हाइपोग्लाइसीमिया: कमब्लडशुगरकीस्थितिकासम्पूर्णपरिचय

हाइपोग्लाइसीमियाक्याहै?

- हाइपोग्लाइसीमियाकाअर्थहैरक्तमेंशुगरकासामान्यस्तरसेनीचेगिरजाना, आमतौरपर70 mg/dLसेकम।
- यहशरीरकीऊर्जाआपूर्तिकोप्रभावितकरताहैक्योंकिग्लूकोजमस्तिष्कऔरअंगोंकेलिएमुख्यऊर्जास्रोत है
- केवलमधुमेहरोगियोंमेंहीनहीं, बल्किकुछदुर्लभस्थितियोंमेंगैर-मधुमेहव्यक्तियोंमेंभीहोसकताहै।

हाइपोग्लाइसीमियाकेप्रमुखलक्षण

- घबराहट, अत्यधिकभूख, थकान, कमजोरी, पसीनाआना, कांपना, धड़कनतेजहोना
- धुंधलीदृष्टि, चक्करआना, भ्रम, व्यवहारमेंबदलाव, चेतनामेंकमी
- गंभीरमामलोंमेंदौरेपड़नायाबेहोशीतकहोसकतीहै

हाइपोग्लाइसीमियाकेकारण

- मधुमेहकीदवाओं (इंसुलिनयाओरलमेडिकेशन) काअधिकसेवनयागलतडोज़
- भोजननकरनायादेरसेखाना, उपवास
- अत्यधिकशारीरिकश्रमयाव्यायाम

- अधिकमात्रामेंखालीपेटशराबपीना
- लिवर, किडनीयाहार्मोनलविकारजैसेअन्यबीमारियां

हाइपोग्लाइसीमियाकाखतराऔरगंभीरता

- यदिसमयपरउपचारनमिलेतोमस्तिष्ककोग्लूकोजकीकमीसेगंभीरनुकसानहोसकताहै
- बेहोशी, कोमाऔरयहांतककिमृत्युकाखतराभीरहताहै
- मधुमेहरोगियोंमेंयहएकजानलेवाजटिलताबनसकतीहै

हाइपोग्लाइसीमियाकात्वरितउपचार

- **15-15 Rule**लक्षणदिखतेहीतुरंत15 ग्रामफास्टएक्टिंगकार्बोहाइड्रेटलें, जैसेफलकारस, शक्करयुक्तकोल्डड्रिंक, ग्लूकोजटैबलेट्सयाटॉफी
- 10-15 मिनटबादब्लडशुगरजांचें, यदिनॉर्मलनहोतोपुनःउपचारकरें
- सुधारकेबादस्थायीऊर्जाकेलिएस्नैक्सयाभोजनलें

गंभीरहाइपोग्लाइसीमियामेंप्राथमिकचिकित्सा

- बेहोशीयादौरेआनेपरमुंहसेकुछनदें, घुटनकाखतराहोताहै
- ग्लूकागनइंजेक्शनकाउपयोगकरेंयदिउपलब्धहोऔरउपयोगकरनाजानतेहों
- तुरंतआपातकालीनसेवाकोकॉलकरें (999 यास्थानीयइमरजेंसीनंबर)
- रोगीकोरिकवरीपोजीशनमेंरखेंऔरपूरीतरहजागृतहोनेतकसाथरहें

हाइपोग्लाइसीमियासेबचावकेउपाय

- मधुमेहकेइलाजमेंडॉक्टरकेनिर्देशोंकासख्तीसेपालनकरें
- नियमितब्लडशुगरमॉनिटरिंगकरें, विशेषकरइंसुलिनलेनेवालोंको
- हमेशाफास्टएक्टिंगशुगरस्रोतसाथरखें
- परिवारऔरमित्रोंकोहाइपोग्लाइसीमियाकेलक्षणऔरउपचारकेबारेमेंजागरूककरें
- यदिसंभवहोतोग्लूकागनकिटरखेंऔरउसकाउपयोगसीखें

हाइपोग्लाइसीमियाकेसाथजीवन: एकमरीजकीकहानी

- 45 वर्षीयमधुमेहरोगीरमेशकुमारनेइंसुलिनकीगलतडोज़सेगंभीरहाइपोग्लाइसीमियाकाअनुभवकिया
- परिवारनेग्लूकागनइंजेक्शनदेकरसमयपरबचावकिया, जिससेउसकीजानबची
- इसघटनानेउन्हेंऔरउनकेपरिवारकोहाइपोग्लाइसीमियाकेप्रतिजागरूकऔरसतर्कबनादिया

निष्कर्ष: हाइपोग्लाइसीमियाकोसमझेंऔरनियंत्रितकरें

- हाइपोग्लाइसीमियाएकगंभीरलेकिननियंत्रितकीजासकनेवालीस्थितिहै
- सहीजानकारी, सतर्कताऔरत्वरितउपचारसेइसकेखतरोंकोकमकियाजासकताहै
- मधुमेहरोगीऔरउनकेपरिवारकेलिएशिक्षाऔरतैयारीजीवनरक्षकसाबितहोतीहै

Dr(Prof)VipinPorwal

MD(Mumbai), Dip Diabetology (Europe),FIDM (Diabetes)

Medicine Department, RD Gardi Medical College

Ujjain (M.P.)

OPD Place- Medicine OPD

OPD time- 9AM -1 PM Contact No. -9827257574