

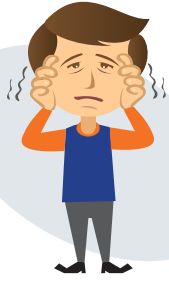
جب آپ کے خون میں شوگر کی سطح 70mg/dL یا اس سے کم ہو جاتی ہے تو اس کو ہائپوگلائسیمیا یا لو بلڈ شوگر کہتے ہیں۔

ہائپوگلائسیمیا کی علامات کیا ہیں؟

(Hypoglycemia)



اعصابی تناؤ یا پریشانی



چکر آنا یا کمزوری ہونا



زیادہ بھوک لگنا



عام حالات سے زیادہ کمزوری
یا تھکاوٹ کا احساس ہونا



دھندلا نظر آنا



دل کی دھڑکن تیز ہو جانا



پسینہ آنا

اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کی شوگر کی سطح کم ہو گئی ہے

اگر آپ کے خون میں شوگر کی سطح کم ہونے کی کوئی علامت محسوس ہو تو اپنی شوگر کی سطح کا فوری طور پر معائنہ کریں۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کی شوگر کی سطح کم ہو گئی ہے اور آپ فوری طور پر جانچ نہیں سکتے، تو بھی اس کا علاج کریں۔

اس کے لیے کوئی بھی چینی والی میٹھی چیز (15 گرام) کھائیں یا پانی لیں، جیسا کہ:

- 14 اونس (1/2 کپ) پھل کا جوس (سنفرا، سیب، یا انگور کا جوس)
- 3 یا 4 گلوکوز کی گولیاں
- 14 اونس (1/2 کپ) ریگولرسوڈا (ڈائٹ نہیں)
- 5 سے 6 ٹافیاں جو آپ فوری طور پر کھا سکیں (جیسا کہ منٹ وغیرہ)

15 منٹ تک انتظار کے بعد اپنی شوگر کی سطح دوبارہ جانچیں۔ اگر اب بھی کم ہے، تو کوئی بھی زیادہ چینی والی چیز دوبارہ کھائیں۔
ایک مرتبہ آپ کی شوگر کی سطح معمول پر آجائے، تو آپ کھانا کھالیں۔ اس طرح آپ اپنی شوگر کی سطح کو واپس معمول پر لاسکتے ہیں۔



Reference adapted from: cornerstones4care.com as accessed on 16-Nov-15.

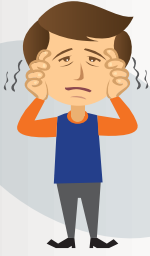


Ministry of National Health Services
Regulation & Coordination

جب آپ کے خون میں شوگر کی سطح کھانے سے پہلے 140 mg/dL سے زیادہ یا کھانے کے بعد 180 mg/dL سے زیادہ ہو جاتی تو اس کو ہائپر گلائیسیمیا یا ہائی بلڈ شوگر کہتے ہیں۔

ہائپر گلائیسیمیا کی علامات کیا ہیں؟

(Hyperglycemia)



دھندلا نظر آنا



مند اور جلد میں خشکی کا احساس ہونا



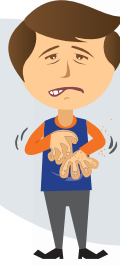
عام حالات سے زیادہ پیشاب آنا



بہت زیادہ پیاس یا بھوک کا احساس ہونا



وزن میں کمی ہونا



زخم اور گھاؤ کا عام حالات کے مقابلے میں آہستگی سے ٹھیک ہونا



تھکاوٹ اور کمزوری کا احساس ہونا

خون میں شوگر کی سطح زیادہ ہونے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کے خون میں شوگر کی بڑھی ہوئی سطح (کھانے سے پہلے 140 mg/dL سے زیادہ یا کھانے کے بعد 180 mg/dL سے زیادہ) ہو جائے تو اپنے شوگر جانچنے اور درج ذیل پر عمل کریں:

- پانی کا بہت زیادہ استعمال کریں۔ روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی پینے کی کوشش کریں
- خون میں شوگر کی سطح کو جانچنے، مثال کے طور پر، کھانے سے پہلے، رات کو سونے سے پہلے، اور کبھی کبھار کھانے کے دو گھنٹے بعد دوبارہ جانچیں
- شوگر کی بڑھی ہوئی سطح کے اسباب پر نظر رکھیں



Reference adapted from: cornerstones4care.com as accessed on 16-Nov-15.



Ministry of National Health Services
Regulation & Coordination