

# निम्न रक्त शर्करा

## 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

निम्न रक्त शर्करा (लो ब्लड शुगर) का अर्थ है रक्त में पर्याप्त शर्करा जिसे ग्लूकोज़ भी कहा जाता है, न होना। निम्न रक्त शर्करा को अल्पग्लूकोज़रक्तता (hypoglycemia), इन्सुलिन आघात या इन्सुलिन प्रतिक्रिया भी कहा जाता है। रक्त की कोशिकाओं को ग्लूकोज़ की आवश्यकता होती है। सामान्य रक्त शर्करा स्तर 70–100 है। 70 से नीचे का रक्त शर्करा स्तर निम्न होता है।

### कारण

कई बार कारण अज्ञात होता है, पर यह रोग निम्नलिखित वजहों से हो सकता है:

- बहुत ज्यादा इन्सुलिन या मधुमेह की बहुत सारी गोलियाँ लेना
- छोड़े जाने वाले या देर से किए जाने वाले भोजन
- बहुत अधिक व्यायाम करना या अनियोजित ढंग से व्यायाम करना

### लक्षण

हो सकता है कि चेतावनी का कोई लक्षण न हो या आपको निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं:

- चक्कर, कँपन, घबराहट, कमजोरी या थकान का अनुभव करना
- पसीना आना
- भूख लगना
- बदमिज़ाज या चिड़चिड़ा अनुभव करना या स्पष्ट ढंग से न सोचना
- बोल न पाना
- नज़र धुँधलाना
- हृदय की धड़कन तेज़ हो जाना
- मुँह या होठों के आसपास सुन्नपन अनुभव करना
- सिरदर्द

## 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.

## आपकी देखभाल

जब आपकी रक्त शर्करा निम्न हो, तब आपको चीनी वाले खाद्य पदार्थ खाने या पीने की ज़रूरत होती है। **बहुत अधिक न खाएँ।** आपकी रक्त शर्करा बहुत अधिक बढ़ सकती है। इनमें से कोई एक खाएँ या पीएँ:

- ½ कप या 120 मिलीलीटर जूस या सोडा (डाइट, शर्करा रहित या कैलोरी रहित पेय पदार्थों का सेवन न करें।)
- ग्लूकोज़ की 3 या 4 गोलीयाँ
- 1 बड़ा चम्मच या 15 मिलीलीटर चीनी
- 1 कप या 240 मिलीलीटर दूध

अपनी रक्त शर्करा की 15 मिनटों में जाँच करें। यदि आपकी रक्त शर्करा अब भी 70 से कम है या आप बेहतर अनुभव नहीं कर रहे हैं तो सूची में दिए गए किसी खाद्य या पेय पदार्थ का सेवन करें।

जब आपकी रक्त शर्करा 70 या इससे अधिक है, तब आपको अपनी रक्त शर्करा को फिर से कम होने से बचाने के लिए अब भी कुछ खाने की आवश्यकता होती है।

- यदि आपके अगले भोजन का समय होने ही वाला है, तो अपना सामान्य भोजन करें।
- यदि आपके अगले भोजन में एक से अधिक घण्टे का समय बचा है, तो किसी अल्पाहार (**snack**) का सेवन करें। इनमें से कोई एक खाएँ:
  - आधा सैंडविच और 1 कप या 240 मिलीलीटर दूध, **या**
  - 3 क्रैकर, 2 औंस चीज और एक छोटा सेब

## निम्न रक्त शर्करा की रोकथाम करने के लिए

- अपनी भोजन योजना का पालन करें। भोजन और अल्पाहार प्रतिदिन एक समय पर खाएँ। भोजन न छोड़ें या इसमें विलम्ब न करें।
- अपने रक्त शर्करा स्तरों की जाँच करें और इन्हें दर्ज करें। यदि आपको एक सप्ताह में 2 से अधिक बार निम्न रक्त शर्करा है, तो अपने चिकित्सक या मधुमेह शिक्षक को फोन करें। आपके आहार, दवा या व्यायाम की दिनचर्या में परिवर्तन की ज़रूरत हो सकती है।

- Take your diabetes medicine as directed. Do not take extra diabetes medicine without your doctor's advice.
- Exercise regularly.

- अपनी मधुमेह की दवा निर्देश के अनुसार लें। अपने चिकित्सक के परामर्श के बिना मधुमेह की अतिरिक्त दवा न लें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।

## 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.

## सुरक्षित रहने के लिए

- अपने पास हमेशा ग्लूकोज टैब्लेट्स और खाद्य पदार्थ जैसे कि बिस्कुट एवं जूस रखें।
- अपने साथ काम करने वाले या रहने वाले अन्य लोगों का यह बताएँ कि आपको मधुमेह है और निम्न रक्त शर्करा का उपचार कैसे करना है।
- किसी चिकित्सीय आपात स्थिति के दौरान अन्य लोगों को यह बताने के लिए कि आपको मधुमेह है, चिकित्सीय ब्रेसलेट या नेकलेस पहनें।
- यदि आपको टाइप 1 मधुमेह है तो आपके करीबी लोगों को यह सीखना चाहिए कि ग्लूकागन शॉट कैसे देना है। ग्लूकागन एक ऐसा हार्मोन है जिसका उपयोग किसी व्यक्ति के सचेत न होने या जागते न होने पर रक्त शर्करा को बढ़ाने के लिए किया जाता है। नर्स उन्हें यह सिखा सकती है कि ग्लूकागन शॉट कैसे दिया जाता है।
- जब आपकी रक्त शर्करा बहुधा निम्न बनी रहे या उच्च से निम्न में रक्त शर्करा के स्तर में अत्यधिक उतार-चढ़ाव हो, तब अपने डॉक्टर को कॉल करें।
- वजन कम करने वाला आहार आरम्भ करने से **पहले** अपने चिकित्सक और आहार विशेषज्ञ से बात करें।
- अपने चिकित्सक, मधुमेह नर्स और आहार विशेषज्ञ के साथ निर्धारित भेंट-समय पर उनसे अवश्य मिलें।
- कोई प्रश्न या चिंताएं होने पर अपने चिकित्सक, नर्स या आहार विशेषज्ञ को फोन करें।