



आपका जोखिम कितना ज्यादा है?

गंभीर हाइपोग्लाइसीमिया से हो सकता है:

मानसिक भ्रम, बेहोशी, दौरे, चोट, कार दुर्घटनाएं, रिश्ते की समस्याएं, हाइपोग्लाइसीमिक लक्षणों की हानि, हृदय की ताल में परिवर्तन

गंभीर हाइपोग्लाइसीमिया (SH)
कम रक्त शर्करा के एपिसोड में आप क्षीण हुई सोच या बेहोशी के कारण खुद का उपचार करने में असमर्थ होते हैं

लक्ष्य
SH के बिना सबसे बेहतर संभव ग्लूकोज नियंत्रण

जोखिम का स्तर
कम



आपके जोखिम को प्रभावित करने वाले कारकों पर विचार करना

आप:

सल्फोन्यूरिया* (SU - उदाहरण के लिए अमार्चल, ग्लूकोट्रोल, डियाबेटा) या ग्लिनाइड† (उदाहरण के लिए प्रांड़िन, स्टारलिक्स, ग्लूफास्ट) नहीं ले रहे हैं

हमेशा जानते हैं कि आपकी रक्त शर्करा कब कम हो जाती हैं

"क्लासिक" कम रक्त शर्करा चेतावनी के लक्षण हैं (उदाहरण के लिए, पसीना आना, कांपना)

कम रक्त शर्करा (3.9 mmol/L या 70 mg/dL से नीचे) 3x/सप्ताह से कम है

पिछले वर्ष कोई SH एपिसोड नहीं था

विचार किए जाने वाले अपने जोखिम को कम करने के तरीके

रक्त शर्करा की जांच करें

- सुझाव के अनुसार
- जब कम रक्त शर्करा के लक्षण होते हैं
- स्वास्थ्य लाभ की जांच के लिए कम रक्त शर्करा के उपचार के 15 मिनट बाद

कम रक्त शर्करा के स्तर का इलाज करने के लिए चीनी (कार्बोहाइड्रेट) वाले भोजन या पेय साथ रखें

हमेशा चीनी वाले भोजन या पेय से तुरंत कमी का इलाज करें

जोखिम का स्तर
मध्यम



आप:

इंसुलिन, SU या ग्लिनाइड ले रहे हैं, खासकर कई वर्षों से

आमतौर पर 3x/सप्ताह से पहले 3.9 mmol/L या 70 mg/dL से कम रक्त शर्करा होती है

कम रक्त शर्करा के चेतावनी लक्षण कम हैं

पिछले वर्ष एक SH हुआ था

बहुत ज्यादा या खाली पेट शराब पीते हैं

भोजन या व्यायाम के लिए इंसुलिन समायोजित न करें

कम जोखिम के लिए भी ऐसा ही करें, साथ ही:

रक्त शर्करा की जांच करें

- 4x/दिन या अधिक (इंसुलिन लेने से पहले और सुझाव के अनुसार)
- व्यायाम के पहले/दौरान/बाद में

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें:

- आपकी मधुमेह की दवाओं की समीक्षा करें
- देखें कि आपको अन्य रक्त परीक्षणों की आवश्यकता है (उदा. किडनी, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल और थायरॉइड फंक्शन)
- ग्लूकागॉन किट लिखें और आपको तथा आपके साथी को इसका उपयोग करने की जानकारी दें

हाइपोग्लाइसीमिया की रोकथाम पर शिक्षा प्राप्त करें

ड्राइविंग करने से पहले और लंबी ड्राइव के दौरान रक्त शर्करा की जांच करें तथा जब आपकी रक्त शर्करा 5 mmol/L या 90 mg/dL से कम हो तो ड्राइव न करें

जोखिम का स्तर
ज्यादा



आप:

3x/सप्ताह या उससे ज्यादा बार कम रक्त शर्करा 3 mmol/L या 54 mg/dL से कम होती है

3 mmol/L या 54 mg/dL से कम रक्त शर्करा के चेतावनी लक्षण शायद ही कभी या कभी नहीं होते

पिछले वर्ष एक बार से अधिक SH हुआ था

वे > 70 वर्ष की उम्र के हैं, स्मृति खराब है या डिमेंशिया है

किडनी फंक्शन खराब है

कई प्रकार की दवाएं लेते हैं

कम और मध्यम जोखिम के लिए भी ऐसा ही करें, साथ ही:

चेतावनी के लक्षणों को बनाए रखने या ठीक करने के लिए 3 mmol/L या 54 mg/dL से नीचे सभी रक्त शर्करा से बचते हैं

कम रक्त शर्करा के जोखिम वाली मधुमेह की दवाओं के बारे में पूछने पर विचार करें

समाप्त हो चुकी ग्लूकागॉन किट को बदलना सुनिश्चित करें

निरंतर ग्लूकोज निगरानी डिवाइस का उपयोग करने के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें

अगर इंसुलिन लेते हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से उस इंसुलिन पंप का उपयोग करने के बारे में पूछें जो रक्त शर्करा कम होने पर बंद हो जाता है

*जैनेरिक सल्फोन्यूरिया: ग्लिमपिराइड, ग्लाइबुराइड/ग्लिबेनक्लामाइड, ग्लिपिजाइड, ग्लिक्लाजाइड, टोल्बुटामाइड

*हाइपो जागरूकता पैमाना: "क्या आप जानते हैं कि आपके हाइपो कब शुरू हो रहे हैं?"

1-7 तक जवाब, 1 = हमेशा जागरूक, 7 = कभी जागरूक नहीं; स्कोर ≥ 4 खराब जागरूकता दर्शाता है

*एक और परिभाषा - केवल 3mmol/L या 54 mg/dL से कम रक्त शर्करा के लक्षण, या बिल्कुल नहीं

यह फ्लायर उन कारकों पर जानकारी प्रदान करने के लिए तैयार किया गया है जो अक्सर गंभीर हाइपोग्लाइसीमिया (SH) की जोखिम में वृद्धि के साथ-साथ कम जोखिम से संबंधित सिफारिशों के साथ जुड़े होते हैं। किसी भी विशिष्ट जोखिम कारक की उपस्थिति का मतलब यह नहीं है कि किसी व्यक्ति को उच्च जोखिम होता है। यह भी मामला है कि किसी भी विशिष्ट सिफारिश के बाद यह अनिवार्य रूप से सुनिश्चित नहीं करता है कि किसी व्यक्ति को SH का अनुभव नहीं होगा। जोखिम स्तर और क्लिनिकल योजना का आकलन करते समय किसी व्यक्ति की हालत से संबंधित अन्य कारकों को ध्यान में रखा जाना चाहिए। यह जोखिम कारकों की प्रारंभिक स्क्रीनिंग और संभावित सिफारिशों के लिए शैक्षिक साधन और मार्गदर्शन है।

†जैनेरिक ग्लिनाइड्स: रीपाग्लिनाइड, मिटिग्लिनाइड, नाटेग्लिनाइड