

উচ্চ রক্ত গ্লুকোজের প্রতিরোধ কি ভাবে করা যায়



নিয়মিত ভাবে রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন



আপনার ডায়েটিশিয়ানদের দেওয়া খাবারের প্লানের অনুসরণ করুন



সীমিত ভাবে মদ্য পান করুন



নির্দেশিত হিসাবে আপনার ওষুধ নিন



নিয়মিত ভাবে ব্যায়াম করুন



নিয়মিত ভাবে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন

ক্লিনিক B2B (বি ২ বি)

টিটিএসএইচ মেডিকেল সেন্টার, স্তর B2 (বি ২)

যোগাযোগ:

৬৩৫৭৭০০০ (কেন্দ্রীয় হটলাইন)



অনলাইন তথ্য দেখতে আপনার স্মার্টফোন দিয়ে কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন অথবা এই লিঙ্কে <http://bit.ly/TTSHHealth-Library> তথ্যগুলির

আপনি এই তথ্যগুলি কি কোনো উপকারে খুঁজে পেয়েছেন? আপনি এই যা পড়েছেন সে সম্পর্কে আপনার কোনও মতামত থাকলে দয়া করে আমাদের এই ইমেল ঠিকানায় patienteducation@ttsh.com.sg ইমেল করুন।

এন্ডোক্রিনলজি বিভাগ

উচ্চ রক্তের গ্লুকোজ পরিচালনা (হাইপারগ্লাইসেমিয়া)



হাইপারগ্লাইসেমিয়া কী?

হাইপারগ্লাইসেমিয়া "হাই ব্লাড গ্লুকোজ (সুগার)" নামে পরিচিত। এটি এমন একটি অবস্থা যাতে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হয়। এটি তখন ঘটে যখন আপনার শরীর পর্যাপ্ত ইনসুলিন তৈরী করতে পারে না অথবা ইনসুলিন সঠিকভাবে ব্যবহার করে না।

ইনসুলিন হ'ল হরমোন যা অগ্ন্যাশয়ে নিঃসৃত হয় যা আপনার কোষগুলিকে শক্তির জন্য গ্লুকোজ ব্যবহার করতে দায়ে

হাই ব্লাড গ্লুকোজের (উচ্চ রক্ত গ্লুকোজের) কারণ কী?

হাইপারগ্লাইসেমিয়ার অনেক কারণ রয়েছে।

সাধারণ কারণগুলি হ'ল:

- ওষুধের ডোজ না নেওয়া
- ওষুধের একটি ভুল ডোজ গ্রহণ
- ইনসুলিন ভুলভাবে ব্যবহার করা (ভুল ডোজ, মেয়াদ শেষ হওয়া ইনসুলিন, ভুল কৌশল)
- খাবারের প্লানের অনুসরণ না করা
- অন্তর্নিহিত অসুস্থতা বা সংক্রমণ
- স্বাভাবিকের চেয়ে কম সক্রিয় হওয়া

অন্যান্য কারণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- অত্যধিক মদ খাওয়া
- ওষুধ (যেমন স্টেরইড)
- রক্তে নিম্ন গ্লুকোজের অতিশয় চিকিৎসা

Symptoms of Hyperglycaemia



আপনি সারা দিন খাওয়া সমস্ত খাবার এবং পানীয়ের লক্ষ রাখার চেষ্টা করুন। আপনার ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী রক্তে শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করুন।

রক্তে উচ্চ গ্লুকোজ কীভাবে আপনার শরীরে প্রভাব ফেলে?

ডায়াবেটিস সঠিকভাবে পরিচালিত না হলে উচ্চ রক্ত গ্লুকোজ হয়।

এটি ডায়াবেটিসজনিত জটিলতার কারণ হতে পারে, যেমন:

- রক্তনালীগুলির ক্ষতি, ফলে হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক
- চোখে ক্ষতি
- কিডনিতে ক্ষতি
- স্নায়ুর ক্ষতি
- ত্বক সংক্রমণ

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বোঝা

	খাবারের আগে (মিলিমোল প্রতি লিটার)	খাবারের ২ ঘন্টা পরে (মিলিমোল প্রতি লিটার)
ভাল	৪.০ থেকে ৬.০	৫.০ থেকে ৭.০
অনুকূল	৬.১ থেকে ৮.০	৭.১ থেকে ১০.০
উপ-অনুকূল	৮.১ থেকে ১০.০	১০.১ থেকে ১৩.০
অগ্রহণীয়	> ১০.০	> ১৩.০

"অনইক্সপেটবল" সীমার মধ্যে পড়া আপনার রিডিং ইঙ্গিত করে যে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব বেশি।

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি হলে আপনার কী করা উচিত?

- আপনার চিকিত্সকের নির্দেশ অনুযায়ী আরও বেশি জল খান
- প্রতি ৪ থেকে ৬ ঘন্টার অন্তরে আপনার রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন
- চিনিযুক্ত পানীয় খাওয়া এড়িয়ে চলুন
- আপনার যদি সংক্রমণ হয় বা অসুস্থ বোধ হয় তবে ডাক্তার দেখান
- যদি স্টেরইড ওষুধের প্রয়োজন হয় তবে ডাক্তার বা নার্সকে আপনার ওষুধগুলিতে সমন্বয় করতে বলুন
- আপনার ডাক্তার নির্দেশ দিলে অতিরিক্ত দ্রুত-কার্যকর ইনসুলিন নিন
- শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন
- মানসিক চাপ কমান
- মদ খাওয়া এড়িয়ে চলুন

হাই ব্লাড গ্লুকোজ যদি দীর্ঘ সময়ের জন্য চিকিত্সা না করা হয় তবে ডায়াবেটিক কেটোসিডোসিস বা হাইপারোস্মোলার হাইপারগ্লাইসেমিয়া নামক একটি মারাত্মক অবস্থার কারণ হতে পারে, যার জন্য হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়ে।

আপনার যদি নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি থাকে তবে অবিলম্বে চিকিত্সা নেয়ার চেষ্টা করুন

- ক্রমাগত ভাবে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা টি বেশি থাকে (১৩ মিলিমোল প্রতি লিটার থেকে বেশি) অথবা কীটস উপস্থিত থাকে কিংবা ১.৫ মিলিমোল প্রতি লিটার থেকে বেশি হয়ে।
- অবিরাম বমি বমি ভাব এবং বমি হওয়া
- ক্রমাগত ডায়রিয়া
- পেটব্যথা
- অলস ভাব
- বিভ্রান্ত ভাব
- নিঃশ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া
- খুব শুকনো মুখ বা জলয়োজন বজায় রাখতে অক্ষম হওয়া
- আপনার নিঃশ্বাসে ফলের মতো গন্ধ হওয়া

আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা যদি ক্রমাগত বেশি থাকে তবে আপনার ডায়াবেটিস নার্স শিক্ষিকা বা আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন