

இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவை (ஹைபோகிளைசீமியா) நிர்வகித்தல்

ஹைபோ என்றும் அழைக்கப்படும் ஹைபோகிளைசீமியா நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு 4mmol/L -க்குக் கீழே குறையும் போது ஏற்படுகிறது. இன்சலின் அல்லது பிற வகை குளுக்கோஸ் குறைக்கும் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஹைப்போஸ் ஏற்படலாம்.

ஹைப்போவின் முக்கிய காரணங்கள் யாவை?

பின்வருவனவற்றில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காரணங்களால் ஹைப்போஸ் ஏற்படலாம்:

- » அதிக இன்சலின் அல்லது பிற குளுக்கோஸ் குறைக்கும் மருந்து வகைகள்
- » உடலின் ஒரே பகுதியில் மீண்டும் மீண்டும் ஊசி போடுவதால் ஏற்பட்ட கட்டிகள் உள்ள தோலினுள்ளே இன்சலினைச் செலுத்துதல் (லிப்போஹைப்பர்ட்ரோபி என்று அழைக்கப்படும்)

- » உணவைத் தாமதமாக உண்ணுதல் அல்லது உண்ணாமல் விட்டுவிடுதல்
- » போதுமான கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளைச் சாப்பிடாமல் இருத்தல்
- » திட்டமிடப்படாத உடல்ரீதியான செயல்பாடு
- » வழக்கத்தை விட அதிகக் கடுமையான உடற்பயிற்சி
- » அதிகப்படியான மது அருந்துதல்
- » போதுமான கார்போஹைட்ரேட் உணவைச் சாப்பிடாமல் மது அருந்துதல்.

ஹைப்போவின் அறிகுறிகள் யாவை?

அறிகுறிகள் நபருக்கு நபர் மாறுபட்டாலும், பொதுவான உணர்வுகள் என்பது:

- » பலவீனம், நடுக்கம் அல்லது உதறல்
- » வியர்வை
- » தலை லேசாகி இருப்பதாக உணர்தல்/ தலைச்சுற்றல்
- » தலைவலி
- » கவனச் சிதறல்/நடத்தையில் மாற்றம்
- » கண்ணீர் விடுதல் அல்லது அழுதல்
- » எரிச்சல்
- » பசி
- » உதடுகள் மற்றும் விரல்களைச் சுற்றி உணர்வின்மை
- » வேகமான இதயத் துடிப்பு
- » மங்கலான பார்வை.



இதற்குரிய ஆதாரவளத்தைப் பின்வரும் இணையதளத்தில் காணவும்: ndss.com.au

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்று இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைச் சரிபார்க்கவும். உங்களால் இதைச் செய்ய முடியாவிட்டால், இத்தகைய அறிகுறிகளை வைத்து ஹைப்போ இருப்பதாகக் கருதிக் கொள்ளவும்.

ஹைப்போவுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது?

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு மேலும் குறைவதைத் தடுக்க ஹைப்போவுக்கு விரைவாக சிகிச்சையளிப்பது முக்கியம். சிகிச்சையளிக்கப்படாத ஹைப்போக்கள் ஆபத்தானவை. மேலும் அவை நீங்கள் மயக்கமடையும் அபாயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை முதலில் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு வாகனம் ஓட்டிக் கொண்டிருந்தால், சாலையின் ஓரத்துக்குச் சென்று நிறுத்தவும்.



நிலை 1 - மிகவும் முக்கியமானது!

பின்வரும் எளிதில் உறிஞ்சப்படக்கூடிய கார்போஹைட்ரேட்டுகளை (நீங்கள் எளிதாக விழுங்கக்கூடியவை) பயன்படுத்தவும்:

- » குளுக்கோஸ் மாத்திரைகள் 15 கிராம் கார்போஹைட்ரேட்டுக்கு சமம் **அல்லது**
- » 6-7 வழக்கமான ஜெல்லிபீன்ஸ் அல்லது 4 பெரிய குளுக்கோஸ் ஜெல்லிபீன்ஸ் **அல்லது**
- » வாய்வழி குளுக்கோஸ் ஜெல் 1 குழல் (15 கிராம் கார்போஹைட்ரேட்டுக்கு சமம்) **அல்லது**
- » 1/2 குவளை (150mL) வழக்கமான ('diet', 'டயட்') அல்ல) குளிர்்பானம் **அல்லது**
- » 100mL Lucozade® **அல்லது**
- » 3 தேக்கரண்டி சர்க்கரை அல்லது தேன் **அல்லது**
- » 1/2 குவளை (125mL) பழச்சாறு.

10-15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு 4mmol/L -க்கு மேலே உயர்ந்துள்ளதா என்பதை மீண்டும் சரிபார்க்கவும். அப்படியில்லையென்றால், நிலை 1 -ஐ மீண்டும் செய்யவும்.

அகார்போஸ் (Glucobay®), என்று அழைக்கப்படும் மருந்தோடு சேர்த்து ஹைப்போவை ஏற்படுத்தக்கூடிய நீரிழிவு மருந்தை நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டால், குளுக்கோஸ் மாத்திரைகள், குளுக்கோஸ் ஜெல் அல்லது Lucozade® போன்ற தூய குளுக்கோஸுடன் ஹைப்போவுக்கு சிகிச்சையளிக்க வேண்டும்.

நிலை 2

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு 4mmol/L -க்கு மேலே சென்றால், நீங்கள் கூடுதலாக கார்போஹைட்ரேட்டைச் சாப்பிட வேண்டும். உங்கள் அடுத்து உணவு உண்ணும் நேரம் 20 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருந்தால், சில கார்போஹைட்ரேட் உணவை உண்ணுங்கள்:

- » 1 துண்டு ரொட்டி அல்லது
- » 1 குவளை (250mL) பால் அல்லது சோயா பால் அல்லது
- » 1 பழத்துண்டு அல்லது
- » 4 உலர்ந்த ஆப்ரிகாட் அல்லது
- » 1 மேசைக்கரண்டி உலர் திராட்சைகள் அல்லது
- » 1 சிறிய கிண்ணம் (100g) பழத்தயிர்.

ஹைப்போ சிகிச்சையைப் பற்றிய தனிப்பட்ட ஆலோசனைகளுக்கு, உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.

இன்சலின் விசையியக்கக் குழாய்கள் மற்றும் தொடர்ச்சியான குளுக்கோஸ் மானிட்டரை (continuous glucose monitoring, CGM) மற்றும் ஃபிளாஷ் குளுக்கோஸ் கண்காணிப்பு (flash glucose monitoring, Flash GM): நீங்கள் இன்சலின் குழாயை அல்லது CGM -ஐ பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், ஹைப்போஸூக்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிப்பது மற்றும் நிர்வகிப்பது என்பது பற்றி உங்கள் நீரிழிவு சுகாதார நிபுணர்களுடன் பேசுங்கள்.

ஹைப்போ

சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் என்ன நடக்கும்?

சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் தொடர்ந்து வீழ்ச்சியடையும், மேலும் இது கடுமையான இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவுக்கு வழிவகுக்கும் (மயக்கம் அல்லது வலிப்புகள்). கடுமையான ஹைப்போ என்பது உங்களுக்கு நீங்களே சிகிச்சையளிக்க முடியாது, வேறு ஒருவரிடமிருந்து உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படும். உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதையும், கடுமையான ஹைப்போ ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது என்பதையும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் அறிந்திருப்பது முக்கியமாகும்.

கடுமையான ஹைப்போவால் பாதிக்கப்படும் நிலை ஏற்படும் பட்சத்தில் நீங்கள் எப்போதும் உங்களுடன் குளுக்கோசை எடுத்துச் செல்லுமாறு உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு கல்வியாளர் பரிந்துரைக்கலாம். நீங்கள் அல்லது உங்கள் நீரிழிவு சுகாதார வல்லுநர்கள் அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை உங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களுக்குக் காட்டலாம். குளுக்கோஸ் என்பது ஊசி மூலம் செலுத்தப்படும் ஒரு ஹார்மோன் ஆகும். இது இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை உயர்த்துகிறது.

நீங்கள் கடுமையான ஹைப்போவை அனுபவித்திருந்தால், ஹைப்போ ஏற்படும் காரணத்தைப் பற்றி விவாதிக்க வேண்டுமெனவும், உங்கள் நீரிழிவு மேலாண்மைத் திட்டத்தை மதிப்பாய்வு செய்யவேண்டுமெனவும் உங்கள் மருத்துவரிடம் கூடிய விரைவில் தெரிவிக்கவும். வாகனம் ஓட்டுதல் போன்ற உங்கள் சாதாரண நடவடிக்கைகளுக்கு நீங்கள் எப்போது திரும்ப வேண்டும் என்பதையும் விவாதிக்கலாம்.

ஒரு நபர்

மயக்கமடைந்திருந்தாலோ, தலைசுற்றலெடுத்தாலோ அல்லது எதையும் விழுங்க முடியாமல் போனாலோ என்ன செய்வது

இது ஒரு அவசரநிலை! வாய்வழி எந்த உணவையோ அல்லது பானத்தையோ கொடுக்க வேண்டாம்.

- » நபரை அவரது பக்கவாட்டில் திருப்பிப் படுக்கவைத்து அவர்களின் மூச்சுக்காற்றுப் பாதை தடையில்லாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- » கிடைக்கும் பட்சத்தில் மற்றும் ஊசி போடும் பயிற்சி பெற்றிருக்கும் பட்சத்தில் குளுக்ககன் ஊசி போடவும்.
- » ஆம்புலன்சை தொலைபேசியில் அழைக்கவும் (000 -ஐத் தொடர்பு கொள்ளவும்) அதன்பின் அந்த நபர் மயக்கமடைந்துள்ளதையும், நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதையும் விளக்குங்கள்.
- » ஆம்புலன்ஸ் வந்து சேரும் வரை அந்த நபருடன் காத்திருங்கள்.

ஹைப்போ பற்றிய அறியாமை

இது ஹைப்போவின் ஆரம்ப எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை மக்கள் உணராதபோது நிகழ்கிறது. மேலும் அவர்களின் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் மிகக் குறைவாக இருக்கும்போது அல்லது அவற்றின் அளவைச் சரிபார்க்கும்போது மட்டுமே அவர்கள் ஹைப்போ இருப்பதை உணருகின்றனர்.

நீங்கள் பல ஆண்டுகளாக நீரிழிவு நோய் மற்றும் ஹைப்போஸைக் கொண்டிருந்தால், ஹைப்போஸின் அறிகுறிகளை உணராத ஆபத்து அதிகம். ஹைப்போ பற்றிய அறியாமை ஆபத்தானது. ஏனென்றால் நீங்கள் ஒரு ஹைப்போவைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் உணரும்போது, அதற்குச் சிகிச்சையளிப்பது கடினம் அத்துடன் நீங்கள் மயக்கமடையக்கூடும்.

அறிகுறிகள் இல்லாத ஹைப்போஸ் உங்களுக்கு இருந்தாலோ, அல்லது உங்கள் அறிகுறிகள் மாறியிருந்தாலோ, உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகளை நீங்கள் அடிக்கடிச் சோதிக்க வேண்டியிருக்கும். நீங்கள் நன்றாக இருப்பதாக உணர்ந்தாலும், உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் 4mmol/L -ஐக் காட்டிலும் குறைவாக இருக்கிறபோதெல்லாம் ஹைப்போவுக்கான சிகிச்சையளிக்கவும். எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு குறைவாக இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணரிடம் இதைப் பற்றி விவாதிக்க வேண்டும்.

கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய பிற விஷயங்கள்

- » உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதாகக் கூறும் அடையாளத்தை அணியுங்கள்.
- » எப்போதும் உங்களுடன் ஹைப்போவுக்கான சிகிச்சையை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- » உங்களுக்கு வந்த ஹைப்போஸை எல்லாம் குறிப்பெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதனால் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணருடன் இதைப் பற்றி விவாதிக்க முடியும்.
- » ஹைப்போக்களுக்குத் தேவைக்கதிகமாகச் சிகிச்சை அளிக்காமலிருப்பது முக்கியமாகும். எடுத்துக்காட்டாக, பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுக்கு மேல் கார்போஹைட்ரேட்டை உட்கொள்வதாகும். இது உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை மிகவும் அதிகமாக உயர்த்தக்கூடும். அத்துடன் உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதைக் கடினமாக்கக்கூடும்.

- » உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் - உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், சக ஊழியர்கள், பள்ளி ஊழியர்கள் அல்லது பராமரிப்பாளர்கள் போன்றவர்கள் - ஹைப்போக்களை எவ்வாறு அடையாளம் கண்டுகொள்வது மற்றும் சிகிச்சையளிப்பது என்பதை அறிந்திருக்கிறார்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- » மது ஹைப்போஸின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். மது குடிப்பதற்கு முன்பு கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள் அடங்கிய சாப்பாட்டை எடுத்துக் கொள்கிறீர்களா, அல்லது குடிக்கும்போது கார்போஹைட்ரேட் உள்ள தின்பண்டங்களை எடுத்துக் கொள்கிறீர்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை சரிபார்த்து, ஒரு கார்போஹைட்ரேட் சிற்றுண்டியை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆல்கஹால் மற்றும் நீரிழிவு நோய் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது நீரிழிவு சுகாதார நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.
- » மோட்டார் வாகனத்தை ஓட்டுவதற்கு முன், உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவைச் சரிபார்த்து, அது 5 mmol/L-க்கு மேலே இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும். உங்களுக்கு ஹைப்போ வந்திருந்திருந்தால், நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிசெய்யும் பொருட்டு வாகனம் ஓட்டுவதற்கு குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடங்கள் காத்திருக்கப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. மேலதிகத் தகவலுக்கு, NDSS கையேட்டைப் பார்க்கவும்: Diabetes and driving (நீரிழிவு நோய் மற்றும் வாகனம் ஓட்டுதல்).



NDSS –ம், நீங்களும்

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவுவதற்காக NDSS மூலம் பரந்த அளவிலான சேவைகளும், ஆதரவும் கிடைக்கின்றன. இதில் NDSS உதவி இணைப்பு மற்றும் இணையதளம் மூலம் கிடைக்கும் நீரிழிவு நோய் நிர்வாகம் பற்றிய தகவல்களும் அடங்கும். கிடைக்கக்கூடிய பொருட்கள், சேவைகள் மற்றும் கல்வித் திட்டங்கள் போன்றவை உங்கள் நீரிழிவு நோயை நீங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர உதவி புரியும்.