

## ہائپوگلائیسمیا کا حل

### ہائپو کی علامات کیا ہیں؟

- « اگرچہ مختلف لوگوں میں یہ علامات مختلف ہوتی ہیں، کچھ مشترکہ احساسات یہ ہیں:
- « کمزوری، کپکپی یا لرزہ
- « پسینہ آنا
- « ایسا احساس کہ آپ بیہوش ہونے والے ہیں یا چکر آنا
- « سر میں درد
- « توجہ برقرار نہ رکھ پانا یا رویے میں تبدیلی
- « آنکھوں میں آنسو بھر آنا یا رونا
- « چڑچڑا پن
- « بھوک
- « ہونٹوں کے گرد حصے اور انگلیوں کا سن ہونا
- « تیز دھڑکن
- « دھندلی نظر۔
- « اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامات محسوس ہوں تو اپنے خون میں گلوکوز چیک کریں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو ان علامات کا علاج ایسے ہی کریں گویا آپ کو ہائپو ہو رہا ہے۔»

### ہائپو کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

- « ہائپو کا علاج جلد کرنا اہم ہے تاکہ آپ کے خون میں گلوکوز مزید کم نہ ہو جائے۔ ہائپو کا علاج نہ کیا جائے تو یہ خطرناک ہو سکتا ہے اور آپ کے بیہوش ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔
- « سب سے پہلے یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ محفوظ ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ گاڑی چلا رہے ہیں تو گاڑی سڑک سے اتار کر روک لیں۔»

ہائپوگلائیسمیا، جسے ہائپو بھی کہتے ہیں، ذیابیطس کے مریضوں کو تب پیش آتا ہے جب ان کے خون میں گلوکوز کی سطح 4mmol/L سے کم ہو جائے۔ ہائپو ذیابیطس کے ان مریضوں کو ہو سکتا ہے جو انسولین یا کسی اور قسم کی گلوکوز کم کرنے والی دوا لیتے ہوں۔

### ہائپو کی اہم ترین وجوہ کیا ہیں؟

- « ہائپو مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک یا کئی وجوہ سے پیش آ سکتا ہے:
- « بہت زیادہ انسولین یا گلوکوز کم کرنے والی کوئی اور دوائی
- « انسولین کا انجیکشن ایسی جلد میں لگانا جس میں بار بار ایک ہی جگہ سوئی داخل کرنے سے ڈھیلے بن چکے ہوں (اسے lipohypertrophy کہتے ہیں)
- « ایک وقت کا کھانا دیر سے کھانا یا چھوڑ دینا
- « کاربوہائیڈریٹس (نشاستوں) والی کافی چیزیں نہ کھانا
- « بغیر منصوبہ بندی کیے جسمانی سرگرمی
- « معمول سے زیادہ سخت ورزش
- « زیادہ شراب پینا
- « کاربوہائیڈریٹس والی کافی غذا کھائے بغیر شراب پینا۔»



## مرحلہ 2

جب آپ کے خون میں گلوکوز 4mmol/L سے اوپر ہو جائے تو آپ کو مزید کچھ کاربوہائیڈریٹ کھانے کی ضرورت ہو گی۔ اگر آپ کے اگلے کھانے میں 20 منٹ سے زیادہ وقت باقی ہے تو کاربوہائیڈریٹ والی کوئی چیز کھا لیں جیسے:

- « ڈبل روٹی کا 1 سلائس یا
- « 1 گلاس (250mL) دودھ یا سویا ملک یا
- « 1 عدد پھل یا
- « 4 خشک خوبانیاں یا
- « 1 کھانے کا چمچہ کشمش یا
- « 1 چھوٹا ٹب (100g) پھل والا دہی۔

ہائپو کے علاج کیلئے انفرادی مشورے کی خاطر اپنے ڈاکٹر یا ذیابیطس کے طبی کارکن سے بات کریں۔

انسولین پمپ، گلوکوز پر مسلسل نظر رکھنے کا سسٹم (CGM، continuous glucose monitoring) اور فلیش گلوکوز مانیٹرنگ (Flash GM، flash glucose monitoring): اگر آپ

انسولین پمپ، CGM یا Flash GM استعمال کر رہے ہیں تو اپنے ذیابیطس کے طبی کارکن سے بات کریں کہ ہائپو کا علاج کیسے کرنا چاہیئے اور اسے کیسے کنٹرول کرنا چاہیئے۔

## اگر ہائپو کا علاج نہ کیا جائے تو کیا ہوتا ہے؟

اگر علاج نہ کیا جائے تو خون میں گلوکوز گرتا جائے گا اور اس کے نتیجے میں شدید ہائپوگلیسیمیا (بیہوشی یا جھٹکوں کا دورہ) واقع ہو سکتا ہے۔ شدید ہائپو ایسا ہوتا ہے کہ آپ اس کا علاج خود نہیں کر سکتے اور آپ کو کسی دوسرے کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ کے اہل خانہ اور دوستوں کو پتہ ہو کہ آپ کو ذیابیطس ہے اور شدید ہائپو ہونے کی صورت میں کیا کرنا چاہیئے۔

آپ کا ڈاکٹر یا ڈائیبیٹیز ایجوکیٹر مشورہ دے سکتا ہے کہ آپ ہمیشہ اپنے پاس گلوکاگون رکھیں تاکہ شدید ہائپو کی صورت میں یہ کام آئے۔ آپ یا آپ کے ذیابیطس کے طبی کارکن آپ کے اہل خانہ اور دوستوں کو دکھا سکتے ہیں کہ اسے کیسے استعمال کرنا ہوگا۔ گلوکاگون ایک ہارمون ہے جو انجیکشن کے ذریعے دیا جاتا ہے تاکہ خون میں گلوکوز بڑھائی جائے۔

اگر آپ کو شدید ہائپو ہوا ہے تو اپنے ڈاکٹر کو جلد از جلد بتائیں تاکہ ہائپو کی وجہ پر بات چیت کی جائے اور آپ کی ذیابیطس کی دیکھ بھال کے پلان پر نظرثانی کی جائے۔ آپ یہ مشورہ بھی کر سکتے ہیں کہ آپ کو اپنے نارمل کام، جیسے ڈرائیونگ، کب دوبارہ شروع کرنے چاہیئے۔

## مرحلہ 1 - سب سے اہم!

کوئی آسانی سے جذب ہونے والا کاربوہائیڈریٹ لیں (جو آپ کیلئے نگلنا آسان ہو) جیسے:

- « گلوکوز کی گولیاں جو 15g کاربوہائیڈریٹ کے برابر ہوں یا
- « 6-7 عام جیلی بینز یا 4 بڑی گلوکوز جیلی بینز یا
- « کھائی جانے والی گلوکوز جیل کی 1 ٹیوب (15g کاربوہائیڈریٹ کے برابر) یا
- « 1/2 ('ڈائٹ' نہیں) سافٹ ڈرنک کا آدھا کین (150mL) یا
- « 100mL Lucozade® یا
- « شہد یا چینی، 3 چائے کے چمچ یا
- « پھلوں کے جوس کا 1/2 گلاس (125mL)۔

10-15 منٹ بعد اپنے خون میں گلوکوز دوبارہ چیک کریں تاکہ یقینی ہو جائے کہ گلوکوز 4mmol/L سے اوپر ہو چکا ہے۔ اگر گلوکوز اتنا نہ بڑھا ہو تو مرحلہ 1 دہرائیں۔

اگر آپ ذیابیطس کی ایسی دوائی لے رہے ہیں جو acarbose (Glucobay®) نامی دوائی کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے پر ہائپو میں مبتلا کر سکتی ہے تو آپ کیلئے خالص گلوکوز جیسے گلوکوز کی گولیوں، گلوکوز جیل یا Lucozade® کے ذریعے ہائپو کا علاج کرنا ضروری ہے۔



## ذہن میں رکھنے کی دوسری باتیں

- « ایسی شناختی علامت پہنیں جس پر لکھا ہو کہ آپ کو ذیابیطس ہے۔
- « ہمیشہ ہائپو کا علاج اپنے ساتھ رکھیں۔
- « اپنے ہائپوز کو نوٹ کرتے رہیں تاکہ آپ ڈاکٹر یا ذیابیطس کے طبی کارکن کے ساتھ ان پر بات کر سکیں۔
- « یہ اہم ہے کہ ہائپو کا ضرورت سے زیادہ علاج نہ کیا جائے یعنی کاربوہائیڈریٹ کی مجوزہ مقدار سے زیادہ نہ کھائی جائے کیونکہ اس طرح آپ کے خون میں گلوکوز کی زیادتی ہو سکتی ہے اور ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔
- « یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے گرد لوگوں - جیسے آپ کے اہل خانہ، دوستوں، ساتھی کارکنوں، سکول کے عملے یا دیکھ بھال کرنے والوں - کو علم ہو کہ ہائپو کو کیسے پہچانا جاتا ہے اور علاج کیسے کیا جاتا ہے۔
- « الکحل کی وجہ سے ہائپوز کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ شراب پینے سے پہلے کاربوہائیڈریٹ والی چیزوں کے ساتھ کھانا کھائیں یا شراب پینے کے ساتھ ساتھ کاربوہائیڈریٹ والے سنیکس کھائیں۔ سونے سے پہلے اپنے خون میں گلوکوز چیک کریں اور کاربوہائیڈریٹ والا سنیک کھائیں۔ اپنے ڈاکٹر یا ذیابیطس کے طبی کارکن کے ساتھ شراب اور ذیابیطس کے بارے میں بات کریں۔
- « موٹر گاڑی چلانے سے پہلے بلڈ گلوکوز میٹر سے اپنے خون میں گلوکوز چیک کریں تاکہ یہ یقینی ہو جائے کہ گلوکوز 5mmol/L سے زیادہ ہے۔ اگر آپ کو ہائپو ہوا ہے تو مشورہ ہے کہ کم از کم 30 منٹ ٹھہر کر ڈرائیونگ شروع کریں تاکہ یہ یقینی ہو جائے کہ آپ محفوظ ہیں۔ مزید معلومات کے لیے NDSS کا کتابچہ 'ذیابیطس اور ڈرائیونگ' دیکھیں۔



## اگر کوئی شخص بیہوش ہو، نیم خوابیدہ ہو یا نکل نہ سکتا ہو تو کیا کرنا چاہیے

- « یہ ایمرجنسی ہے! منہ کے راستے کوئی کھانے یا پینے کی چیز نہ دیں۔
- « اس شخص کو پہلو پر لٹا دیں اور یہ یقینی بنائیں کہ سانس لینے کا راستہ کھلا ہے۔
- « اگر گلوکازون کا انجیکشن دستیاب ہو اور آپ کو یہ انجیکشن لگانے کی تربیت حاصل ہو تو انجیکشن لگائیں۔
- « ایمبولینس کو فون کریں (000 ڈائل کریں) اور بتائیں کہ یہ شخص بیہوش ہے اور ذیابیطس کا مریض ہے۔
- « ایمبولینس کے پہنچنے تک اس شخص کے پاس رہیں۔

## ہائپو کا علم نہ ہونا

- « ایسا تب ہوتا ہے جب لوگوں کو ہائپو سے خبردار کرنے والی ابتدائی علامات کا احساس نہ ہو یا انہیں خون میں گلوکوز بہت کم ہو جانے یا گلوکوز چیک کرنے پر ہی پتہ چلے کہ انہیں ہائپو ہو رہا ہے۔
- « اگر آپ کو کئی سالوں سے ذیابیطس ہو اور ہائپوز پیش آ رہے ہوں تو ہائپو کی علامات محسوس نہ ہو پانے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ہائپو کا علم نہ ہو پانا خطرناک ہو سکتا ہے کیونکہ آپ کو ہائپو کا پتہ چلنے میں اتنی دیر ہو جاتی ہے کہ آپ کیلئے اس کا علاج کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور آپ بیہوش ہو سکتے ہیں۔
- « اگر آپ کو علامات کے بغیر ہائپو ہوتا ہے یا آپ کی علامات بدل جائیں تو آپ کیلئے زیادہ کثرت سے خون میں گلوکوز چیک کرنا ضروری ہو سکتا ہے۔ خون میں گلوکوز 4mmol/L سے کم ہو جانے پر ہمیشہ ہائپو کا علاج کریں چاہے آپ کی طبیعت ٹھیک ہو۔ اگر کسی قسم کی علامات کے بغیر خون میں گلوکوز کم ہو تو آپ کو اپنے ڈاکٹر یا ذیابیطس کے طبی کارکن کے ساتھ اس پر بات کرنے کی ضرورت ہے۔

## NDSS اور آپ

NDSS آپ کو ذیابیطس پر کنٹرول رکھنے کیلئے بہت سی خدمات اور مدد فراہم کرتی ہے۔ اس میں ذیابیطس پر کنٹرول کیلئے معلومات دینے والی NDSS ہیلپ لائن اور ویب سائٹ شامل ہیں۔ دستیاب مصنوعات، خدمات اور تعلیمی پروگرام آپ کو ذیابیطس سے بخوبی ٹھننے میں مدد دے سکتے ہیں۔