

माता-पिता और देखरेखकर्ताओं के लिए तथ्य-पत्र

हाइपोग्लाइसीमिया क्या होता है?

हाइपोग्लाइसीमिया (इसे हाइपो या ब्लड ग्लूकोज का निम्न स्तर भी कहते हैं) उस परिस्थिति में होता है जब ब्लड ग्लूकोज का स्तर (BGL) 4mmol/L से कम हो जाता है या जब हाइपो लक्षण लगभग 4mmol/L के स्तर पर मौजूद होते हैं।

हाइपो कैसे होता है?

शारीरिक रूप से सक्रिय होना

भोजन या स्नैक खाने में देरी या एक बार का भोजन न खाना

पर्याप्त कार्बोहाइड्रेट न खाना

ज़रूरत से अधिक इंसुलिन का प्रयोग

हाइपो के लक्षण

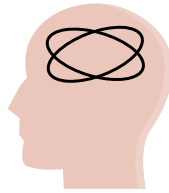
इनमें निम्नलिखित लक्षण शामिल हो सकते हैं:



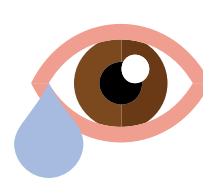
सिरदर्द



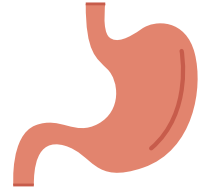
पसीना आना



चिड़चिड़ा होना



रोना



भूख लगनी

पीला पड़ना

व्याकुल महसूस करने का अहसास

कंपन

यदि कोई संदेह हो, तो हाइपो का इलाज करें, फिर इसके पश्चात ब्लड ग्लूकोज जांच करें।

यदि कोई लक्षण न भी हों तो भी 4mmol/L से कम के BGL का इलाज किया जाना चाहिए

इलाज

हल्के से औसतन हाइपो

यदि बच्चा होश में है और उसका BGL 4mmol/L या इससे कम है तो निम्नलिखित कदम उठाएँ:

पहला कदम

निम्नलिखित कोई खाद्य या पेय पदार्थ दें। हो सकता है कि आपको बच्चे को खाने या पीने के लिए प्रोत्साहित करना पड़े



1/2 ग्लास फ्रूट जूस



1/2 ग्लास फ्रूट जूस



1 ग्लूकोज जैल



2-3 चम्मच चीनी
या शहद



5-7 जेली बीन्स

दूसरा कदम

उसके बाद कुछ धीरे-धीरे रिलीज होने वाले कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थ दें जैसे कि फल, सैंडविच या बिस्कुट। इससे ब्लड ग्लूकोज के स्तरों को स्थिर करने में मदद मिलेगी। यदि हाइपो निर्धारित आहार या स्नैक खाने के समय से पहले होता है, तो उस आहार या स्नैक के स्थान पर हाइपो उपचार करें।

यदि आपकी संतान इंसुलिन पंप, लैन्ट्स या लेवमीर का प्रयोग करती है, तो हो सकता है कि उसे दूसरे कदम की ज़रूरत न हो।

लक्षण आम-तौर पर 10-15 मिनट के बाद दूर हो जाते हैं। परन्तु, यदि BGL निम्न रहता है और फिर भी लक्षण मौजूद हैं, तो पहला कदम दोहरायें और बच्चे के पास रहें।

गंभीर हाइपो

यदि आपकी संतान को दौरा पड़ता है या वह बेहोश हो जाती है, तो शीघ्र ही एमर्जेंसी सहायता लें।

- मुंह से कुछ खिलाने की कोशिश न करें
- बच्चे को एक ओर कोमा या रिक्करी स्थिति में लेटे रहने दें, उनका एयरवे (वायु-मार्ग) खुला रखें
- एम्बुलेंस (000) को फोन करें और अंग्रेज़ी में कहें (यदि कह सकें तो) कि “diabetes emergency” (यदि कोई परेशानी हो तो वे दुभाषिया सेवा का प्रयोग करेंगे) या यदि उपलब्ध हो तो और यदि आपको इसे देने की ट्रेनिंग मिली हो तो ग्लूकागन (Glucagon)* इंजेक्शन दें
- सहायता आने तक अपने बच्चे के पास रहें

*ग्लूकागन (Glucagon) एक हॉर्मोन है जो BGL को बढ़ाता है और इसे टांग के सामने वाले ऊपरी भाग की बड़ी मांसपेशी में इंजेक्ट (लगाया) किया जाता है।

याद रखें कि हाइपो कसरत करने के 16 घंटे बाद तक हो सकता है। आप बच्चे को अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट्स देकर और/या इंसुलिन खुराक का समायोजन करके अतिरिक्त ब्लड ग्लूकोज जांच के द्वारा विलंबित हाइपो के खतरे को कम कर सकते हैं।

और अधिक जानकारी के लिए

Dia-betes NSW & ACT को 1300 342 238 पर संपर्क करें या as1diabetes.com.au देखें

क्या आपको किसी दुभाषिए की ज़रूरत है?

जिन लोगों को अंग्रेज़ी समझने या बोलने में कठिनाई आती है उनके लिए निःशुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा उपलब्ध है। टेलीफोन दुभाषिया सेवा (Telephone Interpreting Service - TIS) सरकार द्वारा प्रदान की जाती है और इसे लगभग 2000 भाषाओं में व्यवसायिक दुभाषियों तक पहुँच प्राप्त है और यह सेवा अधिकांश निवेदनों पर तुरंत ही जवाब दे सकती है।

दुभाषिए तक पहुँच

1. टेलीफोन दुभाषिया सेवा के लिए बस 131 450 पर फोन करें।
2. फोन का प्रयोजन बताएँ उदाहरणतः यह कि आप नेशनल डायबिटीज सर्विसिज स्कीम हेल्पलाइन से बात करना चाहते हैं
3. ऑपरेटर आपका संपर्क उस भाषा में दुभाषिए से स्थापित करेगा जिसे त्रि-तरफ़ी वार्तालाप के लिए NDSS हेल्पलाइन प्रतिनिधि से जोड़ा जाएगा।

यह निःशुल्क सेवा Diabetes Australia द्वारा निर्धारित की गई है और इसका प्रसार ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य एवं वयोवृद्ध विभाग (Australian Government De-partment of Health and Ageing) की सहायता से किया जाएगा।