

ہیپا (Hypoglycemia)

Dr. Obaidullah Jalalzai
Ph/0782541742

Ketabton.com

پېژندنه (Introduction):

هايپوگليسيميا يو طبي حالت دی چې پکې د انسان د وينې شکر (glucose) کچه له نورمال حد نه ټيټه شي. کلوکوز د بدن د حجرو، په ځانگړې توگه د مغز د حجرو، لپاره مهم انرژي سرچينه ده. که شکر کمه شي، نو بدن او مغز به له کمزورۍ سره مخ شي، او دا حتا د بې هوشۍ، کوما او مرگ سبب کېدای شي.

➡ نورمال او خطرناکه کچه:

☐ نورمال کلوکوز: 70 – 100 mg/dL

☐ هايپوگليسيميا: 70mg/dL څخه کم

☐ شديد هايپوگليسيميا: 54mg/dL څخه کم

☐ خطرناک: 40mg/dL څخه کم

د هایپوگلیسیمیا ډولونه (Types):

- الف) (Diabetic Hypoglycemia): د انسولین یا شکر کموونکو درملو له امله رامنځته کېږي.
- ب) (Non-Diabetic Hypoglycemia): د ځینې ناروغيو، تومورونو، یا خوراکي اختلالاتو له امله رامنځته کېږي.
- ج) Reactive Hypoglycemia: د خوړو خوړلو ۴-۲ ساعتونو وروسته پېښېږي.
- د) Fasting Hypoglycemia: د اوږدې روژې یا نه خوړلو له امله رامنځته کېږي.

Symptoms & Causes

➤ نښې او علايم (Symptoms):

➤ اولني نښې: وړېدل، لږزه، پي قرارې، تېز د زړه ټکان، سر درد

➤ پرمختللي نښې: ذهني ګډوډي، خبرو کې ستونزه، ليد خرابېدل،

پي حالي، بيهوشي يا کوما

➤ لاملونه (Causes):

➤ 1. په شکر لرونکو کسانو کې: زيات انسولين يا درمل، د خوړو پرېښودل،

سخت تمرين، الکول

➤ 2. په غير شکر ناروغانو کې: د پانقراس تومور (Insulinoma)، د غدو

اختلال، ځيني انزايم کموالي، ځيني درمل، د ځيگر يا پښتورگو ناروغی

تشخيص او درملنه

تشخيص (Diagnosis): د وينې د شکر اندازه کول، Whipple Triad (د هايپوگليسميا تشخيص لپاره درې فکتورونه):

1. نېټې او علايم

2. د وينې ټيټه شکر

3. د شکر له لوړولو سره نېټې له منځه تلل

► CBC، کبد/پښتورگي ازموينې، Insulin او C-peptide سطحه، CT Scan که شک وي پر نومور.

درملنه (Treatment):

► فوري درملنه:

✓ خفيف حالت: ژر 15 گرامه ساده قند لکه جوس، شات، بوره، يا گلوکوز ټابليت و خوري.

✓ متوسط حالت: د خوارو يا خوړو خوړل او د شکر بيا چک کول.

✓ شديد حالت: گلوکاگون انجکشن که ناروغ بې هوشه وي، د وريد له لارې (IV) د گلوکوز ورکول، عاجله روغتيايي مرسته غوښتل

مخنیوی (Prevention):

- د انسولین او درملو سم استعمال ، منظمه غذا خوړل ، له روژې یا خوړو پرېښودو
- ډاډه ، د فزیکي فعالیتونو تعادل ، د وینې د شکر منظم څار ، د نښو پیژندنه او عاجل اقدام ، د گلوکوز ټابلیټ یا خواړه تل له ځانه سره ساتل
- ماشومان ، زاړه او د حامله ښځو لپاره د مخنیوی لارښونې:
- ✓ ماشومان ډېر ژر شکر له لاسه ورکوي ، باید پاملرنه وشي
- ✓ زاړه کسان د هایپوګلیسیمیا نښې نه احساسوي – درمل احتیاط سره ورکړئ
- ✓ په حاملګۍ کې د شکر اختلال خطرناک دی ، باید منظم کنټرول شي

Complications, Lifestyle & Conclusion

پچلتیاوې (Complications): مغزې حجراتو ته تاوان، بی هوشي، د زړه
حمله، مرگ (په شدیدو حالاتو کې)

ژوند طرز مشورې (Lifestyle Tips): منظم خوراک، د ورزش پړوخت اضافي
خواره خوړل، د شرابو نه استعمال، د کورنۍ غړو ته د مرستې طریقه بنودل.

پایله (Conclusion): هایپوگلیسیمیا که څه هم خطرناک حالت دی، خو که
سم مدیریت شي، د مخنیوي او درملنې امکان پی شته. شکر لرونکي کسان باید
په دې اړه بڼه پوه شي، نښې وپیژني او تل چمتو وي.



**Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library**