

MyCARE

With me, every step of the way



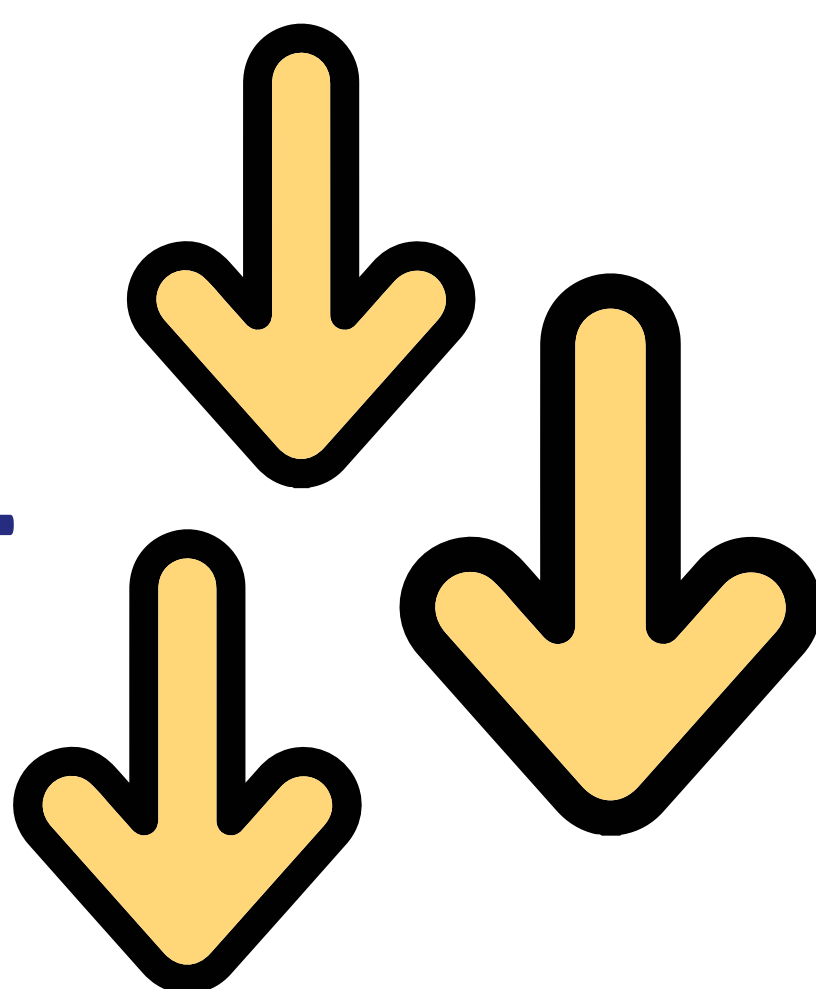
“ आइए जानें क्या है
हाइपोग्लायसीमिया ”



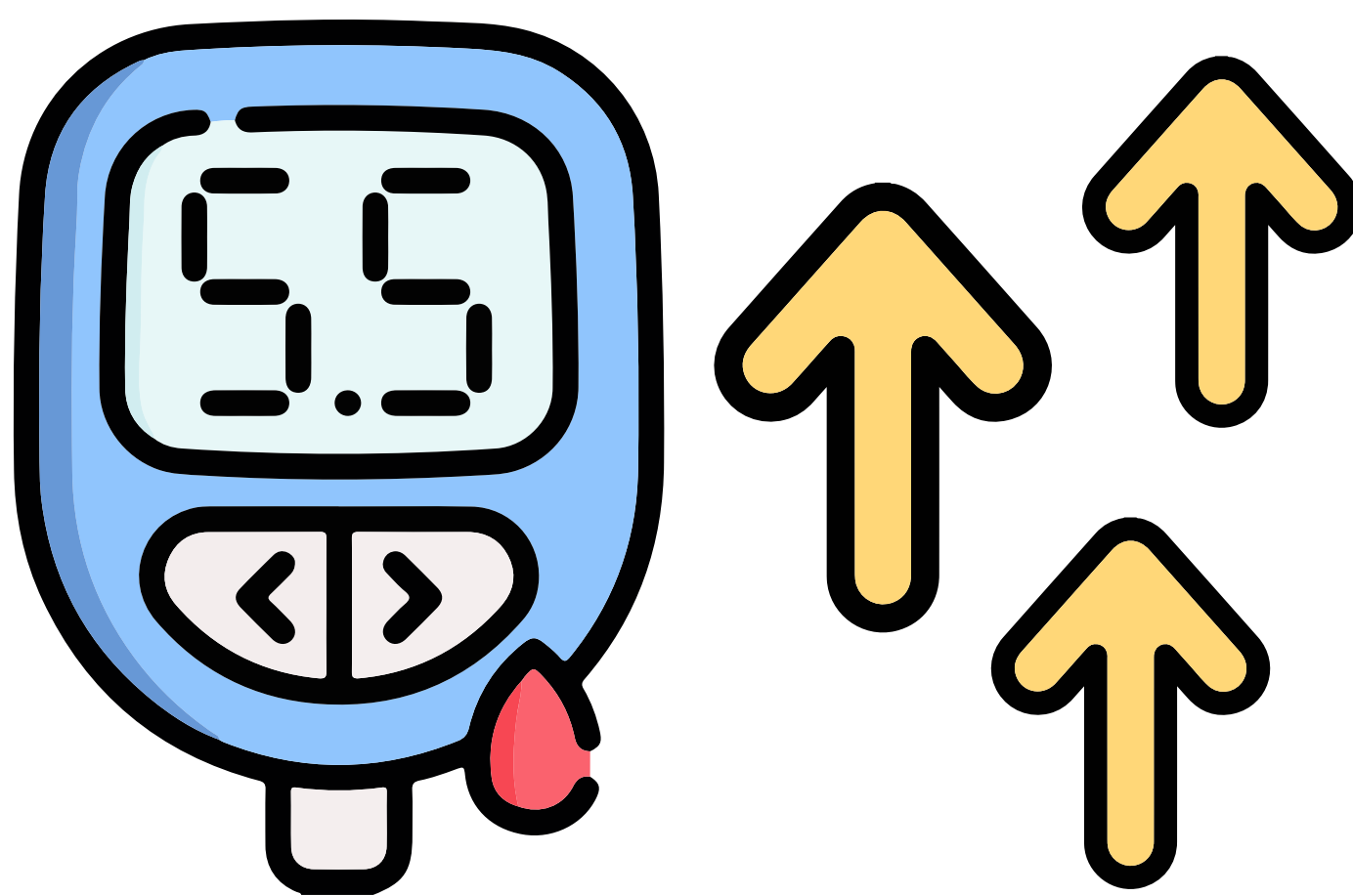
आपके रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर
दिन भर अलग अलग होता है,
जो की सामान्य है।

लेकिन जब रक्त में आपका
ग्लूकोज़ का स्तर **70 mg/dL**
नीचे गीर जाता है, तो इस स्थिति को
हाइपोग्लायसीमिया कहते हैं।

70 mg/dL

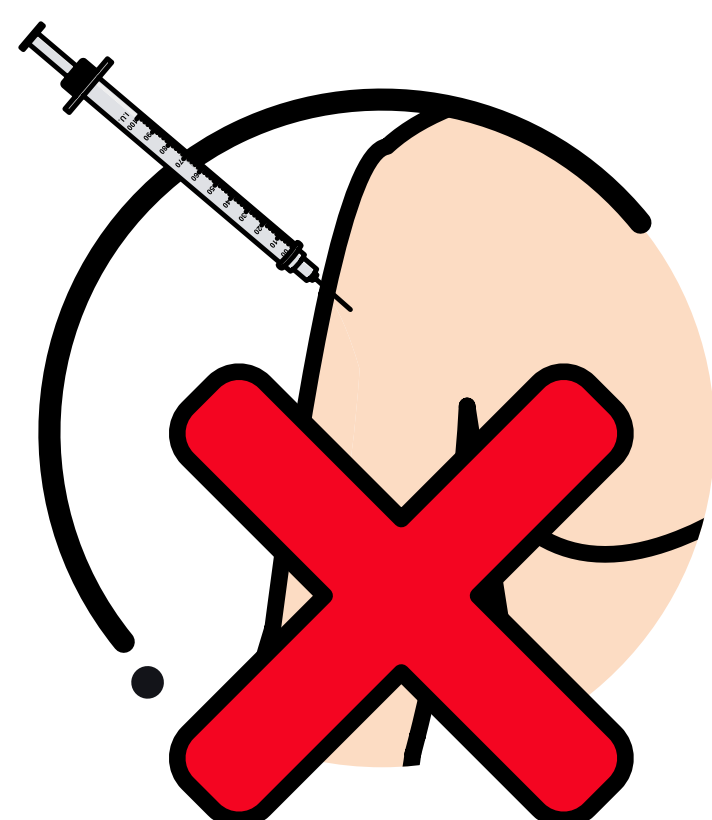
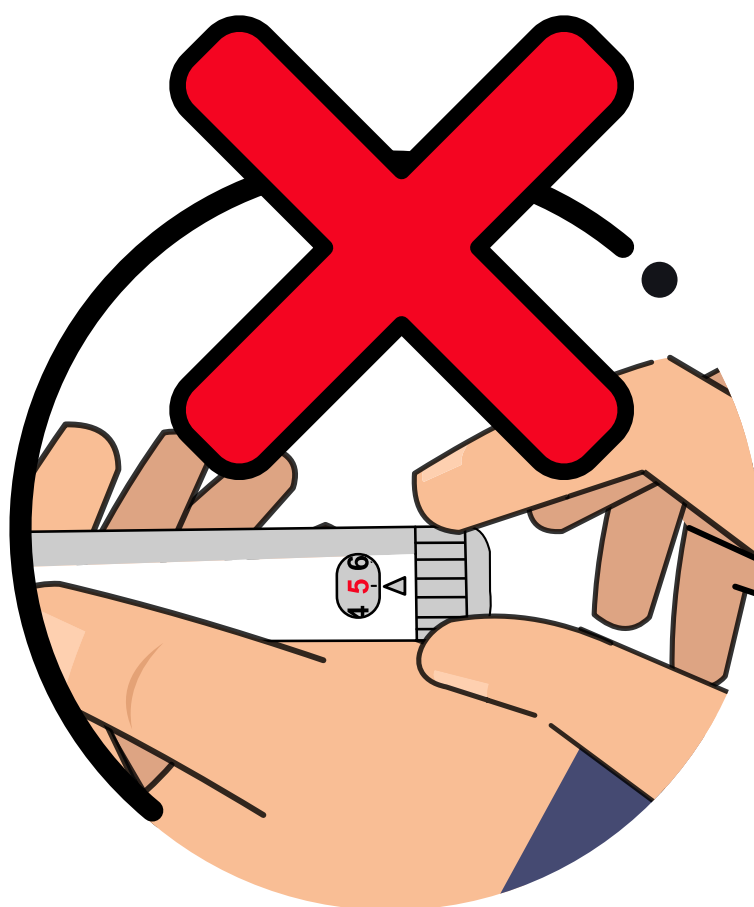
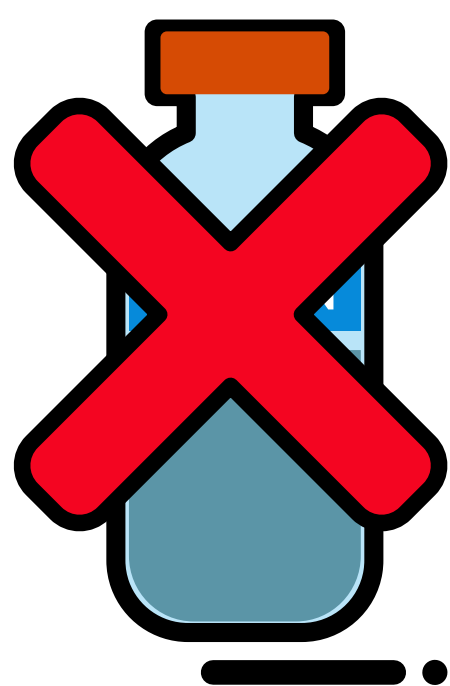


इस स्थिति में आपको यह स्तर
लक्षित सीमा में लाने के लिए
तुरंत कदम उठाना चाहिए।

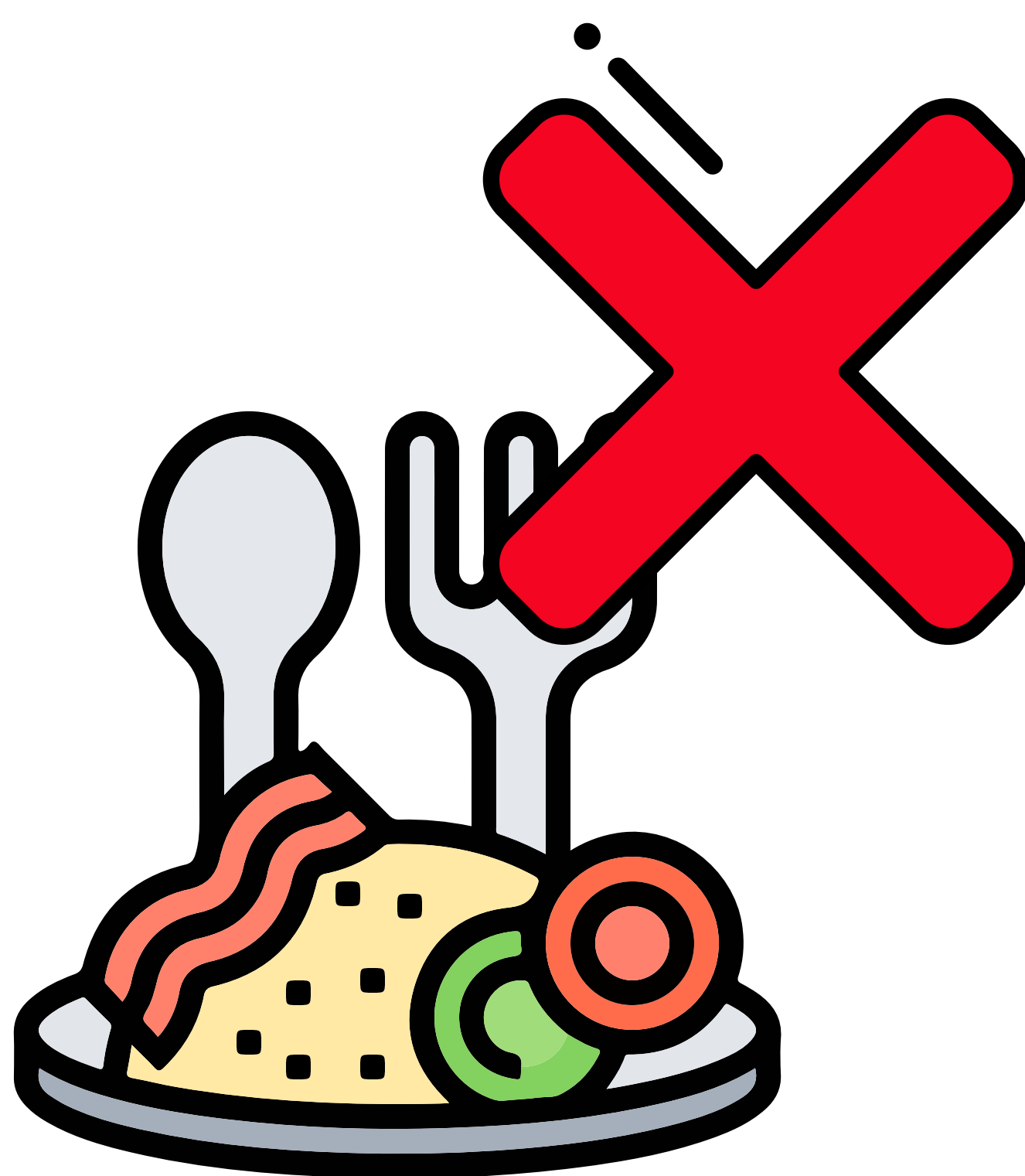


सवाल यह है कि हाइपोग्लायसीमिया का कारण क्या है ?

इन में प्रमुख है गलत प्रकार का
इंस्युलिन लेना, अधिक मात्रा में
इंस्युलिन लेना, त्वचा के बदले
इंस्युलिन मांसपेशियों में लेना।



भोजन छोड़ना या कम कार्बोहाइड्रेट
वाला भोजन खाना बिना इंसुलिन की
खुराक कम किए





सामान्य से अधिक
मात्रा में शारीरिक
गतिविधि करना

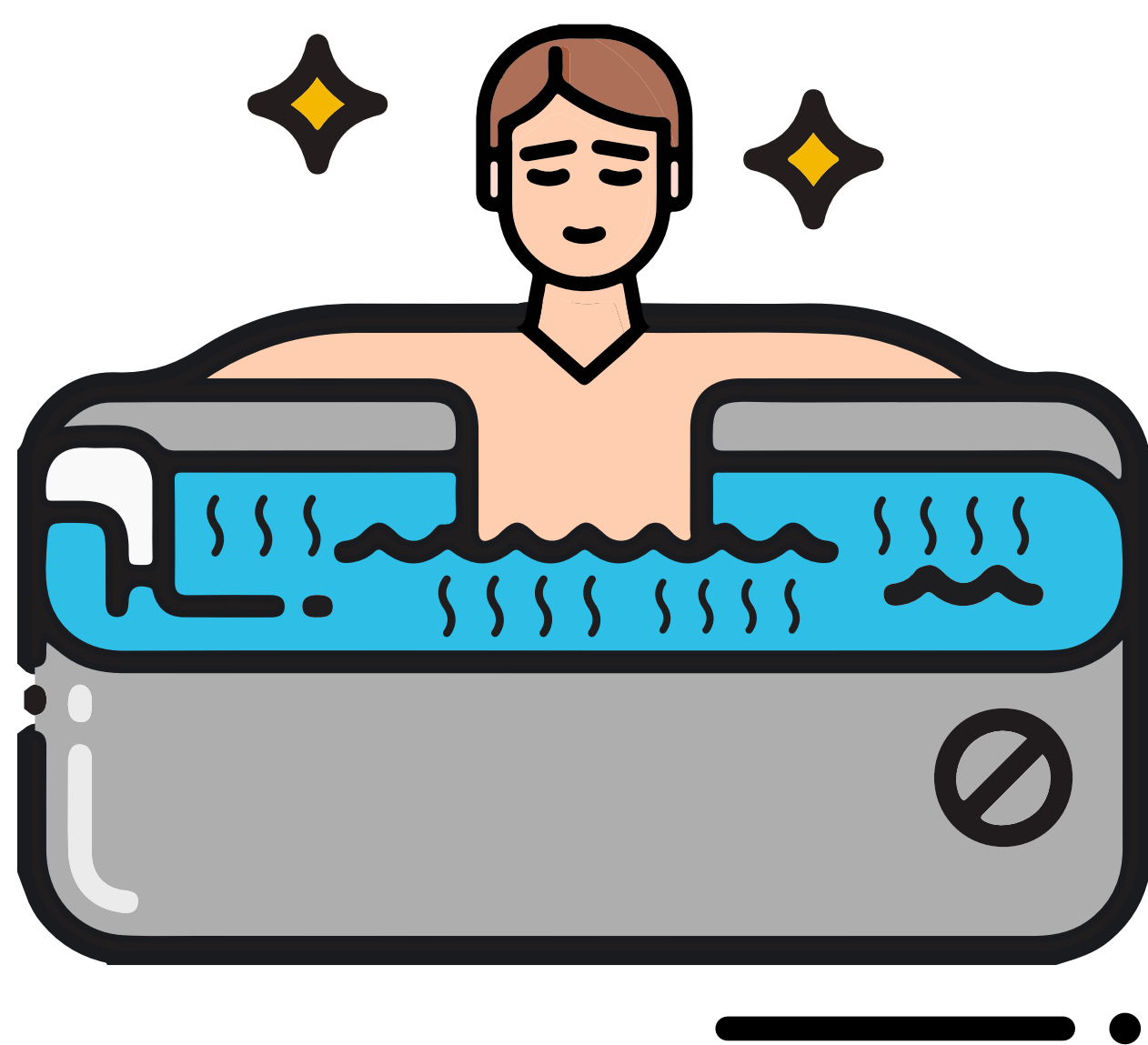


पर्याप्त भोजन लिए
बिना ही अल्कोहल
(शराब) का सेवन
करना

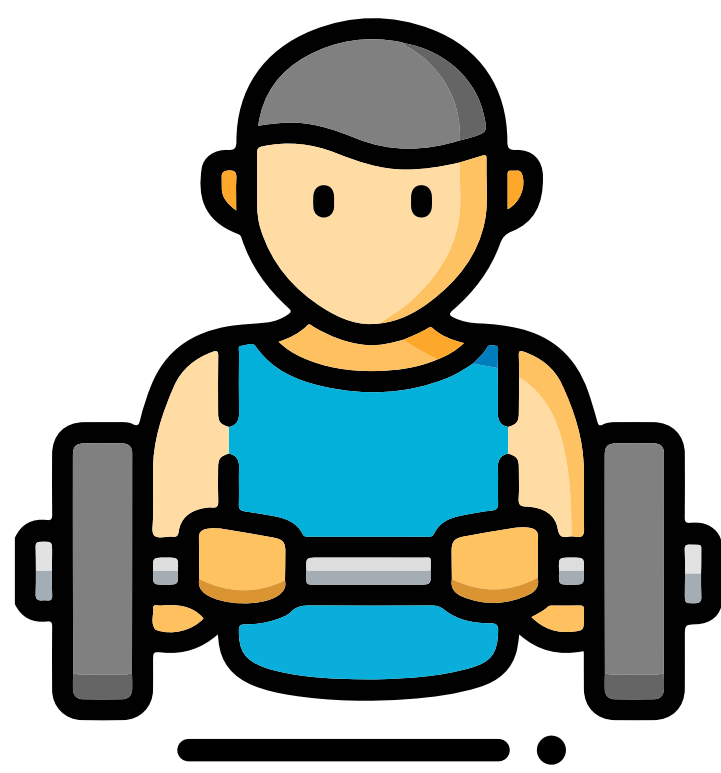
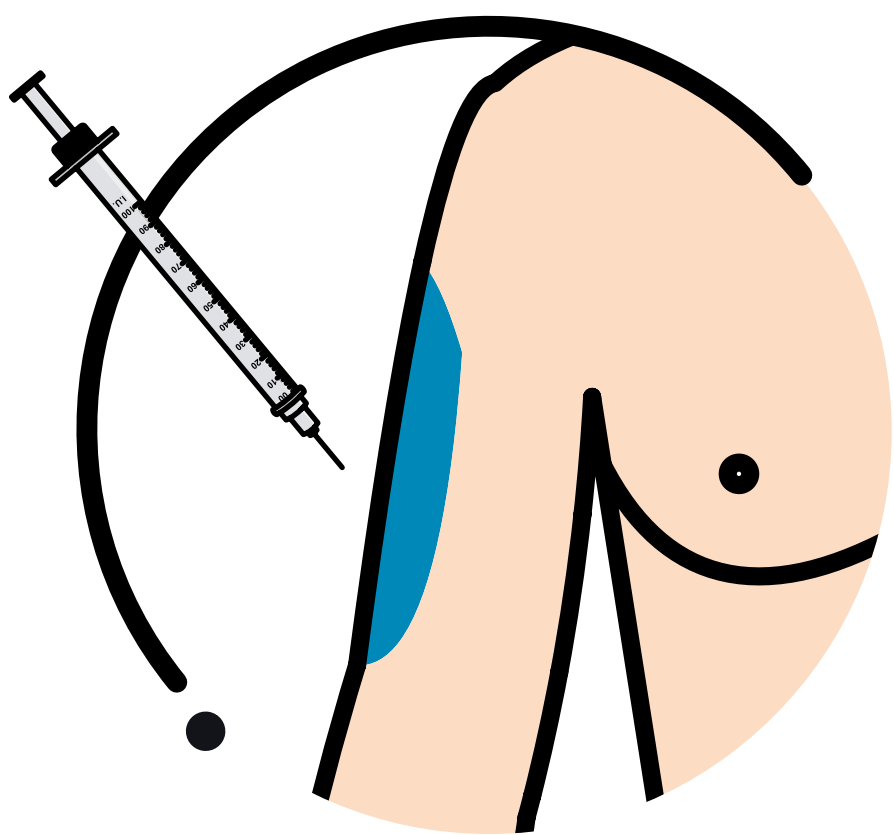


बीमार पड़ने पर कम
भोजन करना

इंस्युलिन का इंजेक्शन लेने के तुरंत बाद गर्म पानी से स्नान करना / स्टीम या सॉना बाथ लेना, जिसके कारण इंस्युलिन का शरीर में तेज़ी से अवशोषण हो जाता है और हाइपोग्लायसीमिया की स्थिति पैदा हो जाती है।



अपनी बाँह या जाँघ पर इंस्युलिन
का इंजेक्शन लेने के बाद
शरीर से संबंधित इस हिस्से से
व्यायाम करना।



“ अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर
या अपने **MyCARE** डायबिटीज़
एज्युकएटर से सम्पर्क करें। ”



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.

