

## માહિતી

### હાઈપોગ્લાઈસીમીયા

સપ્ટેમ્બર 2003

2 પાનામાંથી પાનું 1

જ્યારે લોહીમાંના ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ 4 mmol/l થી નીચું જાય છે, તે પરિસ્થિતિનું વર્ણન કરવા માટે હાઈપોગ્લાઈસીમીયા (હાઈપો) (hypoglycaemia – hypo) શબ્દનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જો તમે ઈન્સ્યુલિન કે ડાયાબીટીઝ માટે અમુક ગોળીઓ લેતાં હો ત્યારે ‘હાઈપો’ (hypos) થઈ શકે છે. મોટાભાગે આ પરિસ્થિતિ વધુ પડતું ઈન્સ્યુલિન, ઘણી બધી ગોળીઓ અથવા અપૂરતા ખોરાકને કારણે ઊભી થાય છે, (દા.ત. એક ભોજન ચૂકી જવું અથવા ખૂબજ પ્રવૃત્તિઓ પછી). ઘણીવાર ‘હાઈપો’ (hypo) થવાનું કોઈ સ્પષ્ટ કારણ હોતું નથી.

#### ચેતવણી આપતાં ચિહ્નો

ઘણા લોકોને તેઓના લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું થઈ જાય છે ત્યારે ચેતવણી આપતાં ચિહ્નો જણાય છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ છે:

- ચક્કર આવવા અથવા ધ્રૂજારી આવવી
- ભૂખ લાગવી
- માથું દુખવું
- પરસેવો થવો
- ફીકા પડી જવું
- સ્વપ્નની ગતી વધી જવી
- સ્પષ્ટતાથી વિચાર ન કરી શકવા
- ગુસ્સો આવવો - ગેરવાજબી વર્તન
- ઝાંખી દૃષ્ટિ
- હોઠ ઉપર ઝણઝણાટી થવી

#### સારવાર

તમને ‘હાઈપો’ (hypo) થઈ રહ્યાની જાણ થાય કે તરત જ તેની સારવાર થવી જોઈએ. જો તમે ચોક્કસ ન હો કે જે તમને થઈ રહ્યું છે તે ‘હાઈપો’ (hypo)ને કારણે થઈ રહ્યું છે, તો તમે કદાચ તમારા ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ માપવા માટે ‘બ્લડ ટેસ્ટ’ કરી શકો. જો તમે ‘હાઈપો’ (hypo) હો ત્યારે કોઈવાર તમારો ‘બ્લડ ટેસ્ટ’ કરવો અઘરો છે.

#### ડાયાબીટીઝ હોય તે લોકો માટે ચેરીટી

ડાયાબીટીઝ યુકે (Diabetes UK) બ્રિટીશ ડાયાબેટિક એસોસિએશનનું કાર્યકારી નામ છે. કંપની લિમિટેડ બાય ગેરંટી રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ: 10 Parkway, London NW1 7AA રજિસ્ટર્ડ ઈન ઈંગ્લેન્ડ નંબર 339181 રજિસ્ટર્ડ ચેરીટી નંબર 215199

‘હાઈપો’ (hypo)માં સંભાળ માટે, તમારે તમારા લોહીમાં જલદી ભળી જાય તેવી ખાંડ લેવી જરૂરી છે, દા.ત.

- એક ગ્લાસ ફળનો રસ - ‘સ્કવોશ’ નહિ
- ‘લુકોઝેડ’ અથવા ‘કોલા’નો નાનો ગ્લાસ (‘ડાયટ કોલા’ નહિ)
- ગ્લૂકોઝની ત્રણ ગોળીઓ
- પાંચ સ્વીટ્સ - આ ‘બારલી શુગર’ (જવની ખાંડ) અથવા તેના જેવી હોવી જોઈએ.

કટોકટીના સમયે ઉપયોગમાં લેવા માટે, તમારી પાસે હંમેશા કંઈક ખાંડવાળી ખાવા માટેની ચીજ હોય, તે અગત્યનું છે. જ્યારે તમને ‘હાઈપો’ (સ્ક્રેં) થાય ત્યારે ક્યાં ચિહ્નોની તપાસ કરવી, અને, તેની સારવાર કેમ કરવી, તેની તમારા કુટુંબીજનોને ખબર હોય તે અગત્યનું છે, કારણ કે જ્યારે તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ ઓછું થઈ જાય ત્યારે કદાચ તમે સ્પષ્ટતાથી વિચાર ન કરી શકો તેવું બની શકે. અમુક લોકોને તેઓના લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ ઓછું થઈ જાય છે ત્યારે ખબર પણ નથી પડતી.

લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ ફરીથી ઓછું થઈ જવાનો ભય છે, તેથી તમે વધુ સ્ટાર્ચ (કાંજી)વાળો ખોરાક ખાવ તે અગત્યનું છે, જે તમારા લોહીમાંના ગ્લૂકોઝનું પ્રમાણ ધીમે ધીમે વધારે છે. જો મુખ્ય ભોજનનો સમય થઈ ગયો હોય તો ભોજન કરો, નહિતર તમારે નીચે આપેલ સૂચિમાંથી કોઈપણ એક ચીજ ખાવી જોઈએ:

- એક સેન્ડવીચ અથવા
- બીસ્કીટો અથવા
- એક વાટકો ભરીને સીરીયલ
- ફળનો એક ટુકડો

જો ‘હાઈપો’ (hypo)ની સારવાર ન કરવામાં આવે તો તમે બેભાન થઈ શકો છો. છેવટે તમારું શરીર તેના સંગ્રહમાંથી ગ્લૂકોઝ લોહીમાં છોડે છે અને તમે પાછા ભાનમાં આવશો. તમે કોઈને બેભાન હાલતમાં મળો, તો તેઓએ એમ્બ્યૂલન્સ માટે ફોન કરવો જોઈએ અને તેઓને કહેવું જોઈએ કે ડાયાબીટીઝવાળી કોઈ વ્યક્તિ બેભાન થઈ ગયેલ છે. તમે બેભાન હો ત્યારે તેઓએ તમારા મોઢામાં કંઈપણ ખોરાક કે પીણું ન મુકવું જોઈએ, કારણકે તેનાથી તમે ગૂંગળાઈ જઈ શકો છો.

## વધુ માહિતી

અમારી પાસે પાંચ મુખ્ય ઓશિયન ભાષાઓમાં અને કેન્ટોનીઝમાં પ્રકાશિત કરેલી ઘણી માહિતી પત્રિકાઓ છે જે તમે ડાયાબીટીઝ યુકે કેરલાઈન (Diabetes UK Careline) પાસેથી મેળવી શકશો જેમાં સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવનશૈલી, અપવાસ અને ડાયાબીટીઝ, ડાયાબીટીઝ યુકે (Diabetes UK) તમારી કઈ રીતે મદદ કરી શકે છે અને ડાયાબીટીઝ સંબંધિત સમસ્યાઓનો સમાવેશ છે. આ માહિતી પત્રિકાઓ મંગાવવા માટે અને ડાયાબીટીઝના કોઈ પણ પાસા વિશે વધુ માહિતી જોઈતી હોય તો ફોન કરો.

ટેલિફોન નંબર 0845 120 2960 (સ્થાનિક દરે ચાર્જ થશે)

ભાષાંતર સેવા ઉપલબ્ધ છે

સોમવારથી શુક્રવાર સવારના 9.00 થી સાંજના 5.00 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી

તરફથી પરોપકારી ટેકો

*Lilly*

યુ.કે.માં વેસ્ટર્ન યુનિયન મની ટ્રાન્સફર (Western Union Money Transfer)ના પ્રતિનિધિ ફેક્સકો એમ.ટી. (FEXCO MT) તરફથી પરોપકારી ટેકો

