

जानकारी

हाइपोग्लाइसीमिया

सितम्बर 2003

2 पृष्ठों में से पृष्ठ 1

हाइपोग्लाइसीमिया (hypoglycaemia) (या हाइपो - hypo) उस अवस्था का नाम है, जब खून में गुलूकोज़ की मात्रा 1 mmol/l से घट जाती है। हाइपोज़ (hypos) तब हो सकते हैं, जब आप मधुमेह के लिए इन्सुलिन या अन्य गोलियाँ लेते हों। अधिकतर ये तब होते हैं, जब शरीर में इन्सुलिन बहुत यादा हो जाये, आपने बहुत यादा गोलियाँ खाई हों या पर्याप्त भोजन न किया हो (जैसे आपने नागा किया हो) या आप बहुत यादा क्रियाशील रहे हों। कभी-कभी हाइपो (hypo) होने का कोई स्पष्ट कारण नहीं होता।

चेतावनी देने वाले लक्षण

अधिकांश लोगों को खून में गुलूकोज़ की मात्रा बहुत कम हो जाने पर इसकी चेतावनी देने वाले लक्षण नज़र आ जाते हैं। इन लक्षणों में शामिल हैं :

- चक्कर आना या डोलना
- भूख महसूस होना
- सिर में दर्द
- पसीना आना
- रंग पीला होना
- दिल की धड़कन तेज़ होना
- स्पष्ट रूप से सोच न पाना
- गुस्सा आना - असंगत व्यवहार करना
- दृष्टि का धुँधला होना
- ओंठों में चुनचुनी होना।

इलाज

आपको हाइपो (hypo) के लक्षण नज़र आते ही उसका इलाज करना चाहिए। अगर आपको निश्चय न हो कि यह हाइपो (hypo) ही है, तो आपको अपने खून की परीक्षा करके उसमें गुलूकोज़ की मात्रा को जाँचना चाहिए। कभी-कभी हाइपो (hypo) होने पर आपके लिए खून की स्वयं परीक्षा करना मुश्किल हो जाता है।

हाइपो (hypo) का ध्यान रखने के लिए आपके पास कोई ऐसी मीठी वस्तु अवश्य होनी चाहिए, जो आपके खून में जल्दी पहुँच सके, जैसे

- फलों के रस का एक गिलास - स्कॉश नहीं
- ल्यूकोजेड या कोला का एक छोटा गिलास (डाइट कोला नहीं)

मधुमेह के रोगियों के लिए चैरिटी

British Diabetic Association का संचालकीय नाम है Diabetes UK
यह कम्पनी गारंटी द्वारा लिमिटेड है, जिसका रजिस्टर्ड कार्यालय है 10 Parkway, London NW1 7AA
इंग्लैंड में रजिस्टर्ड नम्बर 339181 रजिस्टर्ड चैरिटी नम्बर 215199

- गुलूकोज की तीन टिकियाँ
- पाँच मीठी गोलियाँ - ये बालें शूगर या उससे मिलती जुलती हों ।

आपके पास हमेशा कोई ऐसी मीठी वस्तु होनी चाहिए, जिसे आप आपाद् स्थिति में इस्तेमाल कर सकें । आपके मित्रों और परिवार के लिए यह जानना ज़रूरी है कि जब आपको हाइपो (hypo) हो जाये, तो उसके लक्षण क्या हैं और उसका इलाज कैसे किया जायेगा, क्योंकि खून में गुलूकोज की मात्रा कम हो जाने पर आप स्वयं स्पष्ट सोचने योग्य नहीं होंगे । कुछ लोगों को यह पता नहीं चलता कि उनके गुलूकोज की मात्रा कब कम होती है ।

खून में गुलूकोज की मात्रा दुबारा गिर जाने का भी खतरा होता है, इसलिए निशास्ते वाला यादा भोजन करना आवश्यक होता है । इससे खून में गुलूकोज की मात्रा में बहुत धीमी गति से कमी होगी । अगर आपका मुख्य भोजन करने का समय हो गया हो, तो आप भोजन कर सकते हैं, नहीं तो आपको इनमें से कुछ खाना चाहिए

- सैंडविच या
- बिस्कुट या
- अनाज का कटोरा या
- फल का टुकड़ा ।

हाइपो (hypo) का इलाज न किये जाने पर आप बेहोश हो सकते हैं । उसके बाद आपका शरीर खून में जमा अपने गुलूकोज के भंडार का प्रयोग करेगा और आप ठीक हो जाएँगे । अगर कोई अन्य व्यक्ति आपको बेहोश देखे, तो उसे एम्बुलेंस को टेलिफोन करना चाहिए और उन्हें बताना चाहिए कि मधुमेह का एक रोगी बेहोश हो गया है । जब आप बेहोश हों, तो उन्हें आपके मुँह में खाना या पेय पदार्थ नहीं डालना चाहिए, क्योंकि आपका गला घुट सकता है ।

अधिक जानकारी

हमने पाँच मुख्य एशियाई भाषाओं और कैंटोनीज़ में विविध जानकारी देने वाले पर्चे तैयार किये हैं, जिनमें *हाइपोग्लाइसीमिया, स्वस्थ जीवन शैली, उपवास और मधुमेह तथा डायबिटीज़ यू.के. आपकी कैसे सहायता कर सकते हैं* शामिल हैं और ये Diabetes UK Careline से मिल सकते हैं । जानकारी देने वाले पर्चे मँगाने या मधुमेह के किसी भी पक्ष के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया इस नम्बर पर टेलिफोन करें

टेलिफोन 0870 120 2960 (स्थानीय कॉल के रेट लगते हैं)

अनुवाद सेवा उपलब्ध है

सोमवार से शुक्रवार प्रातः 9 बजे से सायं 5 बजे तक खुला है

के सौजन्य से

Lilly

Western Union Money Transfer के यू.के. प्रतिनिधि
FEXCO MT, के सौजन्य से

