

ہائپوگلاسیمیہ کا حل

ہائپو کی علامات کیا ہیں؟

اگرچہ مختلف لوگوں میں یہ علامات مختلف ہوتی ہیں، کچھ مشترکہ احساسات یہ ہیں:

- « کمزوری، کپکپی یا لرزہ
- « پسینہ آنا
- « ایسا احساس کہ آپ بیہوش ہونے والے ہیں یا چکر آنا
- « سر میں درد
- « توجہ برقرار نہ رکھ پانا یا روئے میں تبدیلی
- « آنکھوں میں آنسو بھر آنا یا رونا
- « چڑچڑا پن
- « بھوک
- « ہونٹوں کے گرد حصے اور انگلیوں کا سن ہونا
- « تیز دھڑکن
- « دھندلی نظر۔

اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامات محسوس ہوں تو اپنے خون میں گلوکوز چیک کریں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو ان علامات کا علاج ایسے ہی کریں گویا آپ کو ہائپو ہو رہا ہے۔

ہائپو کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

ہائپو کا علاج جلد کرنا اہم ہے تاکہ آپ کے خون میں گلوکوز مزید کم نہ ہو جائے۔ ہائپو کا علاج نہ کیا جائے تو یہ خطرناک ہو سکتا ہے اور آپ کے بیہوش ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

سب سے پہلے یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ محفوظ ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ گاڑی چلا رہے ہیں تو گاڑی سڑک سے اتار کر روک لیں۔

ہائپوگلاسیمیہ، جسے ہائپو بھی کہتے ہیں، ذیابیطس کے مریضوں کو تب پیش آتا ہے جب ان کے خون میں گلوکوز کی سطح 4mmol/L سے کم ہو جائے۔ ہائپو ذیابیطس کے ان مریضوں کو ہو سکتا ہے جو انسولین یا کسی اور قسم کی گلوکوز کم کرنے والی دوا لیتے ہوں۔

ہائپو کی اہم ترین وجوہ کیا ہیں؟

ہائپو مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک یا کئی وجوہ سے پیش آ سکتا ہے:

- « بہت زیادہ انسولین یا گلوکوز کم کرنے والی کوئی اور دوائی
- « انسولین کا انجیکشن ایسی جلد میں لگانا جس میں بار بار ایک ہی جگہ سوئی داخل کرنے سے ڈھیلے بن چکے ہوں (اسے lipohypertrophy کہتے ہیں)
- « ایک وقت کا کھانا دیر سے کھانا یا چھوڑ دینا
- « کاربوہائیڈریٹس (نشاستوں) والی کافی چیزیں نہ کھانا
- « بغیر منصوبہ بندی کیے جسمانی سرگرمی
- « معمول سے زیادہ سخت ورزش
- « زیادہ شراب پینا
- « کاربوہائیڈریٹس والی کافی غذا کھائے بغیر شراب پینا۔



مرحلہ 1 - سب سے اہم!

کوئی آسانی سے جذب ہونے والا کاربوہائیڈریٹ لیں
(جو آپ کیلئے نکلنا آسان ہو) جیسے:

- « گلوکوز کی گولیاں جو 15 گرام کاربوہائیڈریٹ کے برابر ہوں یا
- « 7-6 عام جیلی بینز یا 4 بڑی گلوکوز جیلی بینز یا
- « کھائی جانے والی گلوکوز جیل کی 1 ٹیوب
- « (15 گرام کاربوہائیڈریٹ کے برابر) یا
- « ریگولر ('ڈائٹ' نہیں) سافٹ ڈرنک کا آدھا کین
- « (150 ملی لیٹر) یا
- « Lucozade®، 100 ملی لیٹر یا
- « شہد یا چینی، 3 چائے کے چمچ یا
- « پھلوں کے جوس کا آدھا گلاس (125 ملی لیٹر)۔

10-15 منٹ بعد اپنے خون میں گلوکوز دوبارہ چیک کریں تاکہ
یقینی ہو جائے کہ گلوکوز 4mmol/L سے اوپر ہو چکا ہے۔ اگر
گلوکوز اتنا نہ بڑھا ہو تو مرحلہ 1 دہرائیں۔

اگر آپ ذیابیطس کی ایسی دوائی لے رہے ہیں جو
acarbose (Glucobay®) نامی دوائی کے ساتھ ملا کر
استعمال کرنے پر ہائپو میں مبتلا کر سکتی ہے تو آپ کیلئے
خالص گلوکوز جیسے گلوکوز کی گولیوں، گلوکوز جیل یا
Lucozade® کے ذریعے ہائپو کا علاج کرنا ضروری ہے۔

مرحلہ 2

جب آپ کے خون میں گلوکوز 4mmol/L سے اوپر ہو جائے تو
آپ کو مزید کچھ کاربوہائیڈریٹ کھانے کی ضرورت ہو گی۔
اگر آپ کے اگلے کھانے میں 20منٹ سے زیادہ وقت باقی ہے تو
کاربوہائیڈریٹ والی کوئی چیز کھا لیں جیسے:

- « ڈبل روٹی کا 1 سلاٹس یا
- « 1 گلاس (250 ملی لیٹر) دودھ یا سویا ملک یا
- « 1 عدد پھل یا
- « 4 خشک خوبانیاں یا
- « 1 کھانے کا چمچہ کشمش یا
- « 1 چھوٹا ٹب (100گرام) پھل والا دہی۔

ہائپو کے علاج کیلئے انفرادی مشورے کی خاطر اپنے ڈاکٹر
یا ذیابیطس کے طبی کارکن سے بات کریں۔

انسولین پمپ اور continuous glucose monitoring

(CGM)، گلوکوز پر مسلسل نظر رکھنے والا آلہ): اگر آپ

انسولین پمپ یا CGM استعمال کر رہے ہیں تو اپنے ذیابیطس کے
طبی کارکن سے بات کریں کہ ہائپو کا علاج کیسے کرنا چاہیے اور
اسے کیسے کنٹرول کرنا چاہیے۔

اگر ہائپو کا علاج نہ کیا جائے تو کیا ہوتا ہے؟

اگر علاج نہ کیا جائے تو خون میں گلوکوز گرتا جائے گا اور
اس کے نتیجے میں شدید ہائپوگلاسیمیما (بیہوشی یا جھٹکوں کا
دورہ) واقع ہو سکتا ہے۔ شدید ہائپو ایسا ہوتا ہے کہ آپ اس کا
علاج خود نہیں کر سکتے اور آپ کو کسی دوسرے کی مدد کی
ضرورت ہوتی ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ کے اہل خانہ اور دوستوں کو
پتہ ہو کہ آپ کو ذیابیطس ہے اور شدید ہائپو ہونے کی صورت
میں کیا کرنا چاہیے۔

آپ کا ڈاکٹر یا ڈائیبیٹیز ایجوکیٹر مشورہ دے سکتا ہے کہ آپ
ہمیشہ اپنے پاس گلوکواگون رکھیں تاکہ شدید ہائپو کی صورت میں
یہ کام آئے۔ آپ یا آپ کے ذیابیطس کے طبی کارکن آپ کے اہل خانہ
اور دوستوں کو دکھا سکتے ہیں کہ اسے کیسے استعمال کرنا ہوگا۔
گلوکواگون ایک ہارمون ہے جو انجیکشن کے ذریعے دیا جاتا ہے تاکہ
خون میں گلوکوز بڑھائی جائے۔

اگر آپ کو شدید ہائپو ہوا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو جلد از جلد بتائیں
تاکہ ہائپو کی وجہ پر بات چیت کی جائے اور آپ کی ذیابیطس
کی دیکھ بھال کے پلان پر نظرثانی کی جائے۔ آپ یہ مشورہ بھی
کر سکتے ہیں کہ آپ کو اپنے نارمل کام، جیسے ڈرائیونگ، کب
دوبارہ شروع کرنے چاہیے۔



اگر کوئی شخص بیہوش ہو، نیم خوابیدہ ہو یا نکل نہ سکتا ہو تو کیا کرنا چاہیے

یہ ایمرجنسی ہے! منہ کے راستے کوئی کھانے یا پینے کی چیز نہ دیں۔

- « اس شخص کو پہلو پر لٹا دیں اور یہ یقینی بنائیں کہ سانس لینے کا راستہ کھلا ہے۔
- « اگر گلوکواگون کا انجیکشن دستیاب ہو اور آپ کو یہ انجیکشن لگانے کی تربیت حاصل ہو تو انجیکشن لگائیں۔
- « ایمبولینس کو فون کریں (000 ڈائل کریں) اور بتائیں کہ یہ شخص بیہوش ہے اور ذیابیطس کا مریض ہے۔
- « ایمبولینس کے پہنچنے تک اس شخص کے پاس رہیں۔

ہائپو کا علم نہ ہونا

ایسا تب ہوتا ہے جب لوگوں کو ہائپو سے خبردار کرنے والی ابتدائی علامات کا احساس نہ ہو یا انہیں خون میں گلوکوز بہت کم ہو جانے یا گلوکوز چیک کرنے پر ہی پتہ چلے کہ انہیں ہائپو ہو رہا ہے۔

اگر آپ کو کئی سالوں سے ذیابیطس ہو اور ہائپوز پیش آ رہے ہوں تو ہائپو کی علامات محسوس نہ ہو پانے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ہائپو کا علم نہ ہو پانا خطرناک ہو سکتا ہے کیونکہ آپ کو ہائپو کا پتہ چلنے میں اتنی دیر ہو جاتی ہے کہ آپ کیلئے اس کا علاج کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور آپ بیہوش ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کو علامات کے بغیر ہائپو ہوتا ہے یا آپ کی علامات بدل جائیں تو آپ کیلئے زیادہ کثرت سے خون میں گلوکوز چیک کرنا ضروری ہو سکتا ہے۔ خون میں گلوکوز 4mmol/L سے کم ہو جانے پر ہمیشہ ہائپو کا علاج کریں چاہے آپ کی طبیعت ٹھیک ہو۔ اگر کسی قسم کی علامات کے بغیر خون میں گلوکوز کم ہو تو آپ کو اپنے ڈاکٹر یا ذیابیطس کے طبی کارکن کے ساتھ اس پر بات کرنے کی ضرورت ہے۔

ذہن میں رکھنے کی دوسری باتیں

« ایسی شناختی علامت پہنیں جس پر لکھا ہو کہ آپ کو ذیابیطس ہے۔



NDSS آپ کو ذیابیطس پر کنٹرول رکھنے کیلئے بہت سی خدمات اور مدد فراہم کرتی ہے۔ اس میں ذیابیطس پر کنٹرول کیلئے معلومات دینے والی NDSS ہیلپ لائن اور ویب سائٹ شامل ہیں۔ دستیاب مصنوعات، خدمات اور تعلیمی پروگرام آپ کو ذیابیطس سے بخوبی ٹہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

NDSS
اور آپ

ورژن 2 اکتوبر 2018۔ پہلی بار جون 2016 میں شائع کیا گیا۔