

হাই ব্লাড সুগার

(হাইপারগ্লেসিমিয়া)

আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখা গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। আপনার রক্তে দীর্ঘ সময় ব্লাড সুগার বেশী থাকা স্বাস্থ্যের সিরিয়াস সমস্যা কারণ হতে পারে।

সাধারণ কারণগুলো হলো : অতিরিক্ত খাবার গ্রহণ, পর্যাপ্ত ইনসুলিন না নেয়া বা ডায়বেটিস ট্যাবলেট না খাওয়া, স্বাভাবিকের চাইতে কম কাজ করা, কষ্ট বা দুর্বলতা।

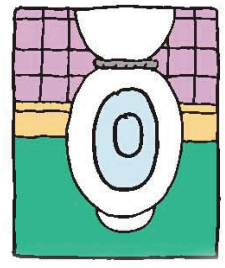
লক্ষণসমূহ :



সবসময় তৃষ্ণা লাগা



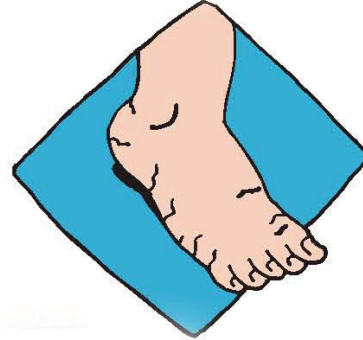
অস্পষ্ট দেখা



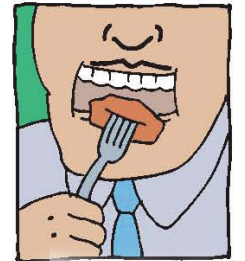
বার বার প্রস্রাব করা



দুর্বল বা কান্ত লাগা

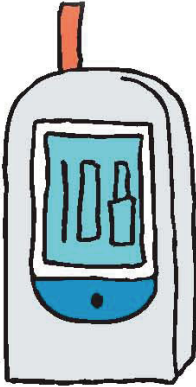


চামড়া শুকিয়ে যাওয়া



খুব ক্ষুধা লাগা

কি করবেন :



- * বার বার ব্লাড সুগার চেক করা
- * গ্লুকোমিটার চালিয়ে যাওয়া
- * আপনার খাবার পরিকল্পনা মেনে চলা
- * খুব বেশী পানি খাওয়া
- * ব্যায়াম করা - যদি আপনি করতে পারেন

৩ দিন যদি আপনার ব্লাড সুগার যদি আপনার লক্ষ্যমাত্রার চাইতে বেশী থাকে এবং কেন হচ্ছে আপনি যদি না জানেন তাহলে দ্রুত আপনার ডাক্তারকে কল করুন বা হেলথ ক্লিনিক যান।



লো ব্লাড সুগার

(হাইপোগ্লেসিমিয়া)

লো ব্লাড সুগার খুব দ্রুত হতে পারে। যদি খুব দ্রুত চিকিৎসা না করা যায়, তাহলে লো ব্লাড সুগার জরুরি মেডিক্যালের কারণ হয়ে পড়ে। এমনকি আপনি মারাও যেতে পারেন।

সাধারণ কারণগুলো হলো : একবেলা খাবার না খাওয়া বা পর্যাপ্ত পরিমাণ খাবার না খাওয়া, অতিরিক্ত ইনসুলিন নেয়া বা অতিরিক্ত ডায়বেটিস ট্যাবলেট খাওয়া, স্বাভাবিকের চাইতে বেশি কাজ করা।

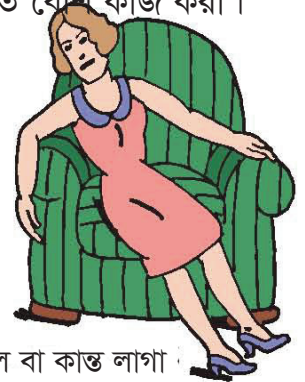
লক্ষণসমূহ :



কাঁপুনি বা মাথা ঘুরানো



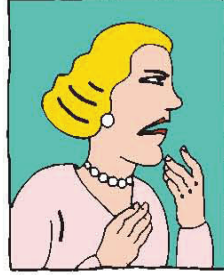
অস্পষ্ট দেখা



দুর্বল বা কান্ত লাগা



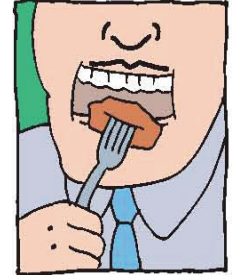
ঘামানো



মানসিকভাবে বিপর্যস্ত
বা নার্ভাস

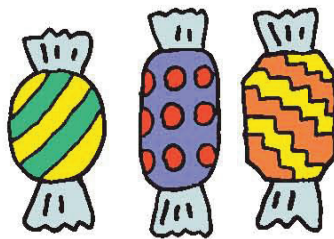
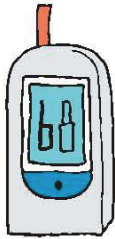


মাথা ব্যাথা



ক্ষুধা লাগা

কি করবেন :



দ্রুত আপনার ব্লাড সুগার চেক করুন। যদি তার ৭০ এর নিচে হয় তাহলে লো ব্লাড সুগারের চিকিৎসা নিন। আপনি যদি চেক করতে না পারেন তাহলে দ্রুত নিরাপদ হওয়ার মতো চিকিৎসা নিন।

১৫ গ্রাম কার্বোহাইড্রেড সম্পন্ন দ্রুত কার্যকর হাই সুগার খাবার খেয়ে চিকিৎসা করা। যেমন : ১ টেবিল চামচ চিনি, ৩ বা ৪ টি শক্ত ক্যান্ডি, ৪ আউন্স রেগুলার ফলের জুস বা হাফ ক্যান রেগুলার (ডায়েট না) সোডা খাওয়া।

১৫ মিনিট পর আপনার ব্লাড সুগার চেক করুন। যদি তা ৭০ এর নিচেই থাকে তাহলে লো ব্লাড সুগারের চিকিৎসা নিন। আপনার যদি লো ব্লাড সুগারের সমস্যা থেকে থাকে এবং আপনি না জানেন কেন, তাহলে আপনার ডাক্তার বা হেলথ কিনিকে কল করুন।

ডায়বেটিস কি?

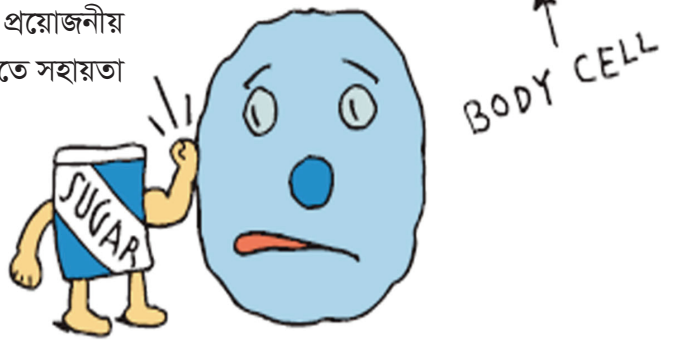
ডায়বেটিস মানে আপনার ব্লাডে সুগারের পরিমাণ বেশী থাকা। আপনার শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণ কেমিক্যাল বা হরমোন যাকে ইনসুলিন বলে সেটা যখন না থাকে তখন হাই ব্লাড সুগার সমস্যা সৃষ্টি করতে থাকে।



আপনার শরীরের অনেকটা পরিবর্তন আসে সুগার জাতীয় খাবার থেকে। সুগার রক্তের মাধ্যমে আপনার শরীরের প্রতিটি সেলে যাতায়াত করে। আপনার শক্তি যোগাতে শরীরের সেলগুলোর জন্য সুগারের প্রয়োজন হয়।



ইনসুলিন সুগারকে আপনার শরীরে সেলগুলোতে যাতায়াত করতে সহায়তা করে। ইনসুলিন ছাড়া আপনার সেলগুলো প্রয়োজনীয় সুগার পেতে সক্ষম হয় না যা আপনাকে স্বাস্থ্যবান রাখতে সহায়তা করে।



সুগার রক্ত থেকে আপনার শরীরের সেলগুলোতে যাতায়াত করার সময় আপনার ব্লাড সুগার লেভেল স্বাভাবিক রাখার জন্য (অতিরিক্তও না, কমও না) ইনসুলিন সহায়তা করে থাকে। হাই ব্লাড সুগারকে কমিয়ে রাখার জন্য যখন আপনার পর্যাপ্ত পরিমাণ ইনসুলিন না থাকে তার মানেই আপনি ডায়বেটিস আক্রান্ত।

ডায়বেটিস হওয়ার কারণ কি তা কেউ জানে না। আপনি ডায়বেটিসকে ধরে আনতেও পারবেন না এবং আপনি কাউকে দিতেও পারবেন না।

ডায়বেটিস হতে পারে এবং অবশ্যই তার চিকিৎসা রয়েছে। হাই ব্লাড সুগারই স্বাস্থ্যগত সিরিয়াস সমস্যা সৃষ্টির কারণ হতে পারে।

একটা সাধারণ পরীক্ষাই আপনার ডায়বেটিস আছে কিনা তা জানাতে পারে। আপনার ডাক্তার বা হেলথ কিনিকে কল করে আরো বিস্তারিত তথ্য জানতে পারেন।

