

# MyCARE

With me, every step of the way



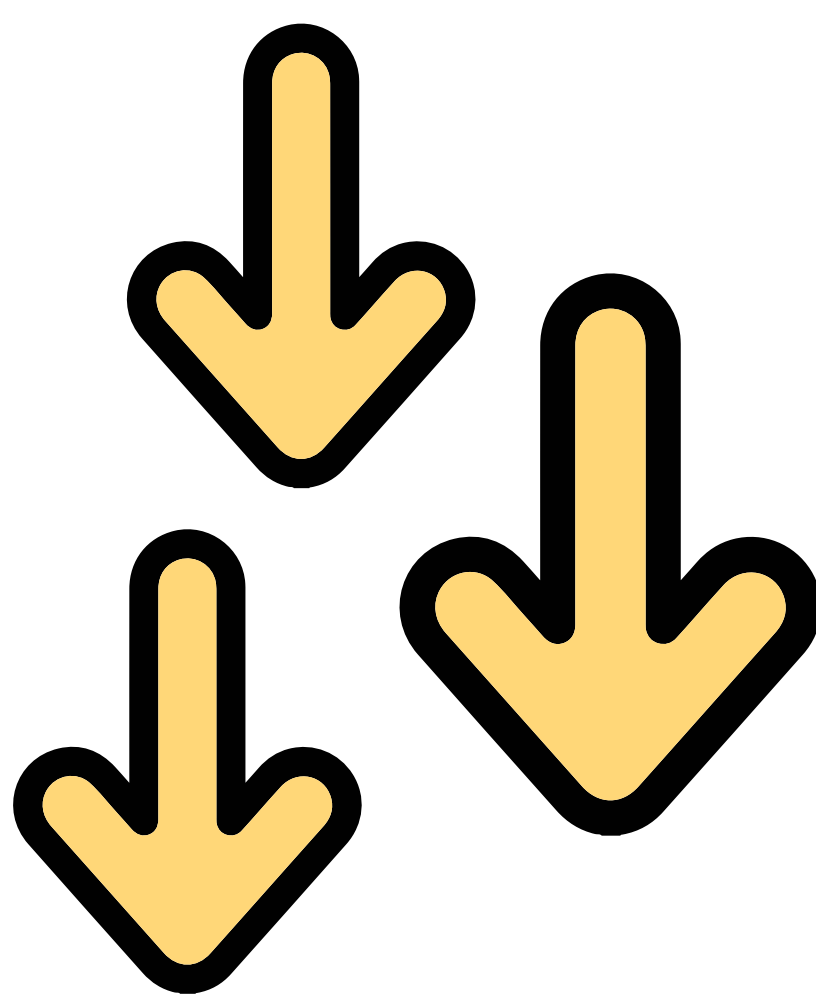
“ আহক আমি বুজো যে  
হাইপ’গ্লাইচেমিয়া কি? ”



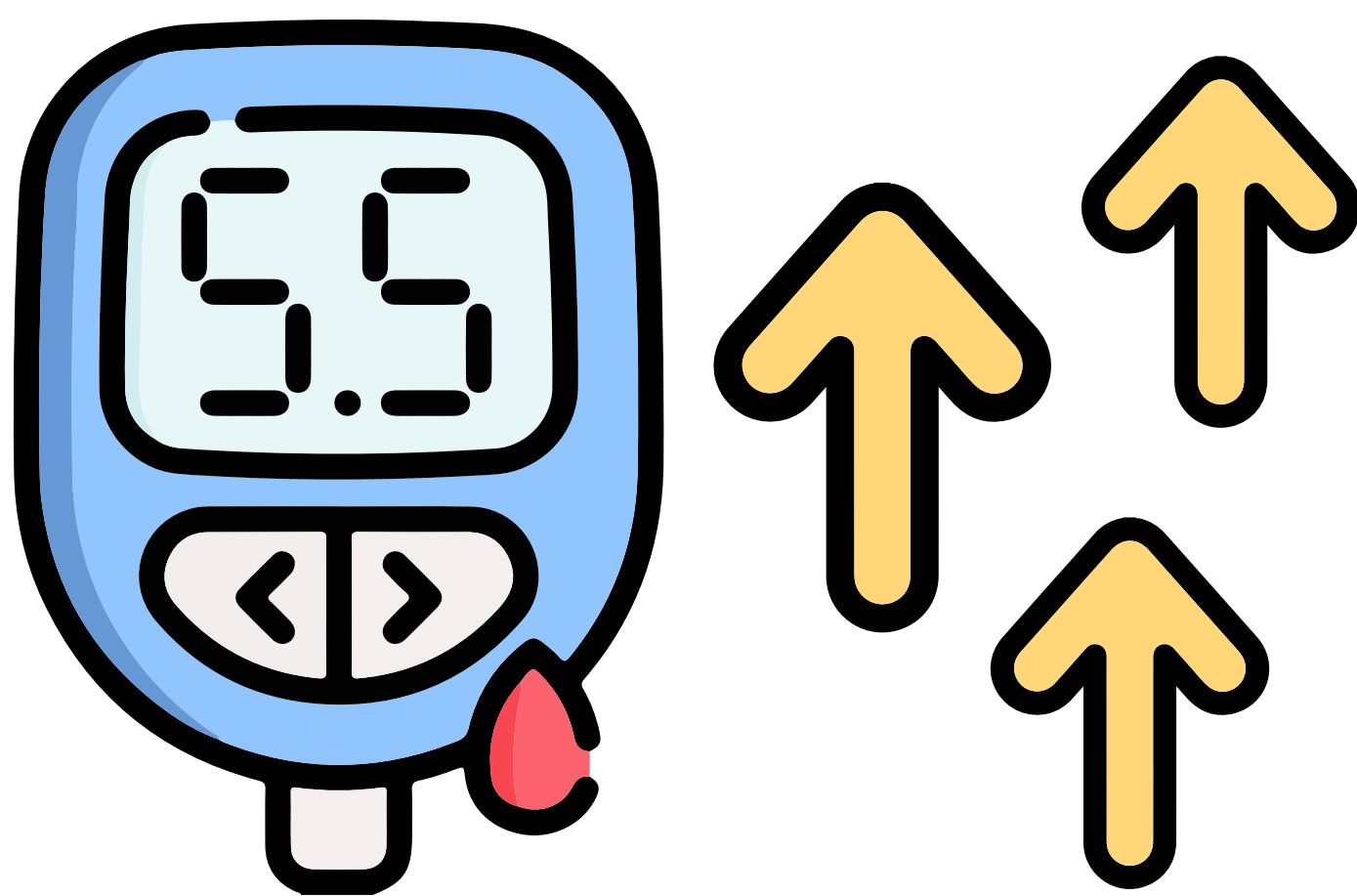
আপোনাৰ তেজৰ গ্লুকোজৰ মাত্ৰা  
গোটেই দিনটোৰ ভিতৰত বেলেগ  
বেলেগ হয়, যি এক স্বাভাৱিক পৰিস্থিতি।

কিন্তু, যেতিয়া আপোনাৰ তেজৰ  
গ্লুকোজৰ মাত্ৰা 70 মিলিগ্ৰাম /  
ডেচিলিটাৰ তললৈ নামি যায়, তেতিয়া  
ইয়াক হাইপ'গ্লাইচেমিয়া বুলি কোৱা হয়

70 মিলিগ্ৰাম /  
ডেচিলিটাৰ

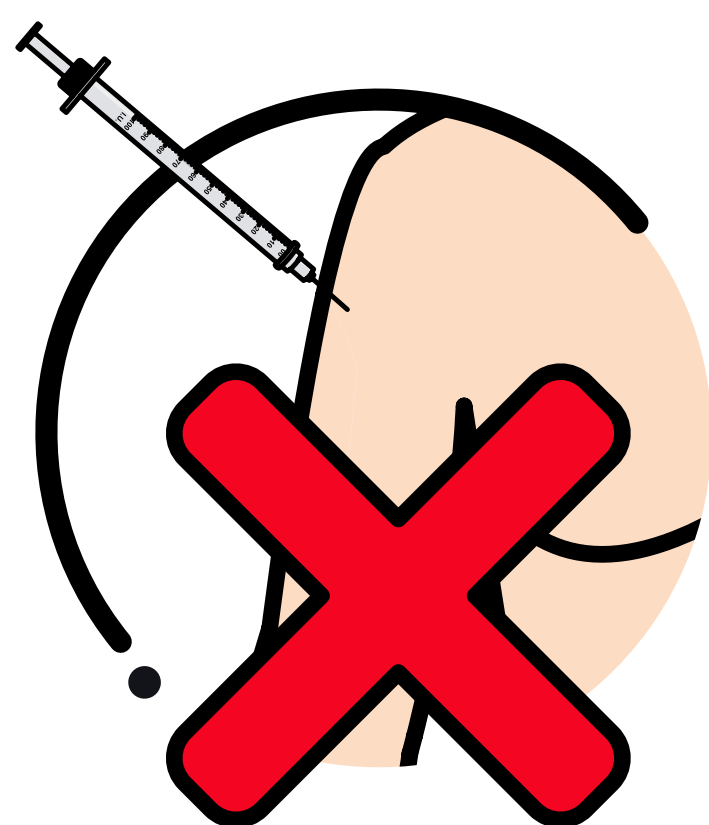
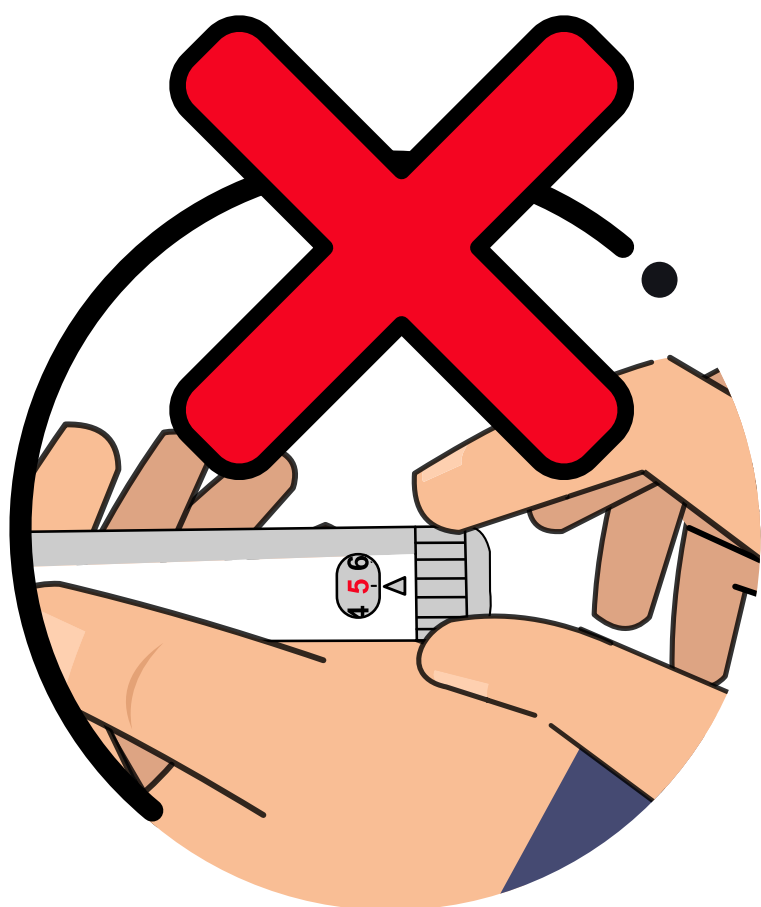


এই পৰিস্থিতিত, সেইবোৰ আপোনাৰ  
লক্ষ্য পৰিসীমালৈ ঘূৰাই আনিবলৈ  
আপুনি তাৎক্ষণিক ব্যৱস্থা ল'ব  
লাগিব।

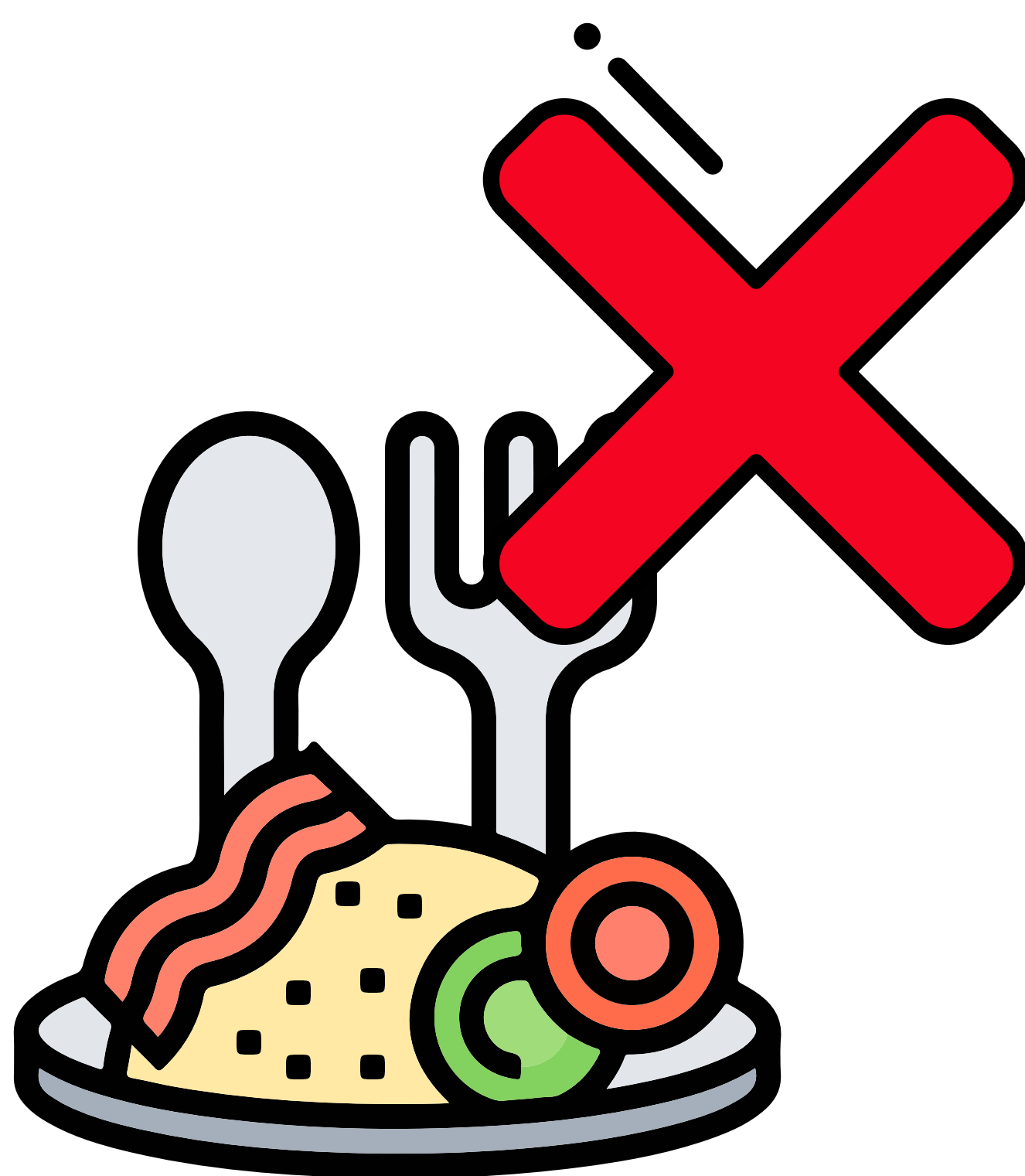


# কিন্তু কিহৰ ফলত হাইপ' গ্লাইচেমিয়াৰ সৃষ্টি হয় ?

ভুল ধৰণৰ ইনচুলিন গ্ৰহণ কৰা,  
অধিক ইনচুলিন গ্ৰহণ কৰা, ছালৰ  
ঠিক তলতে লোৱাৰ পৰিৱৰ্তে  
পেশীত ইনচুলিন লোৱা ।



ইনচুলিনৰ মাত্ৰা হ্ৰাস নকৰাকৈ খাদ্য  
খোৱা কম কাৰ্বহাইড্ৰেট যুক্ত খাদ্য  
খোৱা বা খাবলৈ এৰি দিয়া





সাধাৰণ ৰুটিনৰ বাহিৰত  
অধিক শাৰীৰিক  
কাৰ্যকলাপ কৰা

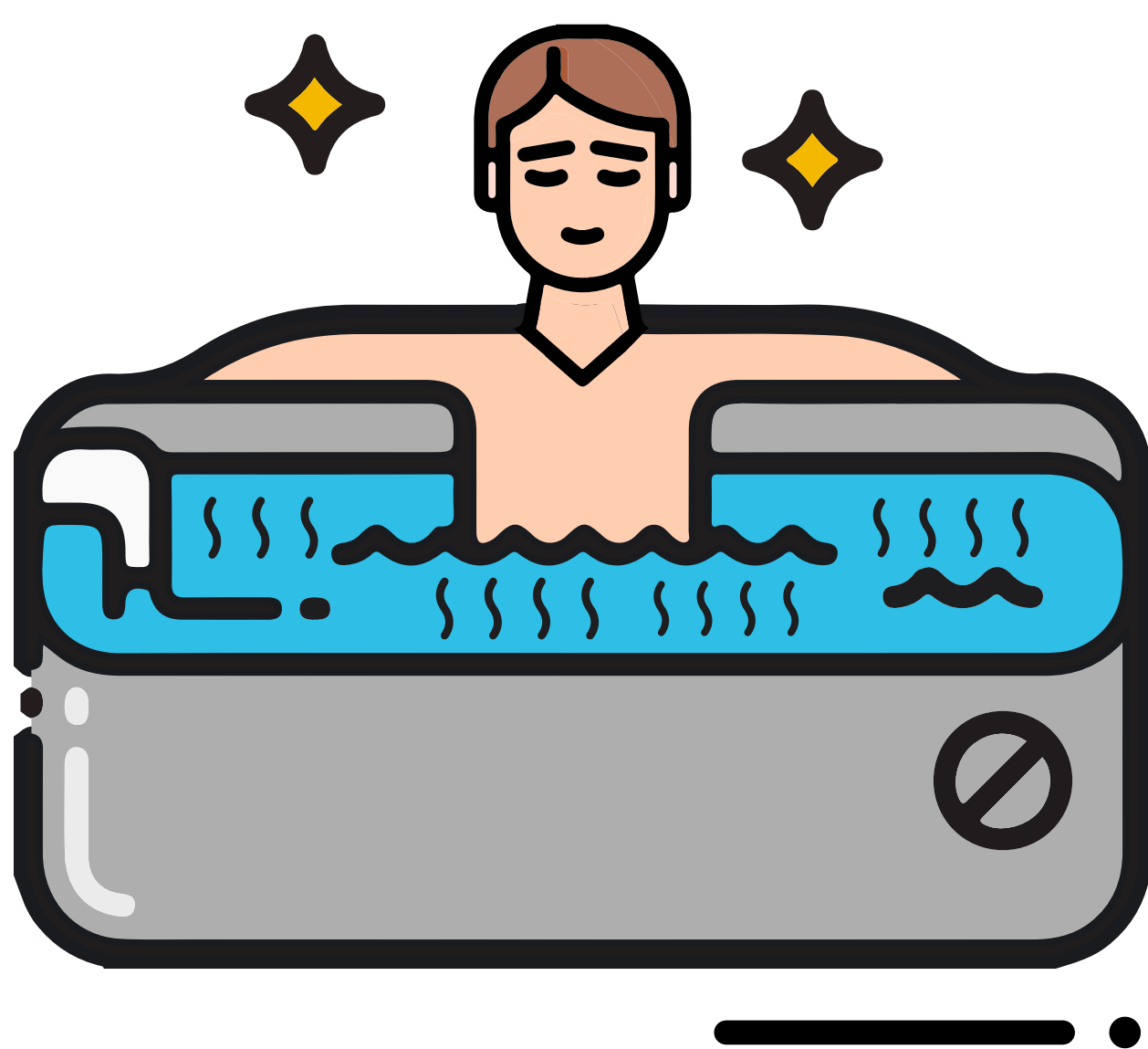


পৰ্যাপ্ত আহাৰ নোখোৱাকৈ  
মদ্যপান কৰা



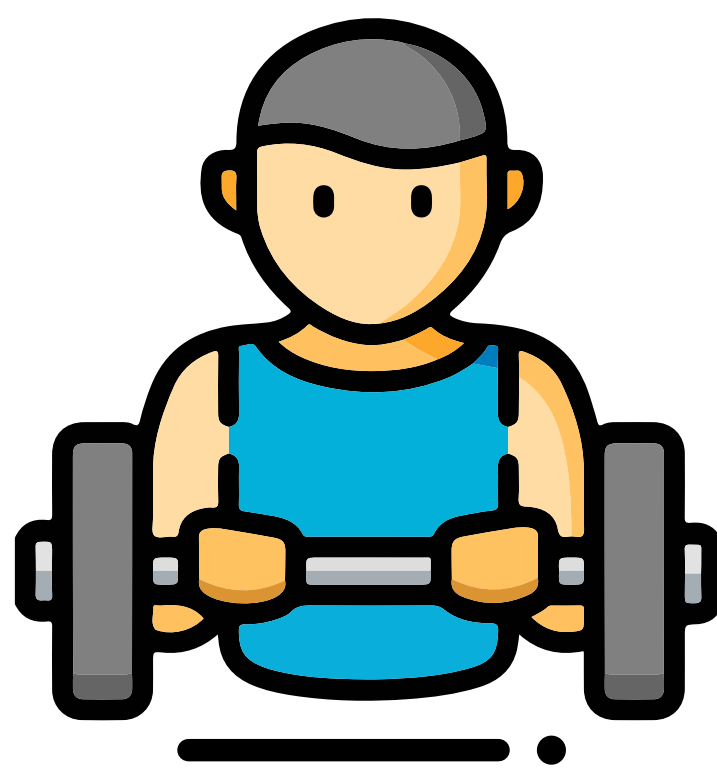
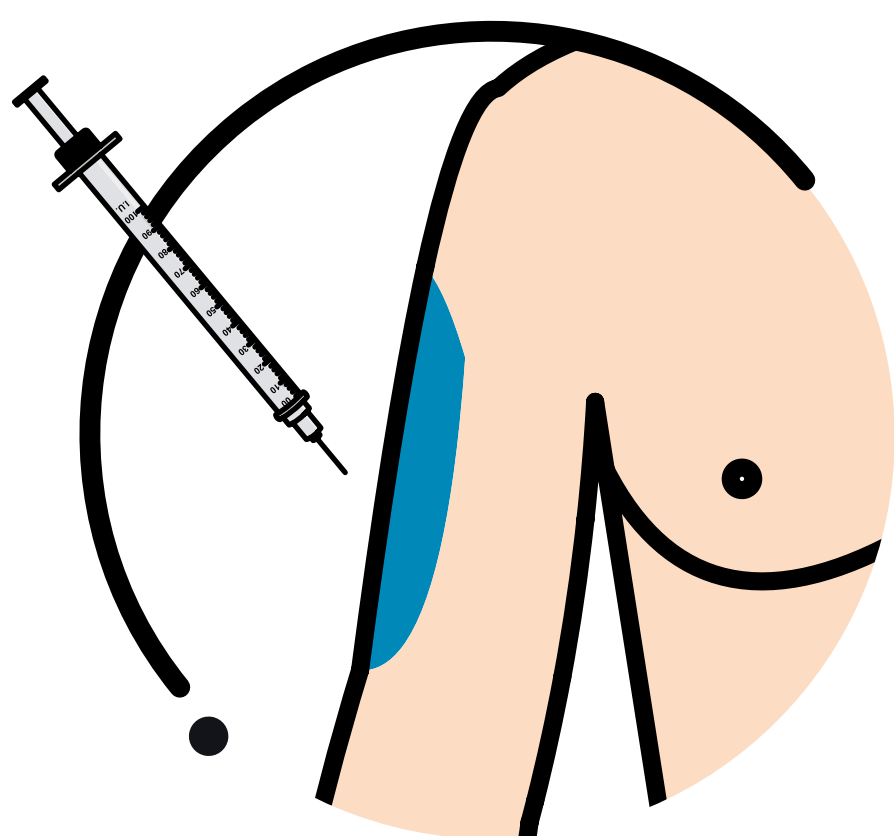
ৰোগত আক্ৰান্ত হ'লে  
কমকৈ খোৱা

ইনচুলিনৰ বেজী দিয়াৰ লগে লগে  
গৰম পানীৰে গা ধোৱা / ষ্টিম বা  
চৌনা বাথ ল'লে ইনচুলিনৰ ফলত  
দ্রুতভাৱে হাইপ'গ্লাইচেমিয়া শোষণ  
হ'ব পাৰে ।





আপোনাৰ বাহু বা উৰুত ইনচুলিন  
গ্ৰহণ কৰি আৰু তাৰ পিছত শৰীৰ  
সেই অংশত ততালিকে ব্যায়াম  
কৰিলে ।





“ অধিক তথ্যৰ বাবে, আপোনাৰ চিকিৎসক  
বা আপোনাৰ **MyCARE** ডায়েৰেটিজ  
এডুকেটৰৰ লগত যোগাযোগ কৰক ”



# MyCARE

With me, every step of the way

## Reference

- Hypoglycemia (Low Blood Glucose) | ADA. (2021). Retrieved 1 December 2021, from <https://www.Diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>
- Chawla, R., Madhu, S., Makkar, B., Ghosh, S., Saboo, B., & Kalra, S. (2020). (2020). RSSDI-ESI Clinical Practice Recommendations for the Management of Type 2 Diabetes Mellitus 2020. International Journal Of Diabetes In Developing Countries, 40(S1), 1-122. doi: 10.1007/s13410-020-00819-2

Issued in Public Interest by



The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/ medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.

