हाइपोग्लाइसीमिया

* हाइपोग्लाइसीमिया क्या है?

जब हमारे खून में शुगर की मात्रा 70 मिग्रा/dl से कम हो जाती है तो उस अवस्था को हाइपोग्लाइसीमिया या कम ब्लड शुगर कहते हैं।

* लक्षण

→ पसीना आना
→ भूख लगना
→ चिड़चिड़ापन
→ सिर चकराना
→ सिर में दर्द
→ भ्रम होना
→ व्यवहार में अचानक बदलाव
→ दिल की धड़कन तेज होना

गंभीर लक्षण

→ बेहोश हो जाना
→ दौरा

* कारण

→ अत्यधिक मात्रा में दवा लेना / इंसुलिन लेना
→ किसी समय का भोजन ना करना।
→ क्षमता से ज्यादा व्यायाम करना
→ शराब का अधिक मात्रा में सेवन करना

Scanned with CamScanner

* उपाय

→ 15 ग्राम / 3 छोटे चम्मच ग्लूकोज पाउडर / चीनी को पानी में मिला के लें

या

150 मिली फ्रूटी / संतरे का जूस ले

↓

15 मिनट बाद फिर से ब्लड शुगर की जांच करे यदि ब्लड शुगर 70 मि ग्रा/dL से ज्यादा न हो तो इस विधी को दोबारा दोहराए

↓

जब ब्लड शुगर 70 मि ग्रा/dL से ज्यादा हो जाए तो मरीज को कुछ खाने के लिए दे (जैसे फल, दूध, खाना) जिससे दोबारा ब्लड शुगर कम न हो जाए

* गंभीर हाइपोग्लाइसीमिया की स्थिति में

→ मरीज के मुह के अन्दर मसूडो में शहद या ग्लूकोज पाउडर का गाढा पेस्ट बना के लगाए यदि मरीज बेहोशी की स्थिति मे हो तो

→ मरीज को होश आने के बाद उसे पानी पिलाये और फिर जल्द से जल्द नजदीकी अस्पताल मे ले जाए

Scanned with CamScanner