HYPOGLYCEMIA(Low Blood Glucose)	**हाइपोग्लाइसेमिया** (रगतमा कम ग्लुकोज हुनु)
Causes: Too little food or skip a meal; too much insulin or diabetes pills; more active than usual.	**हुने कारणहरु :** अति थोरै खाना खानु वा खान खान विराउनु , इन्सुलिन वा मधुमेहका चक्कीहरु (डायबिटिज पिल्स) अति धेरै लिनु, सधै भन्दा वढी सक्रिय रहनु ।
Onset: Often sudden; may pass out if untreated.	आक्रमण : अक्सर गरेर एक्कासी, उपचार नगरेमा मूर्छा पार्न सक्छ ।
SYMPTOMS:	लक्षणहरु :
SHAKY	काप्ने
FASTHEART BEAT	छिटो छिटो मुटु चल्ने
SWEATING	पसिना आउने
DIZZY	रिङ्गटा लाग्ने (भाउन्न हुने)
ANXIOUS	चिन्तित हुने
HUNGRY	भोक लाग्ने
BLURRYVISION	धमिलो देख्ने
WEAKNESS OR FATIGUE	कमजोरी हुने वा थकाइ लाग्ने
HEADACHE	टाउको दुख्ने
IRRITABLE	झर्को लाग्ने
WHAT CAN YOU DO?	**तपाइले के गर्न सक्नुहुन्छ** ?
CHECK your blood glucose, right away. If you can't check, treat anyway.	आफ्नो रगतमा भएको ग्लुकोजलाई तुरुन्तै जाच्नुहोस । यदि तपाइ जाच्न सक्नुहुन्न भने कुनै पनि किसिमले उपचार गर्नुहोस ।
TREAT by eating 3 to 4 glucose tablets or 3 to 5 hard candies you can chew quickly (such as peppermints), or by drinking 4-ounces of fruit juice, or 1/2 can of regular soda pop.	ग्लुकोजका ३ देखि ४ वटा चक्की अथवा तपाइले छिटो चपाउन सक्ने ३ देखि ५ वटा कडा खालका क्यान्डी (चकलेट) हरु (जस्तै पिपरमेटहरु) खाएर वा ४ औस फलफुलको जुस (रस) वा सोडा पानी १/२ क्यान पिएर **उपचार** गर्नुहोस ।
CHECK your blood glucose again after 15 minutes. If it is still low, treat again. If symptoms don't stop, call your healthcare provider.	१५ मिनेट पछि फेरि आफ्नो रगतमा भएको ग्लुकोजलाई **जाच्नुहोस** । यदि अझै यो कम नै छ भने फेरि **उपचार गर्नु होस** । यदि लक्षणहरु रोकिएनन् भने आफ्नो स्वास्थ्योपचार गर्ने प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस ।
HYPERGLYCEMIA (High Blood Glucose)	**हाइपरग्लाइसेमिया (रगतमा वढी ग्लुकोज हुनु)**
Causes: Too much food, too little insulin or diabetes pills, illness, or stress.	**हुने कारणहरु** : अति धेरै खाना खाने, इन्सुलिन वा मधुमेहका चक्कीहरु अति कम खाने, विमारी पर्ने वा तनावमा रहने
Onset: Often starts slowly. May lead to a medical emergency if not treated.	**आक्रमण** : अक्सर ढीलो गरेर शुरु हुन्छ । उपचार नगरिएमा आपतकालीन चिकित्सा सेवा लिनु पर्ने गराउन सक्ने छ ।
SYMPTOMS:	**लक्षणहरु :**
EXTREME THIRST	अति नै तिर्खा लाग्ने
NEED TO URINATE OFTEN	अक्सर गरेर पिसाव फेर्नु पर्ने
DRY SKIN	छाला सुख्खा हुने
HUNGRY	भोक लाग्ने
BLURRY VISION	धमिलो देख्ने
DROWSY	निन्द्राले लठयाइ रहने
SLOW-HEALING WOUNDS	घाउहरु निको हुन ढीलो हुने
WHATCANYOUDO?	**तपाइले के गर्न सक्नुहुन्छ** ?
CHECK BLOODGLUCOSE	रगतमा हुने ग्लुकोज **जाच्नुहोस**
If your blood glucose levels are higher than your goal for 3 days and you don't know why, CALL YOUR HEALTHCARE PROVIDER	यदि ३ दिन सम्मका लागि तपाइले राख्नु भएको लक्ष भन्दा वढीको ग्लुकोजको स्तरहरु तपाइको रगतमा देखिएमा र त्यस्तो किन भएको भन्ने कुरा तपाइलाई थाहा नभएमा, तपाइको **स्वास्थ्योपचार गर्ने प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस ।**
Novo Nordisk® Pharmaceuticals, Inc. grants permission to	नाफा रहित शैक्षिक प्रयोजनका लागि यो पर्चाको मूल रुपलाई

reproduce this piece for non-profit educational purposes only on condition that the piece is maintained in its original format and that the copyright notice is displayed. Novo Nordisk® Pharmaceuticals, Inc. reserves the right to revoke this permission at any time.	कायम नै राख्ने तथा प्रतिलिपि अधिकारको सूचना देखाउने शर्तमा यो पर्चाको पुनर उत्पादन गर्नका लागि नोभो नोर्डिएक फर्मास्युटिकल इन्करपोरेटेड अनुमति प्रदान गर्दछ। यो अनुमति कुनै पनि वखत रद्द गर्ने अधिकार नोभोनोर्डिस्क फर्मासुटिकल इन्करपोरेटेडले आफूमा सुरक्षित राख्दछ
©2003 Novo Nordisk Pharmaceuticals, Inc.	©२००३ नोभो नोर्डिस्क फर्मासुटिकल इन्करपोरेटेड
126379	१२६३७९
Printed in U.S.A.	संयुक्त राज्य अमेरिकामा छापिएको