

हाइपोग्लाइकेमिया को व्यवस्थापन

हाइपोग्लाइकेमिया (hypoglycaemia) वा हाइपो (hypo), मधुमेह भएका व्यक्तिमा देखापर्छ जसको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा 4mmol/L भन्दा तल जान्छ। इन्सुलिन (insulin) वा कुनै ग्लुकोजको मात्रा घटाउने औषधी लिइरहेका मधुमेह भएका व्यक्तिलाई हाइपोज देखापर्न सक्छ।

हाइपोका मुख्य कारणहरू के-के हुन्?

हाइपोज तलका मध्ये एक वा एकभन्दा बढि कारणले हुनसक्छ:

- » अत्याधिक इन्सुलिनको प्रयोग वा कुनै ग्लुकोजको मात्रा घटाउने औषधी
- » बारम्बार एकै ठाउँमा इन्सुलिन सुई लगाएर गाढो परेको छालामा इन्सुलिन सुई लगाउँदा (यसलाई लिपोहाइपर्ट्रोफी (lipohypertrophy) भनिन्छ)
- » खाना खान ढिलो हुनु वा छुट्नु
- » आवश्यक मात्रामा कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना नखानु
- » शारिरिक कृयाकलाप योजनाबद्ध नहुनु
- » साबिकभन्दा कठिन व्यायाम गर्नु
- » अत्यन्त रक्सी सेवन गर्नु
- » आवश्यक मात्रामा कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना बेगर रक्सी सेवन गर्नु।



हाइपो को लक्षणहरू के-के हुन्?

लक्षणहरू व्यक्तिपिच्छे फरक भएता पनि सामान्यतया निम्न लक्षणहरू देखापर्छन्:

- » कमजोर अनुभव हुनु र शरीर काँप्नु
- » पसिना आउनु
- » टाउको भारी हुनु/रिंगटा लाग्नु
- » टाउको दुख्नु
- » एकाग्र हुन नसक्नु/बानीमा परिवर्तन
- » आँखा रसाउनु वा रुनु
- » झर्को लाग्नु
- » भोक लाग्नु
- » ओठ तथा आँखा वरिपरि लाटो हुनु
- » मुटुको धड्कन बढ्नु
- » धमिलो देख्नु।

यस्ता कुनै लक्षण देखिएमा तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा परिक्षण गर्नुहोस्। यदि यसो गर्नसक्नुहुन्न भने यी लक्षणहरूको आधारमा तपाईंलाई हाइपो भएको ठान्नुहोस्।

हाइपोको उपचार कसरी गरिन्छ?

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा अझ कम हुन नदिन हाइपोको उपचार तुरुन्त गरिहाल्नुपर्छ। उपचार नगर्दा हाइपो खतरनाक हुनसक्छ र बेहोस हुने जोखिम निम्त्याउन सक्छ।

सर्वप्रथम तपाईं सुरक्षित स्थानमा बस्नुहोस्। उदाहरणको लागि, यदि तपाईं गाडी चलाउँदै हुनुहुन्छ भने, गाडीलाई सडक किनारामा लैजानुहोस्।

चरण 1 – सबैभन्दा महत्वपूर्ण!

सजिलै सोस्ने कार्बोहाइड्रेट (जसलाई निल्ल सजिलो हुन्छ) खानुहोस् जस्तै:

- » 15g कार्बोहाइड्रेट प्राप्त हुने ग्लुकोज ट्याबलेट **अथवा**
- » 6-7 ओटा साधारण जेलिबिन वा 4 ओटा ठूलो ग्लुकोजयुक्त जेलिबिन **अथवा**
- » 1 ट्युब खाने ग्लुकोजयुक्त जेल (जुन 15g कार्बोहाइड्रेट बराबर हुन्छ) **अथवा**
- » 1/2 बोटल (150 mL) सामान्य नरम पेय पदार्थ (soft drink) (तर diet हैन) **अथवा**
- » 100mL को Lucozade® **अथवा**
- » 3 (तीन) चम्चा चिनी वा मह **अथवा**
- » 1/2 गिलास (125mL) फलफूलको जुस।

10-15 मिनेट पछि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा पुनः परिक्षण गरि 4mmol/L भन्दा माथि गए-नगएको थाहा पाउनुहोस् र यदि नगएमा चरण 1 पुनः सुरु गर्नुहोस्।

हाइपो निम्त्याउने मधुमेहको औषधि, एकार्बोज (acarbose, Glucobay®) नामक औषधिसँग सेवन गरिरहनुभएको छ भने, तपाईंले हाइपोको उपचार शुद्ध ग्लुकोज जस्तै ग्लुकोज चक्कि, ग्लुकोज जेल वा Lucozade® ले गर्नुपर्छ।



चरण 2

तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा 4mmol/L बाट बढेपछि तपाईंलाई थप कार्बोहाइड्रेट आवश्यक पर्दछ। तपाईंको खाना खाने समय 20 मिनेटभन्दा पछि छ भने निम्न प्रकारका कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना खानुपर्छ:

- » 1 टुक्रा(स्लाईस) पाउरोटी **अथवा**
- » 1 गिलास (250mL) दुध वा भटमासको दुध **अथवा**
- » 1 टुक्रो फलफूल **अथवा**
- » 4 वटा सुकेको एप्रिकट (खुर्पानी) **अथवा**
- » 1 चम्चा किसमिस **अथवा**
- » 1 सानो कचौरा (100g) फ्रुट दहि।

हाइपोको उपचार गर्न व्यक्तिगत प्रयोजनका लागि आफ्नो डाक्टर वा मधुमेह विशेषज्ञसँग सल्लाह लिनुहोस्।

इन्सुलिन पम्प (insulin pump), निरन्तर ग्लुकोजको निगरानी (continuous glucose monitoring, CGM) तथा फ्ल्यास ग्लुकोज निगरानी (flash glucose monitoring, Flash GM): यदि तपाईं इन्सुलिन पम्प वा CGM प्रयोग गरिरहनु भएको छ भने हाइपोको उपचार तथा व्यवस्थापनको लागि मधुमेह विशेषज्ञसँग सल्लाह लिनुहोस्।

हाइपोको उपचार नगरेमा के हुन्छ?

हाइपोको उपचार नगरेमा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा घटिरहन्छ र सख्त (severe) हाइपोग्लाइकेमिया हुन्छ (बेहोसी वा सिजर)। सख्त हाइपोग्लाइकेमियाको उपचार आफै गर्न सकिंदैन र यसको उपचारका लागि अरुको सहयोग आवश्यक पर्दछ। तपाईंलाई मधुमेह छ भन्ने कुरा र सख्त हाइपो हुँदा के गर्ने भन्ने कुरा तपाईंको परिवार तथा साथी-भाइलाई थाहा दिनुहोस्।

तपाईंको डाक्टर तथा मधुमेह प्रशिक्षकले सख्त हाइपो भएको अवस्थामा सदैव glucagon (ग्लुकागन) बोक्र सिफारिस गर्न सक्छन्। तपाईं तथा तपाईंको मधुमेह विशेषज्ञले यसको प्रयोग कसरी गर्ने भनेर तपाईंको परिवार तथा साथी-भाइलाई सिकाउन सकिन्छ। Glucagon एउटा हर्मोन हो, यसलाई सुइको माध्यमबाट दिइन्छ, जसले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ।

तपाईंले सख्त हाइपोको अनुभव गर्नुभयो भने हाइपोको कारण र मधुमेह व्यवस्थापन योजना पुनरावलोकनका लागि, तपाईंको डाक्टरलाई जतिसक्दो चाँडो जानकारी दिनुहोस्। साथै गाडी चलाउने जस्तो दैनिक कृयाकलापहरू कहिलेबाट पुनः सुरुवात गर्नसकिने कुराको जानकारी लिनुहोस्।

मधुमेह पिडित मानिस बेहोस, लट्टिएको वा खानेकुरा निल्न नसक्ने भएमा के गर्ने

यो आपतकालिन अवस्था हो! कुनै पनि खानेकुरा वा पेय पदार्थ खान नदिनुहोस्।

- » उक्त व्यक्तिलाई कोल्टे बनाउनुहोस् र मुखमा सजिलै हावा छिरेको-नछिरेको याद गर्नुहोस्।
- » Glucagon भएमा र तपाईं यसको सुइ लगाउन प्रशिक्षित हुनुहुन्छ भने उक्त सुइ लगाइदिनुहोस्।
- » एम्बुलेन्सलाई फोन गर्नुहोस् (000 मा फोन गर्नुहोस्) र उक्त व्यक्ति बेहोस भएको र उसलाई मधुमेह भएको जानकारी गराउनुहोस्।
- » एम्बुलेन्स नआइपुगुनजेल सोहि व्यक्तिसँग रहनुहोस्।

हाइपो भएको थाहा नहुनु (अज्ञानता, hypo unawareness)

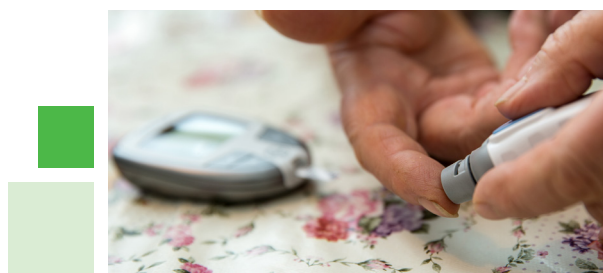
मानिसहरूलाई हाइपोको सुरुवाती लक्षणहरू थाहा नपाउने र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा अत्यन्त कम भएपछि वा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा परिक्षण गरेपछि मात्र हाइपो भएको थाहा पाउने अवस्था hypo unawareness हो।

तपाईंलाई लामो समयसम्म मधुमेह वा हाइपो भएको छ भने, हाइपोको लक्षण थाहा नपाउने खतरा बढि हुन्छ। तपाईंले हाइपो भएको छ भन्ने थाहा पाउनुजेलसम्ममा यसको उपचार गर्न नसकिने हुनसक्छ र तपाईं बेहोस हुनसक्नुहुन्छ तसर्थ hypo unawareness खतरनाक हुन्छ।

यदि तपाईंलाई लक्षणबिना हाइपो हुन्छ वा लक्षणहरू परिवर्तन भइरहन्छ भने तपाईंले धेरैपटक रगतमा ग्लुकोजको मात्रा परिक्षण गर्नुपर्ने हुनसक्छ। रगतमा ग्लुकोजको मात्रा 4mmol/L भन्दा कम हुनेबित्तिकै तपाईंलाई सहज अनुभव भएपनि हाइपोको उपचार गराइहाल्नुपर्छ। लक्षणबिना रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम भएमा तपाईंको डाक्टर वा मधुमेह विशेषज्ञसँग सल्लाह लिनुहोस्।

ध्यान दिनुपर्ने अन्य कुराहरू

- » आफूलाई मधुमेह भएको परिचय-पत्र साथमा राख्नुहोस्।
- » हाइपोको उपचारको साधन सधैं सँगै बोक्नुहोस्।
- » आफूलाई हाइपो भएको अवस्था नोट गर्नुहोस् ताकी यस विषयमा आफ्नो डाक्टर वा मधुमेह विशेषज्ञसँग सल्लाह लिन सकियोस्।
- » हाइपोको अत्यधिक उपचार नगर्नु जरूरी छ जस्तै सिफारिश गरिएको मात्रा भन्दा बढी कार्बोहाइड्रेटको खाएर। यसले तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा धेरै बढाउन सक्छ र मधुमेह व्यवस्थापन गर्न गाह्रो बनाउन सक्छ।
- » तपाईंको परिवार, साथि-भाइ, सहकर्मी, विद्यालयका कर्मचारी वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई हाइपो भएको थाहा पाउन र यसको उपचार गर्न सिकाउनुहोस्।
- » रक्सी सेवनले हाइपोको जोखिम बढाउँछ। हाइपोको जोखिम कम गर्न रक्सीको सेवनगर्नु अघि कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना वा केहि कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाजासँग गर्नुपर्छ। तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा परिक्षण गर्नुहोस् र सुत्नुअघि कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाजा खानुहोस्। तपाईंको डाक्टर वा मधुमेह विशेषज्ञसँग रक्सी र मधुमेहको बारेमा सल्लाह लिनुहोस्।
- » गाडी चलाउनु अघि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा परिक्षण गर्नुहोस् र यो 5 mmol/L भन्दा बढि छ भने मात्र गाडी चलाउनुहोस्। तपाईंलाई हाइपो छ भने सुरक्षित रहनको लागी गाडि चलाउनुभन्दा अघि कम्तिमा 30 मिनेट कुर्नुहोस्: Diabetes and driving (मधुमेह र गाडी चलाउने)।



NDSS र तपाईं

NDSS ले तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापनका लागि विभिन्न सेवाहरू प्रदान गर्दछ। जसमध्ये मधुमेह व्यवस्थापनका लागि सुझाव दिने वेबसाइट र इन्फोलाईन, मधुमेह व्यवस्थापन सम्बन्धी ज्ञानप्रदान गर्ने NDSS का उत्पादन र विभिन्न सहयोगी कार्यक्रमहरू छन्।