NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative



خون میں گلوکوز کی کمی: مختصر گائیڈ

خون میں گلوکوز کی کمی سے کیا مراد ہے؟

- خون میں گلوکوز (شوگر) کی کمی سے مراد گلوکوز لیول 4.0 mmol/L سے کم ہونا ہے۔
- اسے ہائپوگلائیسیمیا یا ہائپو بھی کہا جاتا ہے۔
- ذیابیطس رکھنے والے ہر شخص کو خون میں گلوکوز کی کمی کا سامنا نہیں ہوتا۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کے لیے ہائپوز کا خطرہ موجود ہے۔

خون میں گلوکوز کی کمی کی علامات

اگر آپ کو ان میں سے کسی بھی علامت کا احساس ہو تو فوراً اپنے خون میں گلوکوز چیک کریں۔


کمزوری، کپکپی یا کانپنا


توجہ دینے میں مشکل


پسینہ آنا


بھوک لگنا


سر چکرانا یا چکر آنا


چہرے میں سنسناہٹ یا سوئیاں چبھنا


سر میں درد



نظر میں تبدیلیاں

ہمیشہ خون میں گلوکوز کی کمی (ہائپو) کے لیے کھانے والی چیزیں اپنے ساتھ رکھیں۔

- خون میں گلوکوز چیک کرنے کا سامان
- اگر آپ کا ڈاکٹر تجویز کرے تو گلوکاگون انجیکشن کِٹ
- 2 یا 3 قسم کے جلد اثر کرنے والے کاربوہائیڈریٹس
- دیر تک اثر کرنے والے کاربوہائیڈریٹ سنیکس

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002956-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

خون میں گلوکوز کی کمی:
مختصر گائیڈ

خون میں گلوکوز کی کمی کا جلد علاج کریں

اگر آپ کے خون میں گلوکوز 4.0 mmol/L سے کم ہو تو نیچے دیے گئے مراحل پر عمل کریں۔

مرحلہ 1: 15 گرام جلد اثر کرنے والے کاربوہائیڈریٹس کھائیں۔



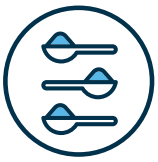
6 جیلی بینز

یا



150 ملی لیٹر جوس

یا



3 چائے کے چمچ چینی

مرحلہ 2: 15 منٹ ٹھہریں، پھر دوبارہ اپنے خون میں گلوکوز چیک کریں۔



اگر اب بھی گلوکوز 4.0 mmol/L سے کم ہو:
مرحلہ 1 دہرائیں



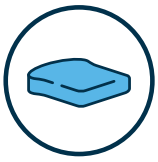
اگر گلوکوز 4.0 mmol/L سے اوپر ہو:
مرحلہ 3 پر چلے جائیں

مرحلہ 3: اگر آپ کے اگلے کھانے 15 منٹ سے زیادہ وقت باقی ہے تو 15 گرام دیر تک اثر کرنے والے کاربوہائیڈریٹس لیں۔



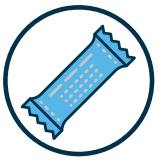
پھل کا ٹکڑا

یا



بریڈ کا سلائس

یا



میوزلی بار

- اگر آپ میں علامات ہوں لیکن آپ خون میں گلوکوز چیک نہ کر سکتے ہوں تو پھر بھی گلوکوز میں کمی کا علاج کریں۔
- اگر گلوکوز بہت کم ہو جائے تو آپ بے ہوش ہو سکتے ہیں اور ہنگامی طبی مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اپنے لیے خطرہ کیسے کم کیا جائے

- کسی وقت کا کھانا نہ چھوڑیں اور نہ ہی دیر سے کھانا کھائیں
- اپنے ڈاکٹر سے ورزش کے ساتھ اپنی خوراک یا دوائی میں اونچ نیچ کرنے کے متعلق بات کریں
- اگر آپ شراب پیتے ہیں تو اعتدال سے پیئیں اور صرف کھانے کے ساتھ پیئیں
- اگر آپ بیمار ہوں اور کھا نہ سکتے ہوں تو کاربوہائیڈریٹس والے مشروبات پیئیں۔

دوسروں کو بتائیں کہ وہ آپکی مدد کیسے کریں گے

- اپنے آس پاس کے لوگوں (رشتہ داروں، دوستوں، کام پر لوگوں) کو بتائیں کہ وہ خون میں گلوکوز کی کمی کو کیسے پہچانیں اور آپ کی مدد کیسے کریں۔
- انہیں بتائیں کہ **وہ آپکو کبھی بیہوشی کی حالت میں کھانے یا پینے کی کوئی چیز نہ دیں۔**
- اس کی بجائے انہیں فوراً 000 پر کال کرنی چاہیے۔

NDSS اور آپ

مزید معلوماتی وسائل (اور اپنی زبان میں وسائل بھی) حاصل کرنے کے لیے **ndss.com.au** پر جائیں یا **NDSS Helpline 1800 637 700** کو کال کریں۔

نوٹ: یہ معلومات صرف رہنمائی کی خاطر دی گئی ہیں۔ انہیں انفرادی طبی مشورے کی جگہ نہیں لینی چاہیے۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں کوئی خدشات ہوں یا آپکے مزید سوالات ہوں تو آپ کو اپنے ماہرِ صحت سے رابطہ کرنا چاہیے۔

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002956-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.