

DOCUMENTATION POUR LE PATIENT

HYPOGLYCEMIE

வரையரை

இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு என்பது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் குறைபாடாகும், இது இரத்தச் சர்க்கரை அளவு 4 mmol/l கீழே அல்லது/மற்றும் அறிகுறிகளின் இருப்பினால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

சிலருக்கு, இந்த அளவு தமது மருத்துவர்/ பராமரிப்பாளரின் உடன்படிக்கையில் தனிப்பயனாக்கப்படலாம்.

தயவுசெய்து கவனிக்கவும்: வாகனத்தை ஓட்டுவதற்கு முன், இரத்தச் சர்க்கரை அளவு 5 mmol/l மேல் இருக்க வேண்டும்.

அறிகுறிகள்

- வெளீர் நிறமாக மாறுதல்
- வியர்த்தல்
- நடுக்கம்
- பசி
- பார்வை பிரச்சனைகள்

- திடீர் சோர்வு
- மயக்கம்
- தலைவலி
- மனநிலை மாற்றங்கள், பதட்டம்
- நடத்தை பிரச்சனைகள்

தயவு செய்து கவனிக்கவும் : எல்லா அறிகுறிகளும் எப்போதும் இருப்பதில்லை, சில சமயங்களில் சிலருக்கு எந்த அறிகுறியும் இருக்காது.



Faim



Trouble de la vision



Pâleur



Maux de tête



Tremblements



Fatigue subite



Vertiges



Trouble de comportement



Transpiration

வரைபடங்களின் ஆதாரங்கள் : « Le diabète expliqué », reproduites avec l'aimable autorisation du Réseau santé Nord Broye – RSNB www.reseau-sante-nord-broye.ch

DOCUMENTATION POUR LE PATIENT

HYPOGLYCEMIE







என்ன செய்ய வேண்டும் ? சிகிச்சைகள் ?

உடனடியாக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் : இது ஒரு அவசரநிலை ஆகும் !

1. அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் நிறுத்துங்கள்
2. முடிந்தால் உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை சரிபார்க்கவும், இல்லையெனில் புள்ளி 3 ஐ நேரடியாகப் பார்க்கவும்
3. உணவுக்கு முன் ஏற்பட்டாலும் 15 கிராம் வேகமான சர்க்கரையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
4. ஓய்வெடுத்து 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை சரிபார்க்கவும். அது இன்னும் < 4 mmol/l இருந்தால், 15 கிராம் வேகமான சர்க்கரையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
5. 2 முதல் 3 திருத்தங்கள் மற்றும் சிற்றுண்டிக்குப் பிறகும் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு < 4 mmol/l ஆக இருந்தால் : உங்கள் மருத்துவரை அழைக்கவும் அல்லது யாராவது உங்களை அருகிலுள்ள அவசர சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அழைத்துச் செல்லவும், எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் தாமதமின்றி மருத்துவரை அணுகவும். நீங்களே வாகனத்தை ஓட்டாதீர்கள்.
6. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 4 mmol/l மேல் இருந்தால், சிற்றுண்டி எடுங்கள் அல்லது உணவு உண்ணும் நேரம் ஆகினால் உணவு உண்ணுங்கள்.

15 கிராம் வேகமான சர்க்கரைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்

(உணவுக்கு முன்பாகவும் எடுக்கப்படவேண்டியது)

- 4 சர்க்கரை துண்டுகள் 
- 3 சர்க்கரை பக்கேட் 1dl வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்தது 
- 4 திராட்சை சர்க்கரை 
- 1,5-2 dl கோலா, தேசிக்காய் தண்ணி (light இல்லாதது), பழச்சாறு 
- 2 தேக்கரண்டி தேன் அல்லது ஜாம். 
- 2 மேசைக்கரண்டி தூய சிரப் 

LIGHT தயாரிப்புகளை ஒருபோதும் எடுக்க வேண்டாம் !!!

தயவு செய்து கவனிக்கவும் : இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவுக்கு சிகிச்சையளிக்க பின்வரும் தயாரிப்புகள் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை : சாக்லேட், பால், தானிய பார்கள், தயிர்

DOCUMENTATION POUR LE PATIENT

HYPOGLYCEMIE

காரணங்கள்

காரணங்கள் பல வகையாக இருக்கலாம் :

- சிற்றுண்டி அல்லது உணவை மறத்தல் அல்லது தாமதப்படுத்துதல்
- பசியின்மை குறைதல் அல்லது சாதாரணமாக சாப்பிடுவதில் சிரமம் (எ.கா. குமட்டல் அல்லது வாந்தி)
- இன்சலின் (INSULIN) போன்ற சில ஆண்டிடியாபெடிக் (ANTI-DIABETICS) சிகிச்சைகளை அதிக அளவில் எடுத்திருத்தல்
- வெறும் வயிற்றில் மது உட்கொள்ளல் (எ.கா. APPETIZER) அல்லது அதிகப்படியான மது உட்கொள்ளல்
- சில மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது
- எதிர்பாராத அல்லது திட்டமிட்டதை விட தீவிரமான மற்றும்/அல்லது போதுமான அளவு ஈடுசெய்யப்படாத உடற்பயிற்சி
- ஹார்மோன் (HORMONE) மாற்றங்கள் (தேராய்டு, மாதவிடாய் போன்றவை)

தடுத்தல்

- உங்களுடன் எப்பொழுதும் சர்க்கரை வைத்திருக்கவும் (உங்கள் பைகளில், அலுவலகத்தில், வாகனத்தில், உங்கள் படுக்கை மேசையில், உங்கள் பணப்பையில், முதலியன) அத்துடன் உங்கள் "நான் நீரிழிவு நோயாளி" அட்டையையும் வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் உணவு மற்றும் சிற்றுண்டிகளுக்கான வழக்கமான நேரத்தைப்பின்பற்றவும்
- ஒவ்வொரு உணவிலும் கார்போஹைட்ரேட் (CARBOHYDRATES) எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் (உணவு பற்றிய ஆவணத்தைப் பார்க்கவும்...)
- உணவுக்கு வெளியே மது அருந்தும்போது (எ.கா. APPETIZER) கார்போஹைட்ரேட் (CARBOHYDRATES) உட்கொள்ளவும் (எ.கா: APPETIZER BISCUITS பிஸ்கட்)
- அசாதாரண உடற்பயிற்சிக்கு முன்பின் சிற்றுண்டியைச் சேர்க்கவும்
- இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவின் அபாயம் மற்றும் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்து உங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்முறை பரிவாரங்களுக்குத் தெரிவிக்கவும்

அம்சங்கள்

- சிலர் 1 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அறிகுறிகளை உணர்கிறார்கள், மற்றவர்கள் உணரவில்லை. மீண்டும் மீண்டும் இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு ஏற்படல் அல்லது நீண்ட கால நீரிழிவு நோய் இருந்தால் அறிகுறிகள் இல்லாததற்கு வழிவகுக்கும், இவ்வாறான நிலையானது சர்க்கரைகளை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் விரைவாக சரிசெய்யப்படுவதைத் தடுக்கிறது. **இந்த வழக்கில் உங்கள் மருத்துவர் / சிறப்பு பராமரிப்பாளரிடம் பேசுங்கள்.**

- உணவுக்கு சற்று முன் இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு ஏற்பட்டாலும் சிகிச்சை அளிக்கவும். இது 2 உணவுகளுக்கு இடையில் ஏற்பட்டால் : இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவை சரிசெய்து ஒரு சிற்றுண்டி சாப்பிடுங்கள் (சிற்றுண்டி தானைப் பார்க்கவும்).

- நீங்கள் இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவால் பாதிக்கப்பட்டு வாகனத்தில் செல்ல வேண்டியிருந்தால், குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும். இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவைச் சரிசெய்த பிறகு, இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு 6 mmol/l மேல் இருந்தால்,

DOCUMENTATION POUR LE PATIENT

HYPOGLYCEMIE

நீங்கள் முழுமையாக குணமடைந்திருந்தால் மட்டுமே வாகனம் ஓட்டவும் (ஓட்டுநர் பற்றிய ஆவணத்தைப் பார்க்கவும்).

- இரத்தச் சர்க்கரை அதிகரிப்பு மற்றும் இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவின் அறிகுறிகளில் சந்தேகம் இருந்தால், அது இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு போல் செயல்படுவது நல்லது. இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு கண்டறியப்படாவிட்டாலும், 15 கிராம் வேகமான சர்க்கரைகளை எடுத்துக்கொள்வது ஆபத்தானது அல்ல.

- நீரிழிவு நோயின் சந்தர்ப்பங்களில், இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவை GLUCAGON என்ற சிகிச்சை அறிவுறுத்தப்படும்.

- நீரிழிவு நோயின் சில சந்தர்ப்பங்களில், GLUCAGON உடன் இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படலாம். உங்கள் மருத்துவர்/நிபுணத்துவ பராமரிப்பாளரிடம் பேசுங்கள்

எனது நடவடிக்கைகள் மற்றும் அவசர எண்கள் :

குறிப்புகள் :

- Recommandations pour la pratique clinique, Programme cantonal Diabète, 2017, <http://diabetevaud.ch/RPC/>
- Guide pratique de diabétologie à l'usage du personnel infirmier, N. Marcoz, PIC, EHC, v1. 09.2013
- Directive concernant l'aptitude et la capacité à conduire lors de diabète sucré – Comité directeur de la SSED, 04.05.2017
- Le diabète expliqué, Document d'éducation thérapeutique, Réseau Nord Broye, juin 2010
- Document pour l'éducation thérapeutique du diabète, CHUV, PMU
- Document théorique de référence de l'enseignement du diabète au patient, EHN, janv. 2006
- Que faire en cas d'hypoglycémie ? Unité de diabétologie, HIB, oct. 2012

ஆவணத்தை உருவாக்கிய அல்லது புதுப்பித்த குழு

ஆவணத்தை உருவாக்கிய குழு (வைகாசி 2015)

Heike Labud et Noémie Marcoz; validé par Drs Charly Buillard et Juan Ruiz

மேற்பார்வை குழு (கார்த்திகை 2017)

Heike Labud, Nicole Jenni, Olivier Le Dizes, Noémie Marcoz; validé par Dr Charly Buillard et Dre Isabelle Hagon-Traub

பதிவு திகதி : வைகாசி 2015 / மேற்பார்வை கார்த்திகை 2017

M.E.T.I.S சங்கத்தின் (metislausanne.ch) மொழிபெயர்ப்புத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக சுருதி சுரேஷ்குமார் மூலம் உருவாக்கப்பட்ட மொழிபெயர்ப்பு.