Urdu

خون میں شوگر نیچی ہونا (hypoglycemia) ہائیپوگلوکیمی

خون میں شـوگر نیچی ہونے کی علامات کی جانکاری حاصل کریں، اور اگر ایسـا ہوجائے تو آپ کو کیا کرنا چاہیئے۔

وہ تمام لوگ جن کی ذیابیطس کا علاج انسولین سے ہوتا ہے انہیں خون میں شوگر نیچی ہو جانے کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ ہم روزمرّہ خون میں شوگر نیچی ہونے کے بارے میں بات کرتے ہیں، جب خون میں شوگر گھٹ کر 3,9 ملی مول/ فی لیٹر (3,9 mmol/l) سے کم ہوجاتی ہے۔

خون میں شوگرنیچی ہونے کا تجربہ اور اس کا علاج کیا ہوتا ہے؟

خون میں شوگر نیچی ہونے کو مختلف طریقوں سے بیان کیا جا سکتا ہے، یہ اس پہ منحصر ہے کہ واقعہ کا تجربہ کیسے ہوا۔ خون میں شوگر نیچی ہونے کا علاج تیزی سے کام کرنے والی نشاتہ دار چیزوں کے استعمال سے کیا جا سکتا ہے۔ تاہم، علاج اس بات پر منحصر ہے کہ آپ اپنے خون میں شوگر نیچی ہونے سے کس قدر متاثرہوئے ہیں۔

اگر خون میں شوگر نیچی ہو جائے تو انگور کی چینی یا جوس اورساتھ چھان والی بریڈ ملا کر فائدہ مند استعمال کا انتخاب کیا جا سکتا ہے۔

خون میں شوگر نیچی ہونے کا تجربہ تین طرح کا ہو سکتا ہے:

1. انسولین کا احساس (Insulinføling): آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے خون میں شوگر نیچی ہے اورآپ خود اپنی مدد کرسکتے ہیں۔

آپ کو یہ کرنا چاہیئے: 15 تا 20 گرام تیزی سے اثرکرنے والی کاربو ہائڑریس یعنی نشاستہ دار چیزیں استعمال کریں ، جیسا کہ ایک گلاس جوس، انگور کی چینی کے تین سے پانچ ٹکڑے یا ایک Hypo-fit سیال انگوری چینی کی پُڑیا۔ تیر رفتار اثر والی نشاستہ دار چیزوں کے استعمال کے 10 سے 15 منٹوں بعد اپنے خون میں شوگر ناپیں۔ اگر یہ 4 ملی مول/ فی لیٹر(4 mmol/l) سے زیادہ اونچی ہوگئی ہو تو آپ 15 تا 20 گرام سست رفتار سے اثر کرنے والی نشاستہ دار اشیاء کھائیں، مثلاً کالی بریڈ کا ایک ٹکڑا وغیرہ۔ اگر آپ کے خون میں شوگر اونچی نہ ہوئی ہو تو15 تا 20 گرام تیزی سے اثرکرنے والی نشاستہ دار چیزیں مزید استعمال کریں اور 10 سے 15 منٹوں بعد اپنے خون میں شوگر ناپیں۔

2. **انسولین کا واقعہ (Insulintilfælde):** آپ جاگ رہے ہوتے ہیں لیکن خود کچھ کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔ آپ کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔
دوسروں کو یہ کرنا چاہیئے: آپ کو 15 تا 20 گرام تیزی سے اثرکرنے والی نشاستہ دار چیزیں پیش کریں کریں۔ مزید یہ کہ جب خون میں شوگر بڑھنا شروع ہو تو اسے مستحکم کرنے کے لئے آپ کو کالی بریڈ کا ایک ٹکڑا یا چھان والا آدھا بولر پیش کریں۔ وہ آپ سے التماس کریں کہ آپ 10 سے 15 منٹوں بعد اپنے خون میں شوگر ناپیں۔

3. انسولین کا صدمہ(insulinchok): آپ بے ہوش ہوتے ہیں اور ممکنہ طور پر تشنج یعنی پٹھوں میں اکڑاو کا شکار ہو سکتے ہیں۔
دوسروں کو یہ کرنا چاہیئے: اگر آپ کے پاس GlucaGen® HypoKit موجود ہو، اور آپ کے ساتھ ایسا شخص موجود ہو جسے یہ ہدایات مل چکی ہوں کہ اسے کس طریقہ سے استعمال کر نا ہے۔ آپ کو گلوکوجن کا ٹیکہ پٹھے میں لگایا جانا چاہیئے۔ ٹیکہ لگائے جانے کے تقریباً 10 منٹ گذرنے کے بعد یہ اثر کرنا شروع کرتا ہے، اور آپ پھرسے ہوش میں آ جاتے ہیں۔ پھر ہر10 ویں تا 15 ویں منٹ بعد آپ کے خون میں شوگر کی پیمائش کی جانی چاہیئے، حتٰی کہ وہ پھر سے مستحکم ہوجائے۔ اگر آپ کے پاس GlucaGen® HypoKit نہ ہو تو ایسی صورت میں کوئی 2-1-1 پر فون کر کے آگاہ کرے کہ آپ کو ذیابیطس لاحق ہے، آپ کے خون میں شوگر نیچی ہے اور آپ بے ہوش ہیں۔

اگر آپ انسولین کے صدمہ کا شکار ہوچکےہوں، تو بعد ازاں آپ لازمی طور پہ سٹینو مرکز برائے ذیابیطس کوپن ہیگن (SDCC) میں تیماری داری کا مشورہ دینے والوں (Sygeplejerådgivning)

اپنی ذیابیطس کے متعلق بتائیں

دوسروں کو یہ بتانا کہ آپ ذیابیطس کے شکار ہیں، یہ ایک اچھا خیال ہے، اور یہ کہ خون میں شوگر نیچی ہو جانے کی حالت میں وہ کس طرح آپ کی بہترین مدد کر سکتے ہیں۔

کم بلڈ شوگر کی وجوہات

یہ اہم ہے کہ آپ کوخون میں شوگر نیچی ہونے کی ممکنہ وجوہات کا علم ہو تاکہ ایسا ہونے کی پیش بندی کی جا سکے۔

آپ کے خون میں شوگر نیچی ہو سکتی ہے اگر آپ نے:

- جسمانی نقل و حرکت کی ہو، مثلاً باغ میں کام کاج، صفائی ستھرائی، کھیلے ہوں یا ہم بستری کی ہو۔
- الکحل پی ہو۔ مزید یہ کہ شراب علامات کو دھندلا سکتی ہے، اس لئے جب شوگر گرتی ہے تو آپ کو محسوس نہیں ہوتا۔ اس لئے ہم سفارش کرتے ہیں کہ اگر آپ نے شراب پی ہو تو اپنے خون میں شوگرکا اضافی دھیان رکھیں اور بستر میں جانے سے پہلے کچھ کھا لیں۔
- متلی، قے اور ممکنہ طور پہ اسہال کے ساتھ پیٹ میں انفیکشن کی وجہ سے بیمار ہوں۔
- غلطی سے سست رفتار سے اثر کرنے والی انسولین کی بجائے تیز رفتار اثر والی انسولین لگا لی ہو۔۔ یا اس کے برعکس
- انسولین کی جتنی خوراک لگانی ہوتی ہے اس سے زیادہ مقدار لگا لی ہو۔
- نشاستہ دار غذا کھائے بغیر انسولین لگا لی ہو۔
- طے شدہ مقدار سے کم نشاستہ دار چیزیں کھائی /پی ہوں۔
- بہت مچرب غذا کھانے سے پہلے زیادہ مقدار میں انسولین لگا لی ہو۔

جس طرح سے آپ انسولین لگاتے ہیں وہ بھی خون میں شوگر نیچی ہونے کا سبب ہو سکتا ہے۔ اپنے علاج کرنے والے سے التماس کریں کہ وہ آپ کے ساتھ مل کر جائزہ لے کہ آپ انسولین کیسے لیں۔ علاوہ ازیں ہدایات کے لئے www.sdcc.dk پر جا کر 'ایسے انسولین لی جاتی ہےُ (Sådan tager du insulin) یا گی ایل پی (GLP-1)-دیکھیں۔

اپنے علاج کرنے والے کو خون میں شوگر نیچی ہونے کے واقعہ سے مطلع کرنا ہمیشہ یاد رکھیں۔

خون میں شوگر نیچی ہونے کی اکثریتی علامات:

- ہاتھ کانپنا اور جسم میں اندرونی بے چینی
- مزاج متاثر ہونا
- بھوک
- بصری خلل، چکر آنا
- پسینے چھوٹنا
- تھکان، سردرد اور توجہ نہ مرکوز کر سکنا
- دل کا دھک دھک کرنا
- رات کی نیند میں بے چینی

اس بات کا دھیان رکھیں کہ خون میں شوگر نیچی ہونے کی علامات وقت بوقت بدلتی رہتی ہیں۔

ہاتھ کانپنا، پسینے چھوٹنا، صاف دکھائی نہ دینا یہ تمام خون میں شوگر نیچی ہونے کی علامات ہیں

خون میں شوگر نیچی ہونے کے بعد

اگر اس کے بعد آپ کے خون میں شوگر اونچی ہو جائے جسے ہائپرگلوکیمی (hyperglykæmi) کہتے ہیں، تو اصولی طور پر آپ کو اضافی انسولین نہیں لینی چاہیے۔ اگر جسمانی نقل و حرکت یا الکحل استعمال کرنے کی وجہ سے آپ کے خون میں شوگر نیچی ہو جائے تو بھی آپ کو اضافی انسولین لینے میں احتیاط کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اگراضافی انسولین لینے کے بعد خون میں شوگر اونچی ہو جاتی ہے تو پھر آپ کو خون میں شوگر دوبارہ نیچی ہوجانے کا خطرہ لا حق ہوتا ہے۔

خون میں نیچی شوگر کو محسوس کرنے کی صلاحیت سے قاصر ہونا

جن لوگوں کو کئی سالوں سے ذیابیطس لا حق رہی ہو وہ خون میں شوگر نیچی ہونے کو محسوس کرنے صلاحیت کھو دیتے ہیں (اسے لاعلمی کہا جاتا ہے)۔ اس لئے ان کو انسولین کا واقعہ یا انسولین کا صدمہ لاحق ہونے کا خطرہ زیادہ تر ہوتا ہے اور اس صورت حال میں ان پردوسروں سے مدد حاصل کرنا لازم ہو جاتا ہے، مثلاً لواحقین، ساتھی کارکن یا صحت کے عملہ کے افراد۔

اگر آپ کو شک و شبہ ہو تو ایس ڈی سی سی (SDCC) میں تیماری داری کا مشورہ دینے والوں سے ٹیلی فون نمبر 00 08 68 39 پر رابطہ کریں۔

خون میں شوگر کے متعلق www.videnterfordiabetes.dk پر جا کر مزید پڑھیں۔

رابطہ

اگر آپ کے ذہن سوالات ہوں یا کوئی شک ہو تو، آپ بخوشی تیماری داری کا مشورہ دینے والوں(Sygeplejerådgivningen) سے اوقات کار میں ہر دن 08.00 تا 16.00 بجے ٹیلی فون نمبر 00 08 68 39 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83
Herlev 2730