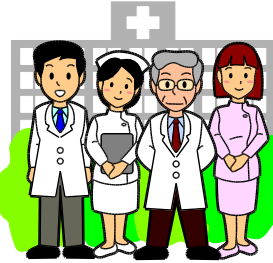


9. 「低血糖」とは？

9. "अल्प ग्लूकोज रक्तता (रगतमा सुगरको कमी)" भनेको के हो?

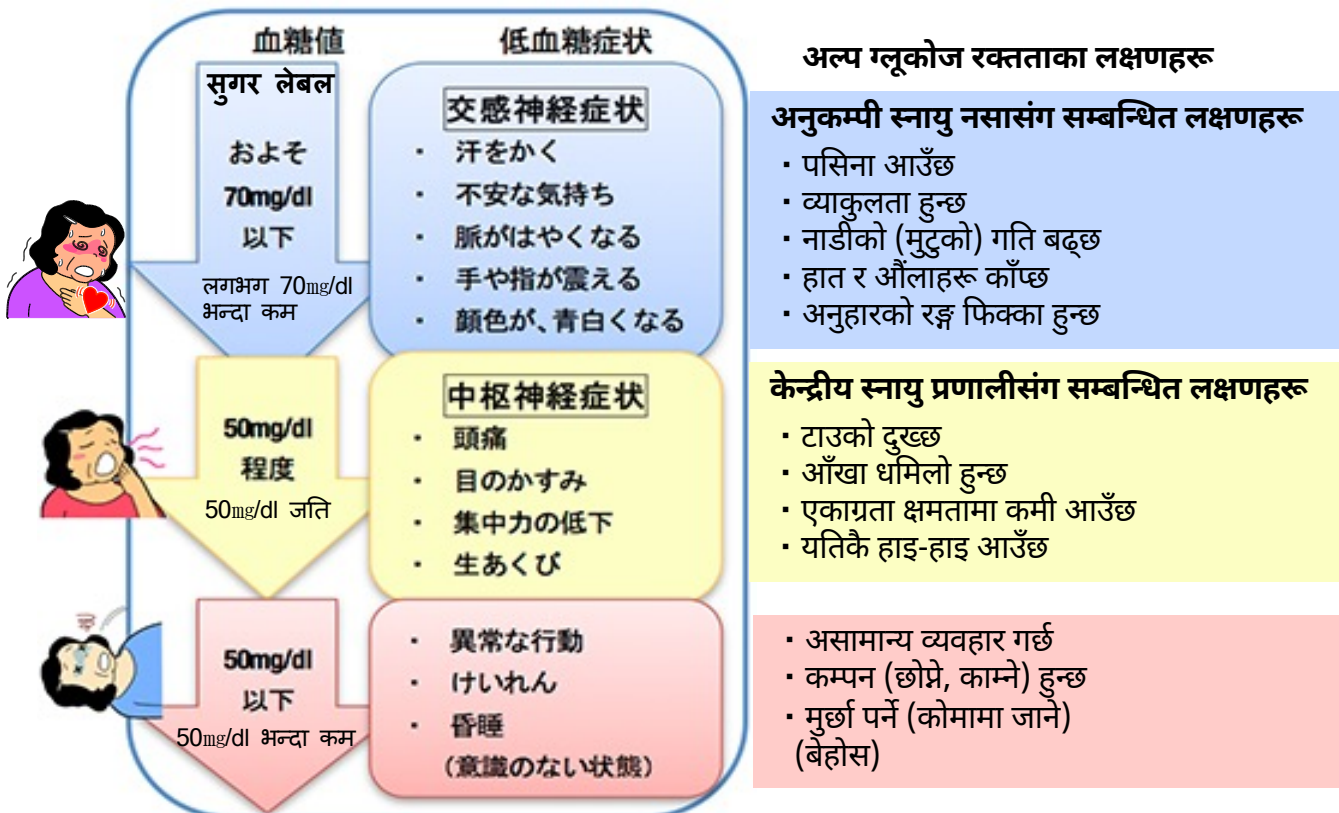
★ 「低血糖」とは
"अल्प ग्लूकोज रक्तता (रगतमा सुगरको कमी)" भनेको



糖尿病の薬によって血糖値が 70mg/dL を下回ることで
मधुमेहको औषधीको कारण रगतमा ग्लूकोजको मात्रा (सुगर लेबल)
70mg/dL भन्दा कम हुनु हो।

★ 低血糖症状とは
अल्प ग्लूकोज रक्तताका निम्न लक्षणहरू हुन्छन्।

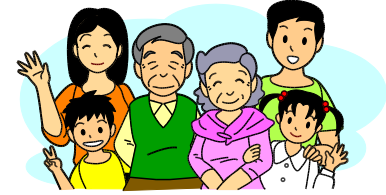
- 血糖値が下がると、下の絵のような症状になります。症状がでたら早く対応しましょう
रगतमा ग्लूकोजको मात्रा (सुगर लेबल) घट्यो भने तलको चित्रमा देखाइएका जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्। लक्षणहरू
देखिएमा चाँडै आवश्यक उपायहरू अपनाउनुपर्छ।
- **無自覚性低血糖**：血糖値が 70mg/dL を下回っても症状がなく、突然重い中枢神経症状
(意識がなくなるなど) が出る
बिरामीले चाल नपाउने अल्प ग्लूकोज रक्तता: सुगर लेबल 70mg/dL भन्दा कम भएता पनि कुनै लक्षण नै नदेखी
केन्द्रीय स्नायु प्रणालीमा समस्या हुन पुगी अचानक गम्भीर किसिमका लक्षणहरू (जस्तै बेहोस हुने आदि) देखा
पर्छन्।
- 普段の血糖が高い人は、血糖値が 100mg/dL 前後でも低血糖症状が起きる
प्रायजसो रगतमा ग्लूकोजको मात्रा बढी नै हुने बिरामीहरूको सन्दर्भमा, सुगर लेबल 100mg/dL जति भएको बेला
पनि अल्प ग्लूकोज रक्तताका लक्षणहरू देखिन्छन्।





- **意識がなく、周りの人が対応する場合**
होस नभई, वरपरका मान्छेहरूले आवश्यक कदम चाल्नुपरेको खण्डमा

ブドウ糖を水に溶かして、患者さんのくちびると歯ぐきの間に塗る。グルカゴン（血糖を上げる薬：注射/点鼻）を医師から処方されている場合は、使用する。ग्लूकोजलाई पानीमा पगालेर त्यसलाई बिरामीको ओठ र गिजाको बीचमा लगाइदिने। चिकित्सकले ग्लूकागन (रगतमा ग्लूकोज बढाउने औषधी: इन्जेक्सन/नोज ड्रप: नाकले तान्ने औषधी) दिएको भएमा प्रयोग गर्ने।



- ★ **低血糖を繰り返さないために**
अल्प ग्लूकोज रक्तता फेरी दोहोर्न्यर हुन नदिनको लागि

- 糖尿病の薬を正しい方法で使う。
सही तरिकामा मधुमेहको औषधी प्रयोग गर्ने।
- ブドウ糖を持ち歩く。
आफूसँग ग्लूकोज लिएर हिँड्ने।
- 規則正しい生活を心がける。
अनुशासित ढंगमा दैनिक जीवन (सुत्ने, उठ्ने, खाने आदि) बिताउने कुरामा ध्यान दिने।
- 低血糖や低血糖のような症状があったことを、病院の先生に伝える。
अल्प ग्लूकोज रक्तता वा अल्प ग्लूकोज रक्तताको जस्ता लक्षणहरू देखिएमा अस्पतालको चिकित्सकलाई भन्ने।
- 家族やいつも近くにいる人に症状や対応の方法を伝え、協力してもらう。
परिवार वा सधैं नजिक हुने व्यक्तिलाई अल्प ग्लूकोज रक्तताका लक्षणहरू र अपनाउनुपर्ने उपायहरूका बारेमा बताई सहयोग गर्न अनुरोध गर्ने।
- 糖尿病カードを持ち歩く。
आफूसँग मधुमेहको रोगी हो भनेर चिनाउने कार्ड लिएर हिँड्ने।
- 自動車を運転する人は、ブドウ糖を多く含む食品を車内に置いておく。
सवारी साधन चलाउनेहरूले सवारी साधन भित्र धेरै मात्रामा ग्लूकोज भएको खानेकुराहरू राख्ने।

