Low Blood Sugar

Low blood sugar means not having enough sugar or 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 70-100. 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 delayed
- 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

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 <u>or</u> if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.

निम्न रक्त शर्करा

निम्न रक्त शर्करा (लो ब्लड शुगर) का अर्थ है रक्त में पर्याप्त शर्करा या ग्लूकोज़ 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 की वजह से हो सकता है:

- बहुत ज्यादा इन्सुलिन या मधुमेह की बहुत सारी गोलियाँ लेना
- भोजन न करना या देरी से भोजन करना
- 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, कमज़ोरी 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

आपकी देखभाल

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

- 1/2 कप या 120 मिलीलीटर जूस या सोडा। डायट, शर्करा मुक्त या कैलोरी मुक्त पेय पदार्थों का सेवन न करें।
- ग्लूकोज़ की 3 या 4 गोलियाँ
- 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।

Low-Blood-Sugar. Hindi.

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

To Stay Safe

- Keep food such as crackers, gels, 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.
- 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.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

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 । आधा सैंडविच और 1 कप या 240 मिलीलीटर दूध, या 3 बिस्कुट, 2 औंस चीज़, और एक छोटा सेब खा कर देखें।

निम्न रक्त शर्करा को रोकने 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 ग्लूकोज़ स्तरों की जाँच करें और इन्हें दर्ज़ 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।
- 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।

सुरक्षित रहने के लिए

- अपने पास हमेशा बिस्कुट, जैल और जूस जैसे खाद्य पदार्थ 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 अन्यों को यह बताने के लिए कि आपको मधुमेह है, चिकित्सीय ब्रेसलेट या नेकलेस पहनें ।
- यदि आपको पहले प्रकार का 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 लगातार निम्न बनी रहती है या उच्च से निम्न में अत्यधिक उतार–चढ़ाव होता है तब अपने चिकित्सक को फोन करें।
- वज़न 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।
- किसी प्रश्न या आशंका के सिलसिले में अपने चिकित्सक, नर्स या आहार विशेषज्ञ को फोन करें।

Low-Blood-Sugar. Hindi.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.