

## তথ্য

### হাইপোগ্লাইসিমিয়া

সেপ্টেম্বর ২০০৩

২ পৃষ্ঠার ১

হাইপোগ্লাইসিমিয়া, (হাইপো) (hypoglycaemia, hypo) শব্দটি তখন ব্যবহার করা হয় যখন রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ৪এমএমওএল/লিটার এর নিচে নেমে যায়। আপনি যখন ইনসুলিন নেন বা ডায়াবিটিসের কোন ট্যাবলেট খান তখন হাইপো (hypo) হতে পারে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এর কারণ হলো অতি মাত্রায় ইনসুলিন নেওয়া বা অতিরিক্ত ট্যাবলেট খাওয়া অথবা যথেষ্ট খাবার না খাওয়া, (কোন বেলার খাবার না খাওয়া বা অনেক কার্যকলাপ করা)। অনেক সময় হাইপো হওয়ার কোন স্পষ্ট কারণ থাকে না।

#### সতর্ক সংকেত

যখন রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমতে থাকে তখন অধিকাংশ লোকই কিছু সতর্ক সংকেত পেয়ে থাকে, এগুলির মধ্যে আছে:

- মাথা ঘোরা বা শরীর কাঁপা
- ক্ষিধে পাওয়া
- মাথা ধরা
- ঘামা
- ফ্যাকাসে হয়ে যাওয়া
- হৃদপিণ্ড দ্রুত চলা
- কোন কিছু স্পষ্টভাবে ভাবতে অক্ষম হওয়া
- বদমেজাজ- যুক্তিহীন ব্যবহার
- ঝাপসা দৃষ্টিশক্তি
- ঠোঁট চিন্চিন্ করা

#### চিকিৎসা

হাইপো (hypo) হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই তার চিকিৎসা করা দরকার। আপনি যা অনুভব করছেন তা হাইপো কি না সে সম্পর্কে আপনি যদি নিশ্চিত না হন, তবে আপনি রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করতে পারেন। আপনার যদি হাইপো (hypo) হয়ে থাকে তবে রক্ত পরীক্ষা করা অনেক সময় কষ্টকর।

হাইপোর (hypo) চিকিৎসার জন্য, আপনার চিনি জাতীয় কিছু দরকার যা দ্রুত আপনার রক্তে প্রবেশ করতে পারে, যেমন

- এক গ্লাস ফলের রস - স্কোয়াশ নয়
- ছোট এক গ্লাস লুকোজেড অথবা কোলা (ডায়েট কোলা নয়)

যাদের ডায়াবিটিস আছে তাদের জন্য একটি চ্যারিটি বা দাতব্য প্রতিষ্ঠান

ডায়াবিটিস ইউকে (Diabetes UK) ব্রিটিশ ডায়াবিটিক অ্যাসোসিয়েশনের প্রচলিত নাম।  
গ্যারান্টি দ্বারা সীমাবদ্ধ কোম্পানির রেজিস্ট্রিকৃত অফিস 10 Parkway, London NW1 7AA  
ইংল্যান্ডে রেজিস্ট্রিকৃত নম্বর ৯১৮১ রেজিস্ট্রিকৃত চ্যারিটি নম্বর ২১৫১৯৯

- তিনটি গ্লুকোজ ট্যাবলেট
- পাঁচটি সুইট - এগুলি বার্লি সুগার বা ঐ ধরনের কিছু হওয়া উচিত

জরুরী অবস্থায় ব্যবহারের জন্য আপনার সঙ্গে সবসময় চিনি জাতীয় কিছু থাকা উচিত। আপনার হাইপোর লক্ষণ এবং কিভাবে তার চিকিৎসা করতে হয় সে সম্পর্কে আপনার আত্মীয়-স্বজন এবং বন্ধু-বান্ধবের জানা থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ যখন আপনার রক্তে গ্লুকোজ কমে যায় তখন আপনি স্পষ্টভাবে কিছু চিন্তা করতে পারবেন না। অনেকে জানতেই পারেন না কখন তাদের রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি কমে যায়।

একবার হাইপো (hypo) হওয়ার পরে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পুনরায় কমে যেতে পারে, সেজন্য শ্বেতসারযুক্ত খাদ্য বেশি করে খাওয়া উচিত, যা ধীরে ধীরে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়ায়। যদি আসল খাবার খাওয়ার সময় হয়ে থাকে তবে আপনি তখন সে খাবারটি খেতে পারেন অথবা আপনার এসব খাওয়া উচিত,

- একটি স্যাণ্ডউইচ অথবা
- কয়েকটি বিস্কুট অথবা
- এক বাটি সিরিয়াল অথবা
- এক টুকরো ফল

যদি হাইপোর (hypo) চিকিৎসা না করা হয় তবে আপনি অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন। অবশেষে আপনার শরীর জমাকৃত গ্লুকোজ রক্তের মধ্যে ছড়িয়ে দেয় ফলে আপনি সুস্থ হয়ে উঠবেন। যদি কেউ আপনাকে অজ্ঞান অবস্থায় পায়, তবে তাদের অ্যাম্বুলেন্সের জন্য ফোন করে বলা উচিত যে একজন ডায়াবিটিসের রোগী অজ্ঞান হয়ে পড়েছে। তখন তাদের কোন খাবার বা পানীয় আপনার মুখে দেওয়া উচিত নয় এতে আপনার শ্বাসরোধ হতে পারে।

### অতিরিক্ত তথ্য

আমরা এশিয়ার মূল পাঁচটি ভাষা এবং ক্যান্টনিজ ভাষায় নানা ধরনের তথ্যপত্র প্রকাশ করেছি যা ডায়াবিটিস ইউকে কেয়ারলাইন (Diabetes UK Careline)-এর কাছ থেকে পাওয়া যায়, যার মধ্যে আছে হেল্দি লাইফস্টাইল বা স্বাস্থ্যসন্মত জীবনযাত্রা, রোজা রাখা এবং ডায়াবিটিস, ডায়াবিটিস ইউকে (Diabetes UK) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে এবং ডায়াবিটিসজনিত জটিলতাসমূহ। এসব তথ্যপত্র অথবা ডায়াবিটিসের অন্য কোন দিক সম্পর্কে অতিরিক্ত তথ্য পেতে হলে অনুগ্রহ করে এই নম্বরে ফোন করুন।

টেলিফোন: ০৮৪৫ ১২০ ২৯৬০ (স্থানীয় কলের হার প্রযোজ্য)

অনুবাদ সার্ভিসের ব্যবস্থা আছে

সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা থেকে বিকাল ৫টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

সদয়ভাবে সাহায্য করেছে

সদয়ভাবে সাহায্য করেছে FEXCO MT যা Western Union Money Transfer-এর ইউকে বা যুক্তরাজ্যের প্রতিনিধি

Lilly

WESTERN  
UNION  
MONEY TRANSFER