



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۹/۰۶

ډاکټر ش میره کی

د شکر په ناروغانو کې هایپوګلاسیمي (د ګلوکوز ټیټوالی)

او هایپیرګلاسیمي (د ګلوکوز لوړوالی) څنګه منځته راځي؟

۱. هایپوګلاسیمي (Hypoglycemia) — د وینې د شکر ټیټوالی :

تعریف :

هایپوګلاسیمي (Hypoglycemia) هغه حالت دی چې د وینې ګلوکوز (Blood Glucose — د وینې شکر) له 70 mg/dL یا 3.9 mmol/L څخه ټیټ شي.

په کوم وخت کې رامنځته کېږي؟

هایپوګلاسیمي په شکرې ناروغ کې هغه وخت ډېره رامنځته کېږي چې:

- انسولین (Insulin — انسولین) یا د شکر ځینې درمل په زیاته اندازه واخیستل شي.
- ناروغ خپل خواړه (Meals — خواړه) پرېږدي یا ناوخته یې وځوري.
- د معمول په پرتله ډېر ورزش (Exercise — فزیکي فعالیت) وکړي.
- د خوړو په نسبت د انسولین اندازه زیاته شي.
- الکول (Alcohol — الکول) له خوړو پرته استعمال شي.
- د شکرې د درملنې په پلان کې بدلون راشي.

نښې او نښانې (Signs and Symptoms — نښې او نښانې) :

- Tremor — لرزه)
- Sweating — خوله کول)
- Tachycardia — د زړه تېزه درزا)
- Hunger — لوړه)
- Dizziness — سر ګرځېدل)
- Weakness — کمزوري)
- Anxiety — اندېښنه)
- Restlessness — بی قراري)
- Difficulty Concentrating — د تمرکز ستونزه)
- Blurred Vision — د لید ټټوالی)
- Confusion — ذهني ګډوډي)
- Difficulty Speaking — د خبرو ستونزه)

په شدید حالت کې:

- Seizure — تشنج)

د پاڼو شمېره: له 1 تر 6

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په ځیر و لولئ

- بی‌هوشی (Unconsciousness — بی‌هوشی)
- کوما (Coma — کوما)

له ډاکټر او روغتون څخه مخکې لومړنۍ مرسته (First Aid — لومړنۍ مرسته) :

که ناروغ هوبښار وي او په عادي ډول تېرولای شي:

1. که امکان وي، (Blood Glucose — د وینې شکر) اندازه کړئ.
2. که شکر له 70 mg/dL څخه کم وي، شاوخوا 15 گرامه ژر جذبېدونکي کاربوهایډرېټ (Carbohydrate — کاربوهایډرېټ) ورکړئ.
3. د بېلگې په توګه:
- (Glucose Tablets — د ګلوکوز ګولۍ — Fruit Juice) د مېوې جوس)
- (Sugary Drink — خواړه څښاک)
4. ۱۵ دقیقې وروسته د وینې شکر بیا اندازه کړئ.
5. که لا هم له 70 mg/dL څخه ټیټ وي، بیا 15 گرامه کاربوهایډرېټ ورکړئ او ۱۵ دقیقې وروسته بیا اندازه کړئ.
6. کله چې شکر عادي شي، که د راتلونکي اصلي خوراک وخت نږدې نه وي، مناسب خوراک یا سپکه ناشته ورکړئ.

که ناروغ بی‌هوشه وي

که ناروغ بی‌هوشه (Unconscious) وي، تشنج ولري یا تېرولای نشي:

- هیڅ خواړه، اوبه، پوره یا څښاک د خولې له لارې مه ورکړئ.
- ناروغ په اړخ واچوئ، خو د ساه بندېدو خطر کم شي.
- که ګلوکاګون (Glucagon — ګلوکاګون) موجود وي او کورنۍ/ملګري یې د استعمال په اړه روزنه لري، ورکړل شي.
- بیرنۍ طبي مرسته (Emergency Medical Services — بیرنۍ طبي مرستې) وغواړئ.

د هایپوګلاسمي اختلاطات (Complications — اختلاطات):

که شدید هایپوګلاسمي ژر اصلاح نه شي:

تشنج → بی‌هوشی → کوما → دماغي زیان → مړی

۲. هایپرګلاسمي (Hyperglycemia) — د وینې د شکر لوړوالی :

تعریف :

هایپرګلاسمي (Hyperglycemia) هغه حالت دی چې د وینې ګلوکوز (Blood Glucose) — د وینې شکر) د ناروغ له ټاکلي هدف څخه لوړ شي.

په کوم وخت کې رامنځته کېږي؟

- انسولین (Insulin — انسولین) کم اخیستل یا هېرول.
- د شکر درمل (Diabetes Medicines — د شکر درمل) هېرول.
- ډېر خواړه، په ځانګړي ډول ډېر کاربوهایډرېټ (Carbohydrate — کاربوهایډرېټ).
- انتان (Infection — انتان).
- تبه (Fever — تبه).

د پاڼو شمېره: له 2 تر 6

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په څیر و لولئ

- جسمي يا رواني فشار (Stress — فشار).
- د انسولين اړتيا زياتېدل.
- د شکرې د درملنې د پلان نه مراعاتول.

— (Signs and Symptoms) نښې او نښانې

- (Polydipsia — (Polyuria) ډېر ادرار)
- (Fatigue — ستړيا کمزوري) (Weakness — کمزوري)
- (Blurred Vision — د ليد تټوالی)
- (Dehydration — د بدن د اوبو کموالی)
- (Weight Loss — د وزن کمېدل)، په ځانګړي ډول که لوړ شکر اوږدمهاله وي.

۳. د شکرې کيټو اسيدوز (DKA — Diabetic Ketoacidosis) :

— DKA (Diabetic Ketoacidosis) د شکرې کيټو اسيدوز (د شکرې يو خطرناک بېړنی حالت دی چې د انسولين د شديد کمښت له امله رامنځته کېږي.

په دې حالت کې کيټونونه (Ketones — کيټونونه) په بدن کې زياتېږي او د وينې تيزابيت (Acidosis — اسيدوز/د وينې تيزابيت) زياتېږي.

نښې او نښانې

- (Nausea — زړه بدوالی)
- (Vomiting — کانګي)
- (Abdominal Pain — د نس درد)
- (Polydipsia — ډېر تنده)
- (Polyuria — ډېر ادرار)
- (Severe Dehydration — شديد د اوبو کموالی)
- (Fruity Breath — د ساه مېوې ته ورته بوی)
- چټکه او ژوره ساه اخيستل (Kussmaul Breathing — کُسماول تنفس)
- (Confusion — ذهني ګډوډي)
- (Drowsiness — خوبولي کېدل)
- (Unconsciousness — بې هوښي)

DKA يو بېړنی حالت دی او روغتون ته اړتيا لري.

۴. هايپراوسمولر هايپرګلاسيمیک حالت (HHS) :

— HHS (Hyperosmolar Hyperglycemic State) هايپراوسمولر هايپرګلاسيمیک حالت (د وينې د ډېر لوړ شکر، شديد د اوبو کموالي او د وينې د غلظت د زياتوالي يو خطرناک حالت دی.

دا په ځانګړي ډول د دوهم ډول شکرې (Type 2 Diabetes — د شکرې دوهم ډول) په ناروغانو کې ليدل کېږي.

نښې او نښانې :

- (Very High Blood Glucose — ډېر لوړ د وينې شکر)
- (Severe Thirst — شديد تنده)
- (Polyuria — ډېر ادرار)

- **Severe Dehydration** — شدید د اوبو کموالی)
- **Weakness — (Confusion** — ذهني گډوډي)
- **Altered Consciousness** — د شعور بدلون)
- **Seizure** — تشنج)
- **Coma** — کوما)

HHS هم پیرنی روغتیايي حالت دی.

۵. کله باید ناروغ ژر روغتون ته یووړل شي؟

که ناروغ د لوړ شکر ترڅنګ لاندې نښې ولري، باید پیرنی طبي مرسته و غوښتل شي:

- **Persistent Vomiting** — پرله پسې کانګي)
- **Severe Abdominal Pain** — شدید د نس درد)
- **Deep and Rapid Breathing** — ژوره او چټکه ساه)
- **Fruity Breath** — د ساه مېوې ته ورته بوی)
- **Severe Dehydration** — شدید د اوبو کموالی — **Confusion** — ذهني گډوډي)
- **Unconsciousness** — بی هوښي تشنج — **Seizure** — تشنج)
- ډېر لوړ شکر چې د ناروغ د ټاکلي پلان سره نه راټیټېږي.

۶. د هایپیرګلاسمي لومړنۍ مرسته :

که ناروغ هوښیار وي او خطرناکې نښې ونه لري:

- د وینې شکر (**Blood Glucose**) اندازه کړئ.
- اوبه یا بی شکره مایعات (**Sugar-free Fluids** — بی شکره مایعات) ورکړئ، که د ډاکټر له خوا د مایعاتو محدودیت نه وي ټاکل شوی.
- خپل ټاکل شوي درمل (**Diabetes Medicines**) د ډاکټر د پلان مطابق استعمال کړي.
- که ناروغ د **Type 1 Diabetes** (د شکرې لومړۍ ډول) ولري او شکر ډېر لوړ وي، د کیتونونو (**Ketones**) معاینه مهمه ده.
- د ډاکټر له ځانګړي پلان پرته د انسولین اضافي لوی دوز (**Extra Insulin Dose** — د انسولین اضافي دوز) مه ورکړئ.

۷. په روغتون کې طبي درملنه (**Medical Treatment**)

د شدید هایپروګلاسمي درملنه :

- گلوکاګون (**Glucagon** — گلوکاګون) د هغه ناروغ لپاره چې د خولې له لارې شکر نه شي اخیستلای.
- د رګ له لارې گلوکوز (**IV Dextrose/Glucose** — د رګ له لارې گلوکوز).
- د وینې شکر دوامداره څارنه (**Blood Glucose Monitoring** — د وینې د شکر څارنه).
- هایپوګلاسمي د اصلي علت معلومول او د درملو/انسولین دوز اصلاح کول.

د **DKA** درملنه :

په روغتون کې معمولاً:

- د رګ له لارې مایعات (**IV Fluids** — د رګ له لارې مایعات)

د پاڼو شمېره: له 4 تر 6

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولې. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په څیر و لولئ

- انسولین (Insulin Therapy — د انسولین درملنه)
- د پوتاشیم (Potassium — پوتاشیم) او نورو الکترولایتونو (Electrolytes) — الکترولایتونه) اصلاح.
- د انتان (Infection — انتان) یا بل اصلي علت درملنه.
- د ویني شکر، کیتونونو او الکترولایتونو نږدې څارنه.

د HHS درملنه :

- د رگ له لارې مایعات (IV Fluids — د رگ له لارې مایعات)
- انسولین (Insulin — انسولین)
- د پوتاشیم او نورو الکترولایتونو اصلاح (Electrolyte Correction — د الکترولایتونو اصلاح)
- د اصلي علت درملنه.
- د شعور، ویني شکر، مایعاتو او الکترولایتونو دوامداره څارنه.

۸. د دواړو حالتونو د مخنیوي لارې (Prevention)

د هایپوګلاسمي د مخنیوي لپاره:

- خواړه په ټاکلي وخت وخورئ.
- د انسولین او درملو اندازه په خپله مه بدلئ.
- د ورزش پر مهال د ویني شکر وڅارئ.
- د گلوکوز گولی یا د ژر جذبېدونکي شکر سرچینه له ځان سره ولرئ.
- کورنۍ ته د شدید هایپوګلاسمي او گلوکاګون (Glucagon) په اړه روزنه ورکړئ.

د هایپرګلاسمي د مخنیوي لپاره:

- د ویني شکر په منظم ډول اندازه کړئ.
- انسولین او درمل د ډاکټر د پلان مطابق واخلي.
- مناسب خوراک او فزیکي فعالیت وساتئ.
- د ناروغۍ، تبې یا انتان پر مهال شکر ډېر ځله وڅارئ.
- د Type 1 Diabetes په ناروغانو کې د لوړ شکر پر مهال د کیتونونو (Ketones) د معلومولو لپاره د ډاکټر له لارښوونې سره سم پلان ولرئ.

Hypoglycemia	Hyperglycemia
◆ hunger ◆ irritability ◆ trouble concentrating ◆ fatigue	◆ extreme thirst ◆ dry mouth ◆ weakness ◆ headache

د پاڼو شمېره: له 5 تر 6

د پاڼو شمېره: له 6 تر 6

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ