

रगतमा चिनीको कम्ति स्तर

Low Blood Sugar

Low blood sugar means not having enough sugar, also called glucose, in the blood. Low blood sugar is also called hypoglycemia, insulin shock or insulin reaction. Glucose is needed by the body's cells. A normal blood sugar level is 70 to 100. A blood sugar level below 70 is low.

Causes

Sometimes the cause is not known, but it may be from:

- Too much insulin or diabetes pills
- Meals that are skipped or late
- Too much exercise or unplanned exercise

Signs

There may be no warning signs or you may:

- Feel dizzy, shaky, nervous, weak or tired
- Sweat
- Feel hungry
- Feel moody or grumpy or not think clearly
- Not be able to speak
- Have blurred vision
- Feel a fast heart beat
- Feel numb around the mouth or lips
- Have a headache

रगतमा चिनीको कम्ति स्तरको अर्थ रगतमा चिनीको, जसलाई ग्लुकोज पनि भनिन्छ, पर्याप्त स्तर नहुनु हो। रगतमा चिनीको कम्ति स्तरलाई हाइपोग्लिसेमिया, इन्सुलिन शॉक अथवा इन्सुलिन रिएक्शन पनि भनिन्छ। शरीरका कोशिकाहरूलाई ग्लुकोजको आवश्यकता पर्दछ। रगतमा चिनीको सामान्य स्तर 70 देखि 100 हुन्छ। रगतमा चिनीको स्तर 70 भन्दा कम छ भने त्यसलाई रगतमा चिनीको कम्ति स्तर मानिन्छ।

कारणहरू

कहिलेकाहिँ कारण थाहा हुँदैन, तर यो निम्न कारणहरूले हुन सक्छ:

- चाहिएभन्दा धेरै इन्सुलिन वा मधुमेहका चक्कीहरूको सेवन
- खाना बिराउनु वा अबेरगरि खाना खानु
- चाहिएभन्दा धेरै व्यायाम वा अनियोजित व्यायाम

लक्षणहरू

चेतावनीका कुनै लक्षण नहुन सक्छन् वा तपाईँलाई निम्न लक्षण हुन सक्छन्:

- रिंगटा चल्नु, अस्थिर, बेचैनी, दुर्बल वा थकित महसुस हुनु
- पसिना आउनु
- भोकाएको महसुस हुनु
- चिडचिडो हुनु वा रीस उठ्नु अथवा स्पष्ट सोच्न नसक्नु
- बोल्न नसक्नु
- धमिलो देखिनु
- मुटुको ढुकढुकी बढेको महसुस हुनु
- मुख वा ओठहरू वरिपरि बोधोपन महसुस हुनु
- टाउको दुख्नु

Your Care

When your blood sugar is low, you need to eat or drink food with sugar. **Do not eat too much.** Your blood sugar may go too high. Eat or drink one of these:

- ½ cup or 120 milliliters of juice or soda (no diet, sugar free or calorie free drinks)
- 3 or 4 glucose tablets
- 1 tablespoon or 15 milliliters of sugar
- 1 cup or 240 milliliters of milk

Check your blood sugar in 15 minutes. If you blood sugar is still less than 70 or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.

When your blood sugar is 70 or more, you still need to eat something to keep your blood sugar from dropping again.

- If it is time for your next meal soon, eat your normal meal.
- If your next meal is more than an hour away, eat a snack. Try one of these:
 - Half a sandwich and 1 cup or 240 milliliters of milk, **or**
 - 3 crackers, 2 ounces of cheese and a small apple

To Prevent Low Blood Sugar

- Follow your meal plan. Eat meals and snacks at the same time each day. Do not miss or delay meals.
- Check and record your blood sugar levels. If you have low blood sugars more than 2 times in a week, call your doctor or diabetes educator. Changes may need to be made to your diet, medicine or exercise routine.

तपाईंको हेरचाह

तपाईंको रगतमा चिनीको स्तर कम हुन्छ भने तपाईंले चिनीयुक्त खाना वा पेय लिनु पर्दछ। **साह्रै धेरै नखानुहोस्।** तपाईंको रगतमा चिनीको स्तर धेरै बढ्न सक्छ। निम्न खाना वा पेय लिनुहोस्:

- ½ कप वा 120 मिलीलीटर जूस वा सोडा (डाइट, सुगर फ्री वा क्यालोरी फ्री पेयहरू पिउने होइन)
- 3 वा 4 ग्लुकोज ट्याब्लेटहरू
- 1 टेबलस्पून वा 15 मिलीलीटर चिनी
- 1 कप वा 240 मिलीलीटर दूध

15 मिनेटपछि आफ्नो रगतमा चिनीको स्तरको जाँच गर्नुहोस्। तपाईंको रगतमा चिनीको स्तर अझै 70 भन्दा कम छ भने अथवा तपाईंले सञ्चो अनुभव गरिरहनुभएको छैन भने दिइएको सूचीबाट एकपल्ट फेरि खाद्य वा पेय पदार्थ लिनुहोस्।

तपाईंको रगतमा चिनीको स्तर 70 वा त्यसभन्दा बढी भएपछि पनि तपाईंले यसलाई घट्न नदिनका लागि केही खानु पर्ने आवश्यकता पर्छ।

- तपाईंको भोजनको समय भइसकेको छ भने तपाईंको सामान्य भोजन खानुहोस्।
- तपाईंको भोजनको समयमा अझ एक घण्टा बाँकी नै छ भने हल्का चमेना खानुहोस्। निम्नहरू कुराहरू खान-पिउन सक्नुहुन्छ:
 - आधा स्यान्डविच र 1 कप वा 240 मिलीलीटर दूध, **अथवा**
 - 3 क्र्याकर्स, 2 आउन्स चीज र एउटा सानो स्याउ

रगतमा चिनीको स्तरलाई कम हुनबाट रोक्नका लागि

- आफ्नो आहारको योजनाको पालना गर्नुहोस्। हरेक दिन भोजन र चमेना एकै समयमा खानुहोस्। भोजन गर्न नबिराउनुहोस् वा अबेर नगर्नुहोस्।
- आफ्नो रगतमा चिनीको स्तरको जाँच गर्नुहोस् र त्यसको रेकर्ड राख्नुहोस्। तपाईंलाई एक सातामा दुइपटकभन्दा धेरै रगतमा चिनीको स्तर कम हुन्छ भने आफ्ना डक्टर वा मधुमेह परामर्शदातालाई भेटनुहोस्। तपाईंको आहार, औषधी वा व्यायामको कार्यक्रममा परिवर्तन गर्नु जरूरी हुन सक्छ।

- Take your diabetes medicine as directed. Do not take extra diabetes medicine without your doctor's advice.
- Exercise regularly.
- तपाईंको मधुमेहको औषधीहरू बताइनुअनुसार सेवन गर्नुहोस्। डक्टरको परामर्श बेगर मधुमेहका अतिरिक्त औषधीहरू सेवन नगर्नुहोस्।
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस्।

To Stay Safe

- Keep glucose tablets and food such as crackers and juice with you at all times.
- Tell other people who work or live with you that you have diabetes and how to treat low blood sugar.
- Wear a medical bracelet or necklace to tell others that you have diabetes during a medical emergency.
- If you have Type 1 diabetes, people close to you should learn how to give a glucagon shot. Glucagon is a hormone used to raise blood sugar when a person is not alert or awake. A nurse can teach them how to give a glucagon shot.
- Call your doctor when you have frequent low blood sugars or wide swings from high to low blood sugar levels.
- Talk with your doctor and dietitian **before** starting a weight loss diet.
- Keep all your appointments with your doctor, diabetes nurse and dietitian.
- Call your doctor, nurse or dietitian with any questions or concerns.
- आफूसित सधैं नै ग्लुकोज ट्याब्लेटहरू र क्रयाकर्स अनि जूस जस्ता खाद्य पदार्थहरू राख्नुहोस्।
- तपाईंसित काम गर्ने वा रहने अन्य मानिसहरूलाई तपाईंलाई मधुमेह छ र रगतमा चिनीको स्तर कम्ति भएको स्थितिमा के उपचार गर्ने हो भन्ने बारेमा बताउनुहोस्।
- चिकित्सकीय आपातकालको दौरान सजिलोको लागि तपाईंलाई मधुमेह छ भन्ने कुरा अरूलाई जानकारी दिने मेडिकल ब्रेसलेट वा नेकलेस लगाउनुहोस्।
- तपाईंलाई टाइप 1 मधुमेह छ भने तपाईं नजिकका मानिसहरूले ग्लुकागोन शॉट कसरी दिने हो भन्ने तरिका सिक्नु पर्दछ। ग्लुकागोन एक हार्मोन हुन्छ जसको प्रयोग रगतमा चिनीको स्तरलाई बढाउनका लागि यस्तो अवस्थामा गरिन्छ जब व्यक्ति सचेत हुँदैन वा जागृत अवस्थामा हुँदैन। ग्लुकोगोन शॉट दिने तरिका एक नर्सले उनीहरूलाई सिकाउन सक्छ।
- तपाईंलाई बारम्बार रगतमा चिनीको स्तर कम्ति हुन्छ वा उच्च देखि कम्तिमा घट्ने-बढ्ने हुन्छ भने आफ्ना डक्टरलाई भेट्नुहोस्।
- तौल घटाउने आहार सुरु गर्नुभन्दा **पहिले** आफ्ना डक्टर वा आहार विशेषज्ञसित कुरा गर्नुहोस्।
- आफ्ना डक्टर, मधुमेह नर्स र आहार विशेषज्ञसितका सबै भेटघाट कहिल्यै नछुटाउनुहोस्।
- कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर, नर्स वा आहार विशेषज्ञलाई भेट्नुहोस्।

सुरक्षित रहनका लागि