাড সুগার বা রক্ত শর্করা ৭০ মিগ্রা/ডেসিলিটারের নীচে নেমে গেলে আপনার ব্লাড সুগার লো আছে। লো ব্লাড সুগার (যাকে হাইপোগ্লাইসেমিয়াও বলে) অত্যন্ত দ্রুত হতে পারে। যদি সঠিকভাবে চিকিৎসা না হয়, লো ব্লাড সুগারের কারণে চিকিৎসা সংক্রান্ত জরুরী অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে। এমনকি আপনার মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

## ব্লাড সুগার কম হওয়ার লক্ষণ:

- কাঁপুনি অথবা ঘুম ঘুম ভাব
- ঘাম হওয়া
- হৃদস্পন্দন বেড়ে যাওয়া
- ক্ষুধা বোধ
- দূর্বলতা অথবা ক্লান্তি
- দৃষ্টি ঝাপসা হয়ে যাওয়া
- মাথা ব্যথা
- বিচলিত হওয়া অথবা  
স্নায়বিক বৈকল্য



## লো ব্লাড সুগারের কারণ:

- বেশী মাত্রায় ইনসুলিন অথবা সেব্য ডায়াবেটিসের ওষুধ গ্রহণ
- খাবার বাদ দেওয়া অথবা যথেষ্ট খাবার না খাওয়া
- স্বাভাবিকের থেকে বেশী ব্যায়াম করা

## যদি আপনার ব্লাড সুগার লো থাকে তাহলে আপনি কি করবেন?

এমন খাবার খেতে হবে বা পানীয় গ্রহণ করতে হবে যা দ্রুত আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রা বাড়িয়ে দেবে। যদি আপনার মধ্যে লক্ষণ দেখা যায়, তাহলে অবিলম্বে আপনার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করান। যদি আপনার ব্লাড সুগার ৭০ এর নীচে থাকে তাহলে লো ব্লাড সুগারের চিকিৎসা করান যদি আপনি পরীক্ষা না করতে পারেন, তাহলে সুরক্ষিত থাকার জন্য এটির চিকিৎসা করান

## যে কোন চিকিৎসা বিকল্প বেছে নিন:

- ১/২ কাপ জুস অথবা ১/২ কাপ রেগুলার সোডা পান করুন
- ৪ টি গ্লুকোজ ট্যাবলেট
- ২-৩ প্যাকেট চিনি অথবা ১ চা চামচ সাধারণ চিনি অথবা মধু
- ৩টি শক্ত ক্যান্ডি

যে কোন পদ্ধতিতে চিকিৎসা করার ১৫ মিনিট পরে আবার আপনার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করুন। যদি তবুও ৭০-এর নীচে থাকে, আবার একটি চিকিৎসা পদ্ধতির দ্বারা চিকিৎসা করুন। যদি আপনার সমস্যা থেকে যায়

আপনার আরও প্রশ্ন থাকলে আপনার CHN পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন!