

কম রক্ত শর্করা (লো ব্লাড সুগার)

(হাইপোগ্লাইসিমিয়া)

লো ব্লাড সুগার দ্রুত ঘটতে পারে। যদি সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসা না করা হয়, তাহলে লো ব্লাড সুগারের ফলে শারীরিক বাড়াবাড়ি হতে পারে। এমনকি আপনার মৃত্যু ঘটতে পারে।

সাধারণ কারণ: খাবার না খাওয়া বা কম খাওয়া; খুব বেশি ইনসুলিন বা ডায়াবেটিস পিল; স্বাভাবিকের থেকে বেশি সক্রিয়।

সতর্কতার লক্ষণ হল:



কাঁপা বা মাথা ঘোরা



ব্যাপসা দৃষ্টিশক্তি



দুর্বল বা ক্লান্ত



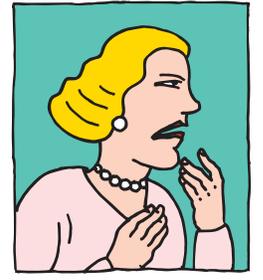
ঘামা



মাথা ব্যাথা



ক্ষুধার্ত



বিপর্যস্ত বা স্নায়ুচাপে পীড়িত

কি করতে হবে?



তখনই আপনার ব্লাড সুগার লেভেল পরীক্ষা করুন। 70 এর কম থাকলে, লো ব্লাড সুগারের চিকিৎসা করুন। পরীক্ষা করতে না পারলে, নিরাপদ থাকার জন্য চিকিৎসা করুন।



3 প্যাকেট বা 1 টেবিল চামচ চিনি, 4 আউন্স ফলের রস বা 6 আউন্স সোডা (ডায়েট নয়) খান।



তারপর 15 মিনিটের মধ্যে ব্লাড সুগারের পরীক্ষা করুন। যদি এখনও কম (70 এর কম) থাকে, তাহলে আবার খান। যদি আপনার সমস্যা হতেই থাকে এবং আপনি জানেন না কেন, তাহলে ডাক্তার বা হেল্থ ক্লিনিকে কল করুন।