હાઈપોગ્લાયસેમિઆ

વિષયવસ્તુ

- **ચેતવણીનાં લક્ષણો**
- **કારણો**
- **સારવાર**
    - **હળવો હાઈપો**
    - **મધ્યમ હાઈપો**
    - **તીવ્ર હાઈપો**
- **સામાન્ય સલાહ**
- **વાહન ચલાવવું**
- **વધુ માહિતી**

હાઈપોગ્લાયસેમિઆ અથવા "હાઈપો" ત્યારે થાય છે, જ્યારે તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો બહુ ઓછાં હોય (4mmols/lથી નીચે). આ ડાયબિટીસની કેટલીક ટૅબ્લેટ્સ અને ઈન્સ્યુલિનની સંભવિતપણે જોખમી આડઅસર છે. આ પત્રિકા હાઈપોગ્લાયસેમિઆના અટકાવ, ઓળખ અને સારવાર વિશે તમને માહિતી આપવાના હેતુથી તૈયાર કરવામાં આવી છે.

ચેતવણીસૂચક લક્ષણો કયાં છે?

હાઈપોનાં ચેતવણીસૂચક લક્ષણો વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અલગ અલગ હોય છે. જોકે, તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સ્તર બહુ ઓછું છે એવું સૂચવતાં ચેતવણીનાં તમારાં પોતાનાં ચિહ્નો તમે મોટેભાગે ઓળખી જશો.

તમે અનુભવી શકો એવાં કેટલાંક ચેતવણીસૂચક લક્ષણો આ પ્રમાણે છે;

ચેતવણીસૂચક પ્રારંભિક ચિહ્નો

- માથાનો દુ:ખાવો
- ધ્રુજારી અથવા ચક્કર
- ચિંતા અથવા અતિશય ક્રોધ
- પરસેવો
- હૃદયના ધબકારા સંભળાવા

- ભૂખ લાગવી
- હોઠ અથવા આંગળીઓમાં ઝણઝણાટી

ચેતવણીનાં પછીથી જોવા મળતાં ચિહ્નો

અન્ય લોકોને તમારામાં નીચેનાં લક્ષણો જોવા મળી શકે છે:

- મૂડી હોવું
- ચીડિયાપણું અને આક્રમકતા
- તર્કનો અભાવ
- મૂંઝવણ
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા અક્ષમ હોવું
- સમન્વય સાધી શકવામાં અક્ષમ હોવું (ધ્રુજારી)
- ફિક્કાશ

હાઈપો શાના કારણે થાય છે?

હાઈપોગ્લાયસેમિઆને અટકાવવા માટે તેનાં કારણો ધ્યાનમાં લેવાં જરૂરી છે.
કારણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- તમારા છેલ્લા ભોજનમાં કાર્બોદિત બહુ ઓછા હોવા અથવા બિલકુલ ન હોવા (દાખલા તરીકે, બ્રેડ, પાસ્તા, ભાત, બટેટા, સિરિયલ ન લેવાં)

- ભોજન ચૂકી જવું અથવા મોડું લેવું

- વધુપડતું ઈન્સ્યુલિન અથવા ટૅબ્લેટ્સ

- કસરત- સામાન્ય કરતાં વધારે કસરત, દાખલા તરીકે, ઘરકામ, બાગકામ અથવા રમતગમત. નોંધ: કસરત બાદ ઘણા કલાકો બાદ "મોડેથી હાઈપો" થઈ શકે છે. હંમેશાં ખાતરી કરો કે જ્યારે તમે કસરત કરો ત્યારે યોગ્ય પ્રમાણમાં કાર્બોદિત ધરાવતો નાસ્તો લેતા હો

- આલ્કોહૉલ - આનાથી તમને "મોડેથી હાઈપો" થઈ શકે છે, એટલે કે, રાત્રિ દરમિયાન અથવા પછીના દિવસે. હંમેશાં ખાતરી કરો કે જો તમે આલ્કોહૉલ પીઓ તો તમે યોગ્ય પ્રમાણમાં કાર્બોદિત ધરાવતો નાસ્તો અથવા ભોજન લો

- ઈન્જેક્શનનાં સ્થાનોમાં ફેરફાર, દાખલા તરીકે, લિપોહાઈપરટ્રૉફી ("ગઠ્ઠાવાળી ત્વચા")વાળી જગ્યાને બદલે "સામાન્ય" ત્વચા પસંદ કરવી

- સીધો સૂર્યપ્રકાશ અથવા સોના ટ્રીટમેન્ટથી ઈન્સ્યુલિનના શોષણ પર અસર પડી શકે છે અને તેનાથી સંભવિતપણે લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો ઓછાં થઈ શકે છે, જો ઈન્સ્યુલિન વધારે ઝડપથી શોષાય.

- વજન ઓછું થવું (ઈરાદાપૂર્વક અથવા બિનઈરાદાપૂર્વક) અથવા તમારી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર થવો. જો તમારું વજન ઓછું થાય તો હાઈપો ટાળવા માટે તમારી દવામાં ઘટાડો કરવામાં આવી શકે છે.

- ક્યારેક હાઈપોનું કારણ સ્પષ્ટ ઓળખાય નહિ એમ બની શકે છે. જો શંકા હોય તો તમારા GP, પ્રેક્ટિસ નર્સ અથવા ડાયબિટીસ ટીમની કોઈ વ્યક્તિનો સલાહ માટે સંપર્ક કરો.

લોહીમાં ઓછા ગ્લુકોઝની સારવાર કેવી રીતે કરવી તે જાણો.

હાઈપોગ્લાયસેમિઆ ("હાઈપો")ની સારવાર
હાઈપોગ્લાયસેમિઆ ફ્લોચાર્ટસારવારનો સમગ્ર માર્ગ વર્ણવે છે

હળવો હાઈપો
જો તમે ઉપર વર્ણવેલાં લક્ષણોથી માહિતગાર થાઓ તો અટકો અને ઝડપથી સારવાર કરો. નીચે આપેલી સારવારની માર્ગદર્શિકાઓનું પાલન કરો.

જો તમને 5-10 મિનિટ બાદ સારું ન લાગે તો ઝડપથી કામ કરતો કાર્બોદિત (પગલું 1) પદાર્થ ફરી લો. હાઈપોની સારવાર માટે ચોકલેટનો ઉપયોગ ટાળો.

પગલું 1

ઝડપથી કામ કરતો 15g-20g કાર્બોદિત પદાર્થ લો
આ માટે યોગ્ય ખોરાક અને પીણાની સૂચિ નીચે આપેલી છે:
- 4 - 6 ગ્લુકોઝની ટૅબ્લેટ્સ અથવા
- 200 ml નારંગીનો સાંદ્ર રસ
- 4 - 5 જૅલી બેબિઝ

પગલું 2

લોહીમાં ગ્લુકોઝ 4 mmol/lથી વધારે હોય તેની ખાતરી કરવા માટે 10 મિનિટમાં લોહીમાં ગ્લુકોઝ ફરીથી તપાસો
જો હા તો ત્રીજા પગલા **પર જાઓ.**
જો **ના** તો **પહેલા પગલાનું** પુનરાવર્તન કરો

પગલું 3 - હાઈપોગ્લાયસેમિઆને આગળ વધતો અટકાવવા માટે

ઝડપથી કામ કરતા કાર્બોદિત પદાર્થ સાથેની સારવાર બાદ એક વખત તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ 4 mmol/lથી વધારે થાય ત્યારબાદ મધ્યમ ઝડપે કામ કરતા કાર્બોદિત પદાર્થ સાથે આ પગલાને અનુસરો

આ માટે યોગ્ય ખોરાક અને પીણાની સૂચિ નીચે આપેલી છે:

બિસ્કીટ અથવા સૅન્ડવિચ
ફળ અથવા એક ગ્લાસ દૂધ
તમારું હવે પછીનું ભોજન

આનાથી લોહીમાં ગ્લુકોઝમાં વધુપડતો ઘટાડો થતો અટકશે.

મધ્યમ હાઈપો

જો તમને મૂંઝવણ હોય તો હાઈપોની સારવાર કરવા માટે તમારે અન્ય કોઈ વ્યક્તિની મદદ લેવી જરૂરી બની શકે છે. જો તમે ભાનમાં હો/પ્રતિસાદ આપી રહ્યા હો અને ગળું રુંધાવાના જોખમ વિના ખોરાક ગળી શકતા હો તો તમારા મદદનીશે ઉપર પ્રમાણેનાં જ પગલાંનું પાલન કરવું જોઈએ અથવા તેઓ ગ્લુકોજૅલના ઉપયોગ અંગે વિચાર કરી શકે છે (જુઓ નીચે).

ગ્લુકોજૅલ સાથેની સારવાર

ગ્લુકોજૅલ એ હાઈપોગ્લાયસેમિઆની સારવાર માટેની "શુગર" જૅલ છે, જે તમારા GP દ્વારા સૂચવવામાં આવી શકે છે અથવા તેને પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિના ખરીદી શકાય છે અને તે 10g કાર્બોદિત x 1 ટ્યૂબ ધરાવે છે તેથી હાઈપોની સારવાર માટે x2 ટ્યૂબ્સ જરૂરી છે.

જેની સારવાર કરવામાં આવી રહી હોય તે વ્યક્તિ ગળી શકતી હોય તો જ ગ્લુકોજૅલનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. **બેભાન વ્યક્તિમાં ગળું રુંધાવાનું જોખમ હોવાથી એવી વ્યક્તિને ગ્લુકોજૅલ આપશો નહિ.**

ગ્લુકોજૅલનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે મિત્ર, સંબંધી અથવા સંભાળકર્તાને નીચે પ્રમાણે શીખવવું જોઈએ:

- જે વ્યક્તિની સારવાર કરવામાં આવી રહી હોય તે ગળી શકવા સક્ષમ હોવી જોઈએ
- ગ્લુકોજૅલ ટ્યૂબના ઢાંકણને ફેરવીને ખોલો
- ટ્યૂબ દબાવીને મોંમાં દાંત અને ગાલની વચ્ચે જૅલ દાખલ કરો
- ગાલની બહારના ભાગે હળવેથી ઘસો જેથી દવાનું શોષણ થવામાં મદદ મળે
- ગ્લુકોજૅલ મોંના અસ્તરમાંથી શોષાય છે
- તેનાથી 15 મિનિટની અંદર લોહીમાં ગ્લુકોઝ વધારવામાં મદદ મળશે
- સ્ટાર્ચયુક્ત કાર્બોદિત નાસ્તા વડે આ સારવાર કરો, જેમ કે ટોસ્ટ, સૅન્ડવિચ અથવા તમારું હવે પછીનું ભોજન લેવાનું હોય તો
- લોહીમાં ગ્લુકોઝના સ્તરને ફરીથી તપાસો
- જરૂર જણાય તો સારવારનું પુનરાવર્તન કરવામાં આવી શકે છે

તીવ્ર હાઈપો

જો તમે હાઈપોગ્લાયસેમિઆને કારણે બેભાન થાઓ/ પ્રતિસાદ આપી રહ્યા ન હો તો આ ઈમર્જન્સીની સ્થિતિ છે. તમને અન્ય કોઈ વ્યક્તિ અને/અથવા સ્વાસ્થ્ય સંભાળક્ષેત્રના વ્યાવસાયિક તરફથી તાત્કાલિક તબીબી સારવારની જરૂર પડશે. સામાન્ય રીતે આવી સ્થિતિમાં લોહીમાં ગ્લુકોઝ બહુ ઓછું હોય છે (1-2mmol/lsથી ઓછું). બેભાન દર્દીમાં ગ્લુકાગૉન આપવા વિશે વિચાર કરવો જોઈએ (જુઓ નીચે).

ગ્લુકાગૉન સાથેની સારવાર

જો તમારી સારવાર ઈન્સ્યુલિન વડે કરવામાં આવે તો સંભાળકર્તા, મિત્ર અથવા સંબંધીને ગ્લુકાગૉનના ઈન્જેક્શનનો ઉપયોગ કરીને તીવ્ર હાઈપોની સારવાર કેવી રીતે કરવી તે શીખવી શકાય. ઈન્સ્યુલિન વડે જેની સારવાર કરવામાં આવતી હોય એવા દર્દીઓમાં હાઈપોગ્લાયસેમિઆની સારવાર કરવા માટે પ્રિસ્ક્રિપ્શન પર ગ્લુકાજૅન હાઈપો કિટ્સ ઉપલબ્ધ છે.

ગ્લુકાગૉન એ એવો અંત:સ્રાવ છે જે આપણાં શરીરોમાં કુદરતી રીતે બને છે. ગ્લુકાગૉન યકૃતમાં સંગ્રહાયેલા ગ્લુકોઝને મુક્ત કરીને લોહીમાં ગ્લુકોઝના સ્તરમાં વધારો કરે છે.
કૃપા કરીને નોંધ લેશો: જો યકૃતમાં સંગ્રહ પામેલો જથ્થો ઓછો હોય તો ગ્લુકાગૉન અસરકારક ન નીવડે તેમ બની શકે છે.

જો વ્યક્તિ આલ્કોહૉલનું વધુપડતું સેવન કરતી હોય, બહુ ઓછી ભૂખ લાગતી હોય/ હાલમાં ખૂબ ઓછો ખોરાક લેતી હોય અથવા ગત એક દિવસની અંદર હાઈપોની સમસ્યા હોય તો ગ્લુકાગૉન કામ ન કરે તેમ બની શકે છે.

ગ્લુકાગૉન વડે તમારી સારવાર કરી રહેલી વ્યક્તિને નીચેની બાબતો શીખવવી જોઈએ:

1. વ્યક્તિને રિકવરીની સ્થિતિમાં રાખો
2. રિકન્સ્ટિટ્યૂટેડ ઈન્જેક્શન (ગ્લુકાજૅન અથવા ગ્લુકાગૉન) સ્નાયુમાં અથવા ત્વચા નીચેથી આપો દા.ત. સાથળના ચરબીયુક્ત વિસ્તારમાં. (ઈન્જેક્શન વિષયક સૂચનાપત્રકનું પાલન કરો).
3. ગ્લુકાગૉનને કામ કરતાં 10થી 15 મિનિટ લાગે છે.
4. જો 10 મિનિટની અંદર સભાનતાનાં સ્તરોમાં કોઈ સુધારો જોવા ન મળે અથવા આંચકી (ફિટ)નાં ચિહ્નો જોવા મળે તો 999 ડાયલ કરો, કારણ કે વ્યક્તિને હાઈપોની સારવાર કરવા માટે ગ્લુકોઝનું ઈન્જેક્શન લેવાની જરૂર પડી શકે છે
5. જો સભાનતાનાં સ્તરોમાં સુધારો જોવા મળે તો 10 મિનિટમાં લોહીમાં ગ્લુકોઝ ફરીથી તપાસો
6. એક વખત હાઈપોનું નિવારણ થયા બાદ અને વ્યક્તિ ખોરાક ગળી શકવાની સ્થિતિમાં આવે ત્યારબાદ તેને "સ્ટાર્ચયુક્ત" કાર્બોદિતનો નાસ્તો આપો - દાખલા તરીકે, સૅન્ડવિચ અથવા ટોસ્ટ અને તેના પર નજર રાખો
7. લોહીમાં ગ્લુકોઝને ફરીથી ઘટતું અટકાવવા માટે વધારે નિયમિતપણે લોહીમાં ગ્લુકોઝ પર નજર રાખો

હંમેશાં હાઈપોનું કારણ શોધો. વધુ હાઈપોનું જોખમ ટાળવામાં મદદ માટે સ્વાસ્થ્યસંભાળ ક્ષેત્રના વ્યાવસાયિકની સલાહ લો.

હાઈપોઝ – સામાન્ય સલાહ

હાઈપોઝનું નિયમન કેવી રીતે કરવું તેના વિશેની કેટલીક ટિપ્સ આ પ્રમાણે છે

- હંમેશાં કોઈ સ્વરૂપે ગ્લુકોઝ સાથે રાખો, દાખલા તરીકે, ગ્લુકોઝ ટૅબ્લેટ્સ અથવા જૅલી બેબિઝ.
- તમને ડાયબીટિસ છે તે અને તમારી સારવાર વિશે માહિતી આપતું કોઈ પ્રકારનું ઓળખપત્ર હંમેશાં સાથે રાખો/પહેરો
- તમારાં મિત્રો, સંબંધીઓ, સાથીઓને કહો કે તમને ડાયબીટિસ છે અને જો તમને હાઈપો થાય તો કેવી રીતે મદદ કરવી તેની તેમને જાણ કરવી
- રાત્રે પરસેવો, સવારે માથાનો દુખાવો અને/અથવા રાત્રિ દરમિયાન જાગી જવું એ રાત્રિ દરમિયાન હાઈપોગ્લાયસેમિઆનાં લક્ષણો હોઈ શકે છે. સવારે 3 વાગ્યે લોહીમાં ગ્લુકોઝ તપાસો.
- હાઈપો ટાળવા માટે કસરત કરતાં પહેલાં તમારે તમારી સારવારમાં ફેરફારો કરવાની જરૂર પડી શકે છે - તમારા સ્વાસ્થ્યસંભાળ ક્ષેત્રના વ્યાવસાયિકની સલાહ મેળવો
- હાઈપો બાદ થોડા કલાકો પછી તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ વધી શકે છે. હાઈપોની વધુપડતી સારવાર અને હાઈપો પરત્વે તમારા શરીરના કુદરતી પ્રતિસાદને કારણે આમ થઈ શકે છે

જ્યારે મારે ઈન્સ્યુલિનનું ઈન્જેક્શન લેવાનું હોય ત્યારે મને હાઈપો થાય તો શું?

1. ઝડપથી કામ કરતો કોઈ કાર્બોદિત પદાર્થ લો
2. હાઈપો થવાના કારણ વિશે વિચાર કરો.
3. એક વખત તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ 4 mmols કરતાં ઉપર જાય પછી તમારું ઈન્સ્યુલિન સામાન્યની જેમ જ લો (ક્યારેક સહેજ ઘટાડેલા ડોઝ વિશે વિચાર કરવો ઉપયોગી હોઈ શકે છે- ખાસ કરીને જો હાઈપો માટેનું કોઈ દેખીતું કારણ ન હોય)
4. વિના વિલંબે તમારું ભોજન લો.
5. તમારી ડાયબીટિસ હૅલ્થકેર ટીમ તરફથી વધુ માહિતી માંગો, ખાસ કરીને જો હાઈપો વારંવાર થતાં હોય અથવા વધી રહ્યા હોય

ક્યારેય ઈન્સ્યુલિનનું ઈન્જેક્શન ચૂકશો નહિ - તમારા ઈન્સ્યુલિનમાં થોડો ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

જ્યારે મારી ડાયબીટીઝની ટૅબ્લેટ્સ લેવાની હોય ત્યારે મને હાઈપો થાય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

- કેટલાક ઝડપથી કામ કરતા કાર્બોદિત પદાર્થ લો - જુઓ પાન 4 પરનું કોષ્ટક
- એક વખત તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ 4 mmolsથી વધી જાય પછી તમારી ટૅબ્લેટ્સ સામાન્યની જેમ જ લો
- વિના વિલંબે તમારું ભોજન લો
- હાઈપો શા કારણે થયો તે શોધો
- તમારી દવાની સમીક્ષાની જરૂર છે કે નહિ તે ધ્યાનમાં લો
- જો હાઈપો વારંવાર થાય અથવા વધી રહ્યા હોય તો તમારા સ્વાસ્થ્યસંભાળ ક્ષેત્રના વ્યાવસાયિકનો સંપર્ક કરો.
- અઠવાડિયા દીઠ **1થી 2 હળવા હાઈપોથી વધારે સહન કરશો નહિ-** સલાહ માગો.

વાહન ચલાવવું અને હાઈપોગ્લાયસેમિઆ

વાહન ચલાવવા દરમિયાન સલામત રહો – વધારે સૂચનાઓ અને ટિપ્સ માટે આગળ વાંચો

- ગ્લુકોઝ સારવારો હંમેશાં કારમાં રાખી મૂકો
- વાહન ચલાવતાં પહેલાં તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ તપાસો અને જો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ 5 mmol/l કરતાં ઓછું હોય તો વાહન ચલાવશો નહિ
- જો વાહન ચલાવવા દરમિયાન તમને હાઈપો થાય તો શક્ય તેટલી જલદી કાર રોકો.
- વાહન પર તમારું નિયંત્રણ નથી તે દર્શાવવા માટે ચાવી કાઢી નાખો અને જો પેસેન્જરની સીટ પર જતા રહેવું સલામત હોય તો તેમ કરો.
- હાઈપોગ્લાયસેમિઆની સારવાર કરો.
- એક વખત લોહીમાં ગ્લુકોઝ 45 મિનિટથી વધારે સમય માટે 5 mmol/l કરતાં વધારે હોય એ પછી જ તમે ડ્રાઈવિંગ ફરીથી શરૂ કરી શકો છો

વધુ માહિતી

જ્યારે તમે ઠીક હો ત્યારે ઉપયોગ કરવા માટે આ માર્ગદર્શિકા છે.
બિમારી દરમિયાન, આ વિષયની પત્રિકાઓ જુઓ ટાઈપ 1 માટે બિમારીના દિવસના નિયમો, ટાઈપ 2 માટે બિમારીના દિવસના નિયમો

હાઈપોગ્લાયસેમિઆની સારવાર અને અટકાવ વિશે વધુ માહિતી માટે, આ લિંક પર જાઓ
www.hypoglycemia.uk/

હાઈપો ફ્લોચાર્ટ

હાઈપોગ્લાયસેમિઆની સારવાર

હળવો હાઈપોગ્લાયસેમિઆ તેની જાતે સારવાર થઈ શકે છે

મોં વાટે 15 – 20 ગ્રામ ઝડપથી કામ કરતો કાર્બોદિત પદાર્થ

4 -5 મોટી જેલી બેબિઝ અથવા
200mls નારંગીનો સાંદ્ર રસ અથવા
ગ્લુકોજેલની 2 ટ્યૂબ અથવા
4 – 6 ગ્લુકોઝની ટેબ્લેટ્સ

10 મિનિટ બાદ લોહીમાં ગ્લુકોઝ ફરીથી તપાસો

- BG 3.5 mmol/lથી ઓછી → ઉપર પ્રમાણે ઝડપથી કામ કરતા કાર્બોદિત પદાર્થનું પુનરાવર્તન કરો
- BG 3.5 mmol/lથી વધારે → ત્યારબાદ મધ્યમ ઝડપે કામ કરતો 20g કાર્બોદિત પદાર્થ લો, દા.ત. બ્રેડ, બિસ્કીટ, દૂધ અથવા આગામી ભોજન

જો લોહીમાં ગ્લુકોઝ નિર્ધારિત લક્ષ્ય કરતાં નીચે જ રહે તો આગામી 24 કલાકમાં વધુ નિયમિતપણે લોહીમાં ગ્લુકોઝ પર નજર રાખો.

તીવ્ર હાઈપોગ્લાયસેમિઆ જાતે સારવાર ન થઈ શકે

ગળી શકે છે - મૌખિક સારવાર આપો અને હાઈપોનું નિવારણ ન થાય ત્યાં સુધી એ વ્યક્તિ સાથે રહો.

ગળી શકતા નથી

999 ઍમ્બ્યુલન્સનો નંબર ડાયલ કરો અને વ્યક્તિને રિકવરીની સ્થિતિમાં રાખો.

શું ગ્લુકાજૅન હાઈપો કિટ્સ ઉપલબ્ધ છે?
તેનો ઉપયોગ કરવાનો આત્મવિશ્વાસ છે?
શું ગ્લુકાજૅન કિટની તારીખ બરાબર છે?
યાદ રહે કે શરીરમાં આલ્કોહૉલ હશે તો ગ્લુકાજૅન બરાબર કામ કરશે નહિ.

- બધામાં હા → ગ્લુકાજૅન આપો ગ્લુકાજૅન 10થી 15 મિનિટની અંદર કામ કરશે
- કોઈ પણને ના → પૅરામેડિક્સ આવે નહિ ત્યાં સુધી તે વ્યક્તિ સાથે રહો

સભાન

હા

ઝડપથી કામ કરતો 20g કાર્બોદિત પદાર્થ અને મધ્યમ ઝડપે કામ કરતો 40g કાર્બોદિત પદાર્થ દા.ત. 20g નારંગીનો રસ (સાંદ્ર) વત્તા જાડા ટોસ્ટની 2 સ્લાઈસ

સારવારની યોજના વિશે પૅરામેડિક્સ સાથે ચર્ચા કરો. આગામી 24 કલાક માટે દર 2 કલાકે લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં વાચનો પર નજર રાખો. ડાયબિટીસ ટીમનો સંપર્ક કરો.