

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ

ਸਤੰਬਰ 2003

2 ਸਫ਼ਿਆਂ 'ਚੋਂ ਸਫ਼ਾ 1

ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ (hypoglycaemia) (ਹਾਈਪੋ hypo) ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਲੈਵਲ 8 mmol/l ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈਪੋ (hypo) ਤਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾ ਲਓ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਭੋਜਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ (ਮਸਲਨ ਫ਼ਾਕਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)। ਹਾਈਪੋ (hypo) ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਲੈਵਲ ਘੱਟ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :

- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਡੋਲਣਾ
- ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋਣੀ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਨਾ ਸਕਣਾ
- ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹਨਾ - ਬੇਤੁਕਾ ਵਿਵਹਾਰ
- ਨਜ਼ਰ ਧੁੰਦਲੀ ਹੋਣੀ
- ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ ਪੈਣੀ

ਇਲਾਜ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ (hypo) ਦਾ ਉਸੀ ਸਮੇਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਏ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਾਈਪੋ (hypo) ਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਜਾਂਚਣਾ ਪਏ ਕਿ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਲੈਵਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਘਟ ਰਿਹਾ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜਦ ਹਾਈਪੋ (hypo) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋ (hypo) ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਖੂਨ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਸਕੇ, ਜਿਵੇਂ

- ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ - ਸਕੁਆਸ਼ ਨਹੀਂ
- ਲਿਊਕੋਜ਼ੇਡ ਜਾਂ ਕੋਲਾ (ਡਾਈਟ ਕੋਲਾ ਨਹੀਂ) ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਚੈਰਿਟੀ

British Diabetic Association ਦਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਨਾਂ ਹੈ Diabetes UK
ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ
ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਫਿਸ : 10 Parkway, London NW1 7AA
ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨੰਬਰ 339181 ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 215199

- ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਗੋਲੀਆਂ
- ਪੰਚ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ – ਇਹ ਬਾਰਲੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹੋਣ ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ (hypo) ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਲੈਵਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਠੀਕ ਸੋਚਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ । ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਲੈਵਲ ਕਦ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਓ, ਤਾਕਿ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਲੈਵਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ । ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਖ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮੇਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖਾਓ

- ਇਕ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਜਾਂ
- ਕੁਝ ਬਿਸਕੁਟ, ਜਾਂ
- ਇਕ ਕਟੋਰਾ ਸੀਰੀਅਲ (ਅਨਾਜ), ਜਾਂ
- ਫਲ ਦਾ ਇਕ ਟੁਕੜਾ ।

ਜੇਕਰ ਹਾਈਪੋ (hypo) ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਖੂਨ ਵਿਚ ਜ਼ਮਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਓਗੇ । ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਦੇਖੇ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਏ ਹੋ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਏਗਾ ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਰਚੇ ਪੰਜ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਛਪਵਾਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ *ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ*, *ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ*, *ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ*, ਅਤੇ *ਡਾਇਅਬਿਟੀਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ* । ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ Diabetes UK Careline ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਇਹ ਪਰਚੇ ਮੰਗਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ ਟੈਲੀਫੋਨ 0845 120 2960 (ਕਾਲ ਦਾ ਲੋਕਲ ਰੇਟ ਹੈ)

ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੈ
ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਚੈਰਿਟੀ

ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ

Lilly