

निम्न रक्त शर्करा

(हाइपोग्लाइसीमिया)

कम रक्त शर्करा जल्दी से हो सकता है। यदि तुरंत इलाज नहीं किया जाता है, तो कम रक्त शर्करा एक मेडिकल आपातकाल का कारण बन सकता है। आप बेहोश भी हो सकते हैं।

सामान्य कारण: भोजन न लिया हो या पर्याप्त भोजन न किया हो; बहुत अधिक इंसुलिन या मधुमेह की गोलीयाँ ले ली हों; सामान्य से अधिक सक्रिय रहे हों।

चेतावनी के संकेतों में शामिल हैं:



धुंजना या चक्कर आना



दृष्टि में धुंधलापन



कमजोरी या थकान



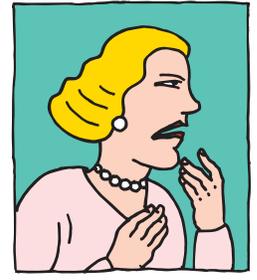
पसीने से तर हो जाना



सरि दर्द



भूख लगना



परेशानी या घबराहट

ऐसे में क्या करें?



तुरंत अपने रक्त शर्करा की जाँच करें। यदि यह **70** से कम है, तो कम रक्त शर्करा का इलाज शुरू करें। यदि आप जाँच नहीं कर सकते हैं, तो सुरक्षित रहने के लिए इलाज शुरू करें।



3 पैकेट या **1** बड़ा चम्मच सामान्य चीनी, **4** औंस सामान्य फलों का रस, या **6** औंस सामान्य (डाइट वाला नहीं!) सोडा का सेवन करके उपचार करें।



15 मिनट बाद अपने रक्त शर्करा की जाँच करें। यदि यह अभी भी कम (**70** से नीचे) है, तो फिर से इलाज करें। यदि आपको समस्या हो रही है और आप नहीं जानते हैं कि क्या करें, तो अपने डॉक्टर या हेल्थ क्लिनिक को कॉल करें।