रिएक्टिव हाइपोग्लाइसेमिया (क्रियाशील हाइपोग्लाइसेमिया)

I. रिएक्टिव हाइपोग्लाइसेमिया (क्रियाशील हाइपोग्लाइसेमिया) क्या है?

क्रियाशील हाइपोग्लाइसेमिया वह स्थिति है जिसमें खाने के बाद आपको कम शुगर (ब्लड शुगर) महसूस होती है, लेकिन जब शुगर की जांच की जाती है, तो वह सामान्य रहती है। खाने से लक्षण ठीक हो जाते हैं।

II. हाइपोग्लाइसेमिया के लक्षण क्या हैं?

कम शुगर के लक्षणों में भूख लगना, चिड़चिड़ापन, पसीना आना, बेचैनी, हाथ-पैर कांपना, दिल की धड़कन तेज होना, चक्कर आना, और सिरदर्द शामिल हैं। गंभीर मामलों में दौरा या बेहोशी हो सकती है।

III. शरीर कैसे प्रतिक्रिया करता है?

हमारा दिमाग ऊर्जा पाने के लिए शक्कर पर निर्भर करता है। जब शरीर में शुगर कम हो जाती है, तो यह कोर्टिसोल, ग्रोथ हार्मोन, ग्लूकागॉन और एपिनेफ्रिन जैसे खास केमिकल्स (हार्मोन) बनाता है, जो शरीर में शुगर को बढ़ाकर उसे ठीक स्तर पर रखते हैं।

IV. क्रियाशील हाइपोग्लाइसीमिया क्यों होता है?

क्रियाशील हाइपोग्लाइसीमिया तब होता है जब कोई व्यक्ति खाना खाता है। खाने के बाद शुरुआत में रक्त शर्करा बढ़ती है और फिर 2-4 घंटे बाद घट जाती है। यह बढ़त इस पर निर्भर करती है कि व्यक्ति ने क्या खाया है। अगर भोजन में ज्यादा कार्बोहाइड्रेट या शर्करा हो, तो रक्त शर्करा ज्यादा बढ़ती है। जो चीजें पूरी शक्कर से बनी होती हैं (जैसे सोडा, कैंडी, या पॉपसिकल्स), वे रक्त शर्करा को जल्दी बढ़ाती हैं क्योंकि इनमें कोई वसा या प्रोटीन नहीं होता जो पेट में शर्करा के अवशोषण को धीमा कर सके। जब शरीर इंसुलिन छोड़ता है, तो रक्त शर्करा जल्दी घटने लगता है। रक्त शर्करा में जल्दी गिरावट से हाइपोग्लाइसीमिया के लक्षण हो सकते हैं।

V. निदान और इलाज

a. क्रियाशील हाइपोग्लाइसीमिया का निदान करना कभी-कभी मुश्किल होता है। आमतौर पर खास परीक्षण की जरूरत नहीं होती।

क्रियाशील हाइपोग्लाइसीमिया का इलाज आहार में बदलाव के माध्यम से किया जाता है। कम शक्कर वाली चीजें खानी चाहिए, आहार में अधिक वसा और प्रोटीन शामिल करना चाहिए, और भोजन/नाश्ते को अधिक बार खाना चाहिए।

b. जटिल कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा वाले नाश्ते या भोजन के उदाहरण:

i. मांस या पनीर का सैंडविच होल व्हीट ब्रेड पर

ii. दही और फल

iii. पनीर और साबुत अनाज के क्रैकर्स

- iv. टर्की और पनीर की स्लाइस और सलाद में सब्जियाँ
- v. सलाद जिसमें बीन्स या मेवे डाले गए हों
- vi. पीनट बटर या पनीर और साबुत अनाज के क्रैकर्स
- vii. साबुत अनाज का बैगेल और क्रीम पनीर

VI. कब डॉक्टर को दिखाएं

अगर आपको हाइपोग्लाइसीमिया के लक्षण हैं (जैसे ऊपर बताए गए हैं), तो अपने डॉक्टर या एंडोक्राइनोलॉजिस्ट से अपॉइंटमेंट लें ताकि यह पता चल सके कि और कौन से परीक्षण करने की आवश्यकता है। सामान्यतः, रक्त परीक्षण से पहले आहार में बदलाव ही सबसे पहले सुझाए जाते हैं।