

What is hypoglycaemia?

Hypoglycaemia refers to a low level of sugar in your blood.
Low blood sugar is less than 4 (mmol/l).

What are the signs of low blood sugar?

Signs that your blood sugar is low include:

- Sweating
- Headache
- Feeling shaky, light headed or faint
- Hunger

What to do if you think your blood sugar is low?

If you measure your blood sugar level and it is less than 4 or if you have any of the symptoms listed above, you should:

1. Eat or drink some quick acting sugar immediately

For example:

- 3 teaspoons of sugar
- 1 glass of fruit juice (fresh or bottled)
- 1 glass of soft drink (for example Coke or Lemonade but not diet or light)



2. Have a carbohydrate snack (ie 15 grams of carbohydrate) or your regular meal if it is due.

These snacks contain 15g of carbohydrate:

- ½ piece of pita bread or naan bread or roti
- 1 piece of fruit (for example an apple, orange, pear)
- 1/3 cup cooked rice or a handful of cooked rice
- 1 tub of 200ml of yogurt or 1 cup of yoghurt
- 1 cup of milk



3. Measure your sugar level 10-15 minutes after you have eaten to make sure they have gone up. If you are not feeling better, have another one of the suggested quick acting sugars, plus one of the snacks containing 15g of carbohydrate in the list above.

4. Identify what may have caused your low blood sugar level.

Did you:

- Not eat a meal
- Do too much physical activity or exercise
- Take too much insulin or diabetes tablets
- Drink alcohol

IMPORTANT

Always carry quick acting sugar, like those listed in step 1, above when away from home, exercising or driving.

হাইপোগ্লাইসেমিয়া বলতে কি বোঝায়?

রক্তে সুগারের/চিনির মাত্রা কম থাকলে তাকে হাইপোগ্লাইসেমিয়া বলা হয়।

রক্তে সুগারের/চিনির স্বল্পতা বলতে ৪(মিলিমোল/লিটার)এর থেকেও কম পরিমাণকে বুঝায়।

রক্তে সুগার/চিনির স্বল্পতার লক্ষণগুলো কি কি?

রক্তে সুগার/চিনির স্বল্পতার লক্ষণগুলো হচ্ছে:

- ঘাম হওয়া
- মাথা ধরা/ব্যথা
- কাঁপুনি অনুভব করা, মাথা হালকা লাগা কিংবা অজ্ঞান হয়ে পড়া
- ক্ষুধার্ত বোধ করা

আপনি যদি মনে করেন যে আপনার রক্তে সুগার/চিনির স্বল্পতা হয়েছে, তাহলে কি করবেন?

রক্তে সুগারের মাত্রা পরিমাপ করে যদি তা ৪(মিলিমোল/লিটার)এর কম হয় অথবা উপরোক্ত লক্ষণগুলোর কোন একটি যদি দেখা দেয় তাহলে:

১. শরীরে দ্রুত কাজ করে এমন কিছু সুগার/চিনি জাতীয় পানীয় বা খাবার সাথে সাথে খেয়ে ফেলুন।

যেমন –

- তিন চা চামচ পরিমাণ চিনি
- একা গ্লাস তাজা বা বোতলজাত ফলের রস
- এক গ্লাস কোমল পানীয় (যেমন কোক, লেমনোড কিন্তু ডায়েট বা লাইট জাতীয় নয়)



২ কার্বোহাইড্রেট/শর্করা জাতীয় কিছু হালকা খাবার খান (যার মধ্যে ১৫গ্রাম কার্বোহাইড্রেট রয়েছে) অথবা আপনার নিয়মিত খাবারের সময় হয়ে থাকলে তা খান।

যেসকল হালকা খাবারে ১৫গ্রাম কার্বোহাইড্রেট থাকে তা' –

- আধখানা পিটা ব্রেড বা নানরুটি বা আটার রুটি
- একটি ফল (যেমন আপেল, কমলা, পিয়ার)
- ১/৩ কাপ ভাত বা একমুঠো ভাত
- ২০০মিলিঃ (সম) পরিমাণের এক বাটি দই
- এক কাপ/গ্লাস দুধ



৩. খাবার খাওয়ার ১০-১৫ মিনিট পরে আপনার রক্তে সুগারের মাত্রা পরিমাপ করে নিশ্চিত হয়ে নিন যে রক্তে সুগারের পরিমাণ বেড়েছে কি-না। যদি আপনি ভাল বোধ না করেন, তাহলে আরও একটি পরামর্শকৃত চিনি জাতীয় খাবার খান এবং উপরোক্ত তালিকানুজায়ী যে কোন একটি ১৫গ্রাম কার্বোহাইড্রেটযুক্ত হালকা খাবার খান।

আপনার রক্তে সুগারের মাত্রা কমে যাওয়ার কারণ চিহ্নিত করুন।

আপনি কি

- অনেকক্ষণ কোন খাবার খাননি?
- অনেক বেশি শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করেছেন?
- অনেক বেশি মাত্রায় ইনসুলিন অথবা ডায়াবেটিস ওষুধ নিয়েছেন?
- মদ্যপান করেছেন?

মনেরাখবেনঃ

মনেরাখবেনঃ বাড়ি থেকে দূরে থাকার সময়, ব্যায়াম করার সময় অথবা গাড়ি চালানোর সময় উপরের ১ম ধাপে তালিকাভুক্ত চিনি জাতীয় খাবার যা রক্তে দ্রুত সুগারের পরিমাণ বৃদ্ধি করে সব সময় সঙ্গে রাখুন।