

خون میں نیچی شوگر

Hypoglykæmi

خون میں نیچی شوگر کا بندوبست کرنا سیکھیں

ذیابیطس کے شکار تمام افراد جن کا انسولین سے علاج ہو رہا ہو انہیں خون میں نیچی شوگر کا تجربہ ہو سکتا ہے۔

جبکہ خون میں شوگر کی سطح 3.9 ملی مول / فی لیٹر (3.9 mmol/l) سے گر جائے تو ہم روزمرہ کی بنیاد پر خون میں نیچی شوگر کے بارے میں بات کرتے ہیں۔

خون میں نیچی شوگر ہونے کو مختلف طریقوں سے بیان کیا جا سکتا ہے۔ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ اس واقعہ کا تجربہ کیسے ہوتا ہے۔ خون میں نیچی شوگر کا حل تیزی سے کام کرنے والی نشاتہ دار چیزوں کے استعمال سے کرنا چاہیے۔ تاہم یہ حل کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ خون میں نیچی شوگر سے کس قدر متاثر ہوئے ہیں۔



اگر خون میں شوگر نیچی ہو تو انگور کی چینی یا جوس کے ساتھ چھان والی روٹی فائدہ مند طریقے سے استعمال کی جا سکتی ہے۔

خون میں نیچی شوگر کا تجربہ اس طرح کا ہوتا ہے

خون میں نیچی شوگر کا تجربہ تین طریقوں سے ہو سکتا ہے:

1. انسولین کی حساسیت:

آپ کو یہ محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کے خون میں شوگر نیچی ہے تاہم آپ اپنی مدد کرنے کے قابل ہیں۔

آپ کو یہ کرنا چاہیے: 10 گرام تیز رفتار نشاستہ دار چیزیں استعمال کریں، جیسے 1 ڈیسی لیٹر جوس، انگور کی چینی کے 3-4 ٹکڑے یا ایک ہائپو فٹ۔ تیز رفتار نشاستہ دار اشیاء کھانے کے 10-15 منٹ بعد اپنے خون میں شوگر ناپیں۔ اگر یہ 4 ملی مول / فی لیٹر (4 mmol/l) سے زیادہ ہو گیا ہو، تو آپ کو 15-20 گرام سست رفتار نشاستہ دار چیز کھانا چاہیے۔ خون کی شوگر کو مستحکم کرنے کے لئے کالی روٹی کا ایک ٹکڑا کھائیں۔ اگر آپ کے خون کی شوگر میں اضافہ نہ ہوا ہو تو، مزید 10 گرام تیز رفتار نشاستہ دار اشیاء استعمال کریں، اور 10-15 منٹ کے بعد دوبارہ خون میں شوگر کی پیمائش کریں۔

2. انسولین کا دورہ:

آپ جاگ رہے ہیں لیکن خود عمل کرنے سے قاصر ہیں۔ آپ کو مدد کی ضرورت ہے۔

دوسروں کو یہ کرنا چاہیے: وہ آپ کو 10 گرام تیز رفتار نشاستہ پیش کریں۔ اس کے ساتھ ہی جب آپ کے خون میں شوگر بڑھنے لگے، تو آپ کے خون میں شوگر کو مستحکم کرنے کے لئے کالی روٹی کا ایک ٹکڑا دیں۔ آپ کو 10-15 منٹ کے بعد آپ کو خون میں شوگر کی پیمائش کرنے کے لئے کہا جانا چاہئے۔

3. انسولین کا جھٹکا:

آپ بے ہوش ہیں اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو ایٹھن ہو۔ آپ کو مدد کی ضرورت ہے۔

دوسروں کو یہ کرنا چاہیے: اگر آپ کے پاس GlucaGen® HypoKit ہے اور آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ ہیں جس کو اسے استعمال کرنے کا طریقہ بتایا گیا ہے، تو آپ کے پٹھوں میں گلوکاگون کا ٹیکہ لگانا چاہیے۔ ٹیکے کے کام کرنے اور آپ کے ہوش میں آنے میں تقریباً 10 منٹ لگتے ہیں۔ GlucaGen® ٹیکہ لگانے کے ایک منٹ بعد اور جب تک آپ کے خون میں شوگر دوبارہ مستحکم نہ ہو جائے، ہر 10-15 منٹ میں خون میں شوگر ماپی جانی چاہئے۔

اگر آپ کے پاس GlucaGen® HypoKit نہیں ہے: کسی کو 112 پر فون کر کے انہیں بتانے کی ضرورت ہے کہ آپ کو ذیابیطس ہے اور خون میں شوگر نیچی ہے اور آپ بے ہوش ہیں۔

اگر آپ کو انسولین کا جھٹکا لگا ہو، تو آپ کو بعد میں SDCC کی نرسنگ مشورت خدمات سے ٹیلیفون نمبر 00 68 39 پر رابطہ کرنا چاہیے۔

دوسروں کو اپنی ذیابیطس کے بارے میں بتائیں

دوسروں کو یہ بتانا اچھا خیال ہے کہ آپ کو ذیابیطس ہے اور وہ خون میں شوگر نیچی ہو جانے کی صورت میں آپ کی بہترین مدد کیسے کر سکتے ہیں۔

خون میں نیچی شوگر کی وجوہات

یہ ضروری ہے کہ آپ خون میں نیچی شوگر کی ممکنہ وجوہات کو جانیں تاکہ اس کی روک تھام کی جا سکے۔ آپ کے خون میں نیچی شوگر ہو سکتی اگر آپ:

- جسمانی طور پر فعال رہے ہوں، جیسے باغبانی، صفائی یا کھیلوں کے لیے/ ورزش کی ہو
- آپ معمول کے مطابق جتنی انسولین لیتے ہیں اس سے بڑی خوراک لے لی ہے۔
- کھانا جس میں نشاستہ دار غذا نہ ہو اس کے ساتھ انسولین لی ہے۔
- منصوبہ بندی سے کم نشاستہ دار کھایا اور/یا پیا ہے۔
- شراب پی لی ہے۔ الکحل علامات کو چھپا سکتی ہے تاکہ آپ کو پتہ نہ چلے کہ خون میں شوگر گر جائے۔ لہذا ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ خون میں شوگر پر اضافی توجہ دیں۔ اور اگر آپ نے الکحل پی ہو تو سونے سے پہلے کچھ کھائیں۔
- متلی، الٹی اور ممکنہ طور پر اسہال کے ساتھ پیٹ کے انفیکشن سے بیمار ہیں۔
- غلطی سے سست رفتار کی بجائے تیز رفتار اثر کرنے والی انسولین لے لی ہے۔ یا اس کے برعکس۔
- زیادہ چکنائی والے کھانے سے پہلے بہت زیادہ انسولین لی ہے۔

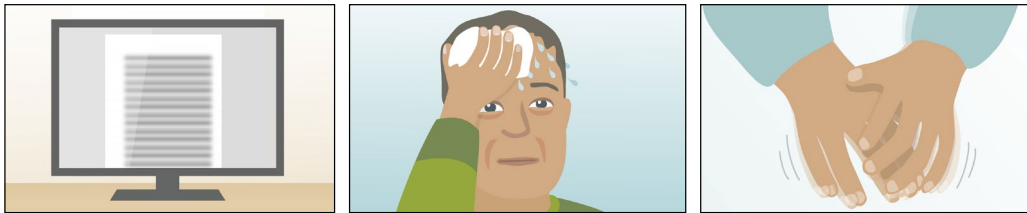
خون میں نیچی شوگر کا تعلق آپ کے انسولین لینے کے طریقے سے بھی ہو سکتا ہے۔ اپنا معالجہ کرنے والے سے پوچھیں کہ وہ آپ کے ساتھ جائزہ لے کہ آپ کیسے کر رہے ہیں۔ آپ www.sdcc.dk پر 'انسولین یا GLP-1 کیسے لیں' اور 'جسم پر انسولین اور GLP-1 کی تقسیم کیسے کریں' کے پمفلٹ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ وہاں عنوانات تلاش کریں۔

ہمیشہ اپنا معالجہ کرنے والے کو خون میں نیچی شوگر کے معاملات کے بارے میں آگاہ کرنا یاد رکھیں۔

خون میں نیچی شوگر کی اکثر علامات:

- ہاتھ کا لرزنا اور جسم میں اندرونی بے چینی
- مزاج متاثر ہوتا ہے
- بھوک
- بصری خلل اور چکر آنا
- پسینہ پھوٹنا
- تھکان، سر درد اور توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- دل دھک دھک کرنا
- رات کی نیند میں بے چینی

وقت کے ساتھ خون میں نیچی شوگر کی علامات تبدیل ہو سکتی ہیں۔



لرزتے ہاتھ، پسینہ پھوٹنا اور بصارت کا دھندلا ہونا یہ سب خون میں نیچی شوگر کی علامات ہیں

آپ کے خون میں نیچی شوگر ہونے کے بعد

بہت سے لوگوں کو خون میں شوگر نیچی ہونے کے بعد خون میں اونچی شوگر (hyperglykæmi) کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ اضافی نشاستہ دار غذا کی وجہ سے ہوتا ہے جو آپ نے اپنے خون کی شوگر کو بڑھانے کے لیے کھایا یا پیا ہوتا ہے۔ ایک اگر آپ کے خون میں شوگر کم ہونے کے بعد شوگر اونچی ہو جاتی ہے تو، اس لئے اصولی طور پر آپ کو اضافی انسولین نہیں لینی چاہیے کیونکہ اس طرح آپ کے خون میں شوگر کے دوبارہ بہت کم ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ اپنا معالجہ کرنے والے سے بات کریں کہ ان حالات کو کس طرح بہتر طریقے سے سنبھالا جا سکتا ہے۔

خون میں نیچی شوگر کو محسوس کرنے صلاحیت کی کمی

جن لوگوں کو کئی سالوں سے ذیابیطس ہے وہ خون میں نیچی بلڈ شوگر کی علامات کو محسوس کرنے کی صلاحیت کھو سکتے ہیں (اسے بے خبری کہا جاتا ہے)۔ اس لیے انہیں انسولین کے دورہ یا انسولین کا جھٹکا لگنے کا زیادہ خطرہ درپیش ہوتا ہے، جہاں دوسروں سے مدد لینا ضروری ہوتا ہے۔ جیسے کہ رشتہ دار، کام کے ساتھی یا صحت کی دیکھ بھال کرنے والے اہلکار۔ اگر آپ کو چند علامات کے بغیر خون کی نیچی شوگر کا سامنا کرنا پڑتا ہے، یا اگر آپ صرف یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے خون میں شوگر اس وقت نیچی ہے جب یہ 3 ملی مول/فی لیٹر (3 mmol/l) سے کم ہے، تو آپ کو اس کے بارے میں اپنا معالجہ کرنے والے سے بات کرنی چاہیے۔

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 39 68 08 00 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

Steno Diabetes Center Copenhagen

Borgmester Ib Juuls Vej 83

Herlev 2730