MyCARE

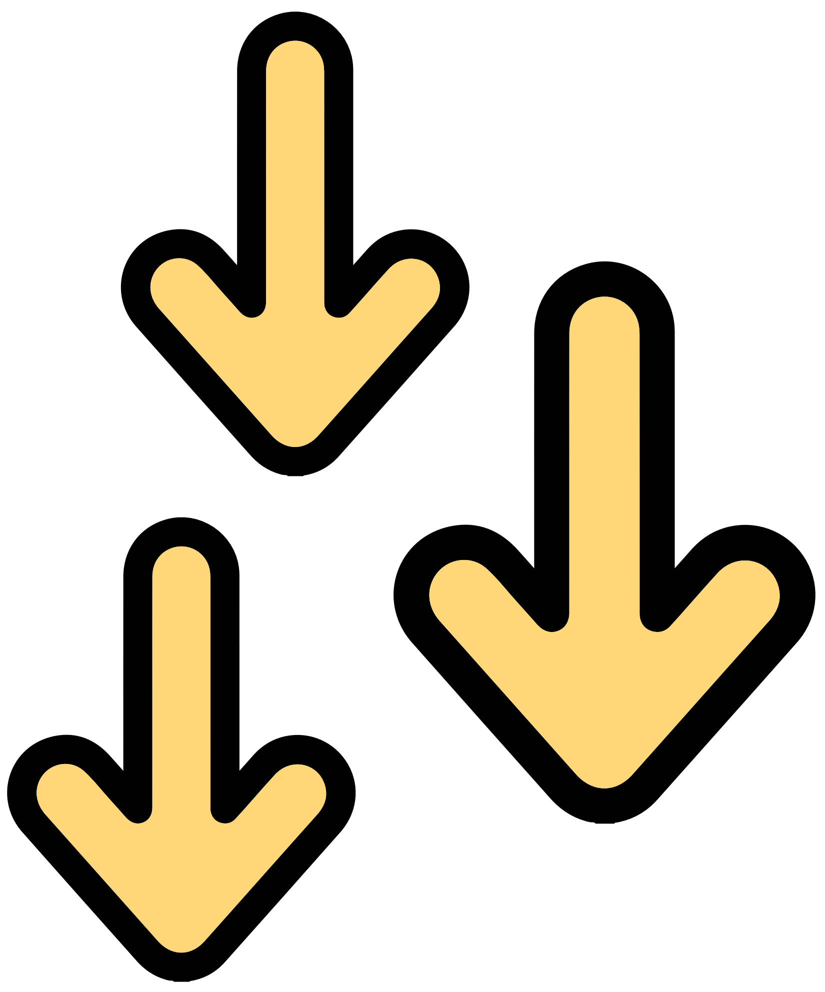
With me, every step of the way

“ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ
എന്താണെന്ന് നമുക്ക്
മനസിലാക്കാം”

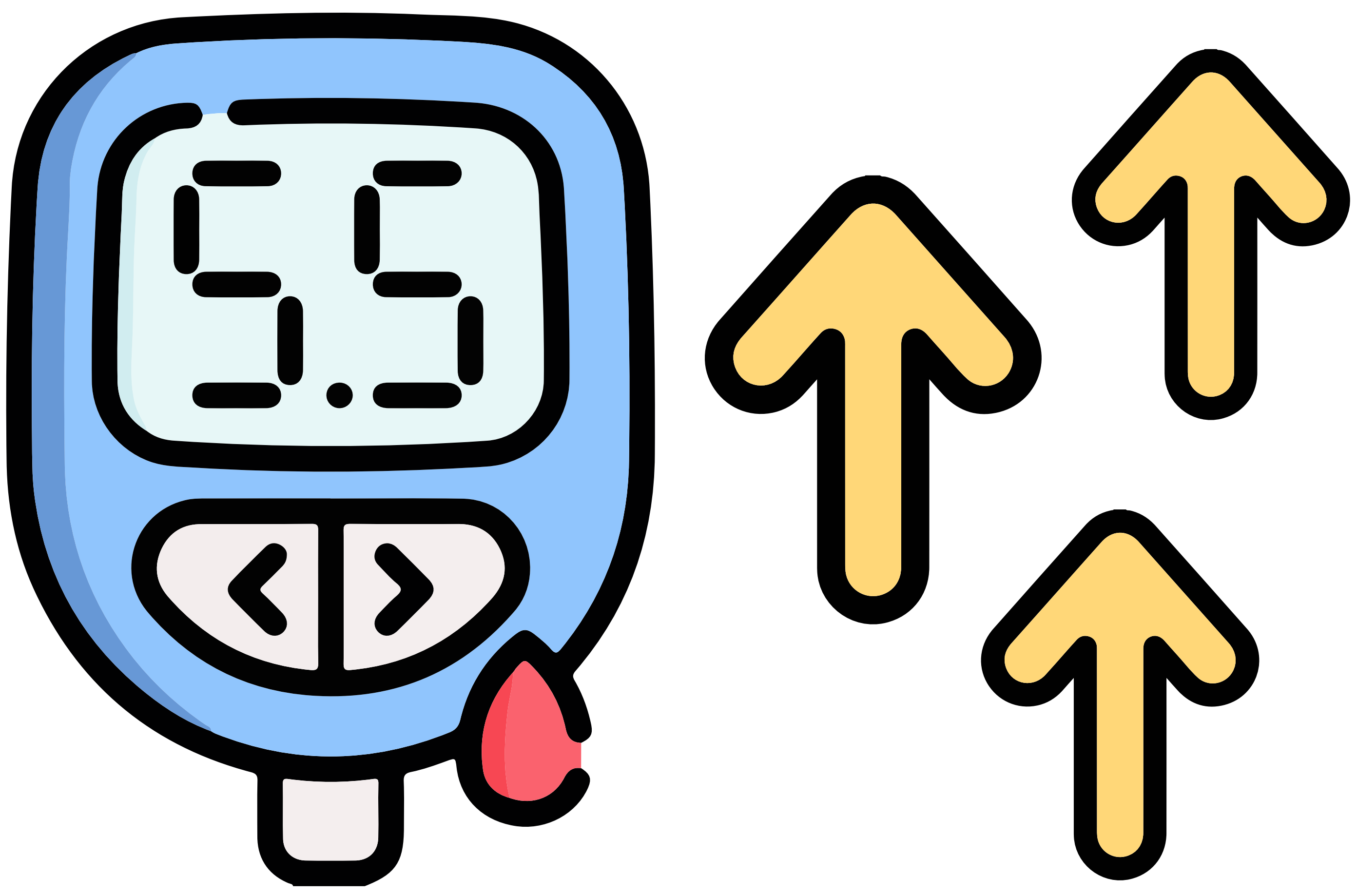
ദിവസത്തിൽ ഉടനീളം നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് അളവുകൾ **വ്യത്യസ്തമാകുന്നത്** ഒരു സാധാരണ സാഹചര്യമാണ്

എന്നാൽ, നിങ്ങളുടെ **ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് അളവുകൾ 70 mg/dL ൽ താഴെ പോകുന്നതിനെ ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ** എന്നു പറയുന്നു.

70 mg/dL

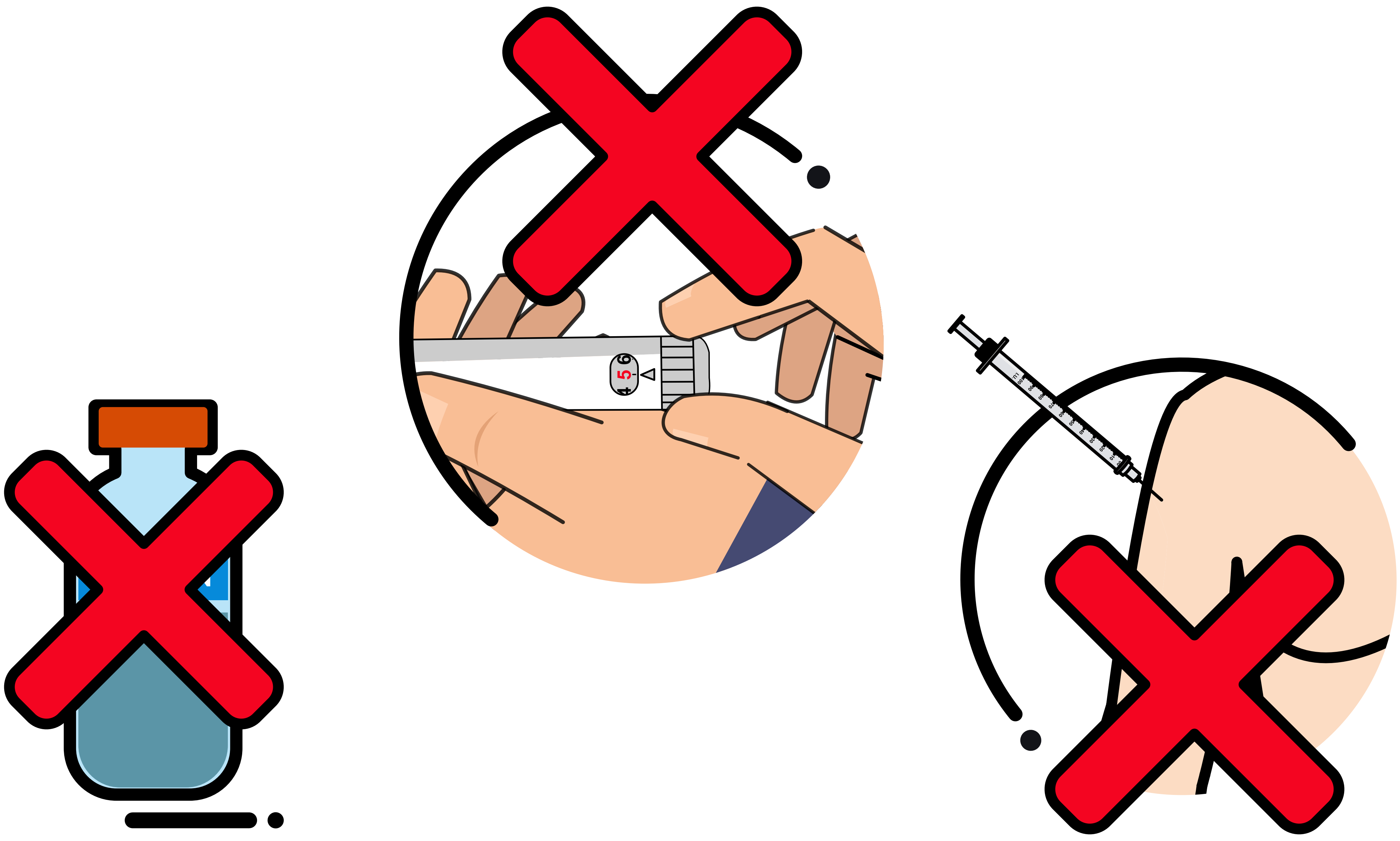


ഈ സാഹചര്യത്തിൽ, അവയെ നിങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യ പരിധിയിൽ തിരികെ കൊണ്ടുവരു ന്നതിന്, **നിങ്ങൾ ഉടനടി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്**



പക്ഷെ ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയക്കുള്ള കാരണമെന്ത്?

തെറ്റായ ഇനം ഇൻസുലിൻ **എടുക്കൽ,**
കൂടുതൽ ഇൻസുലിൻ എടുക്കൽ,
ചർമ്മത്തിന് തൊട്ടുകീഴിൽ
എടുക്കുന്നതിനു പകരം **പേശിയിലേക്ക്**
ഇൻസുലിൻ എടുക്കൽ

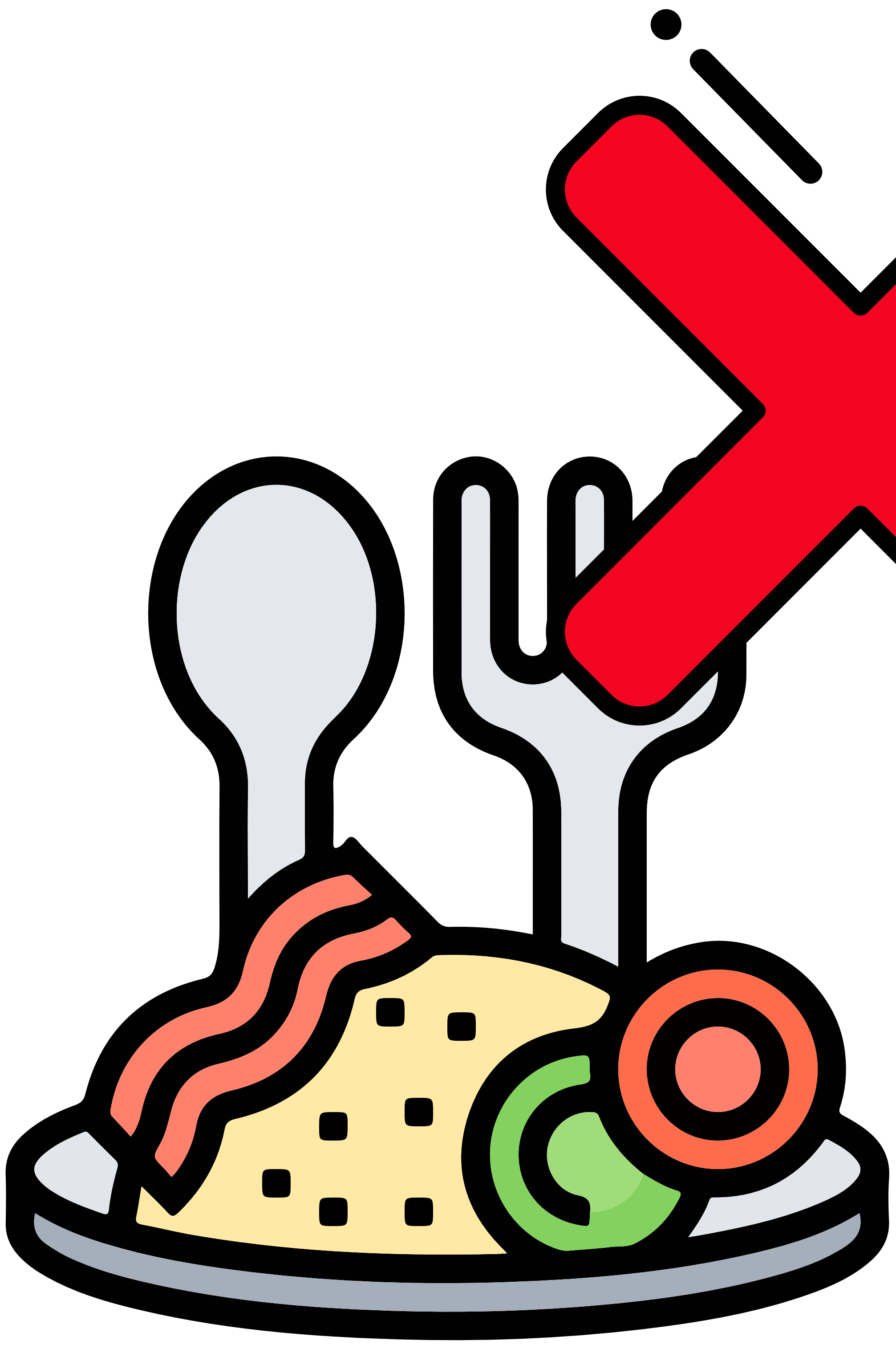


ഇൻസുലിന്റെ ഡോസ് കുറയ്ക്കാതെ

ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണം വിട്ടുകളയുന്നു

അല്ലെങ്കിൽ കാർബൊഹൈഡ്രേറ്റ്സ്

കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നു.

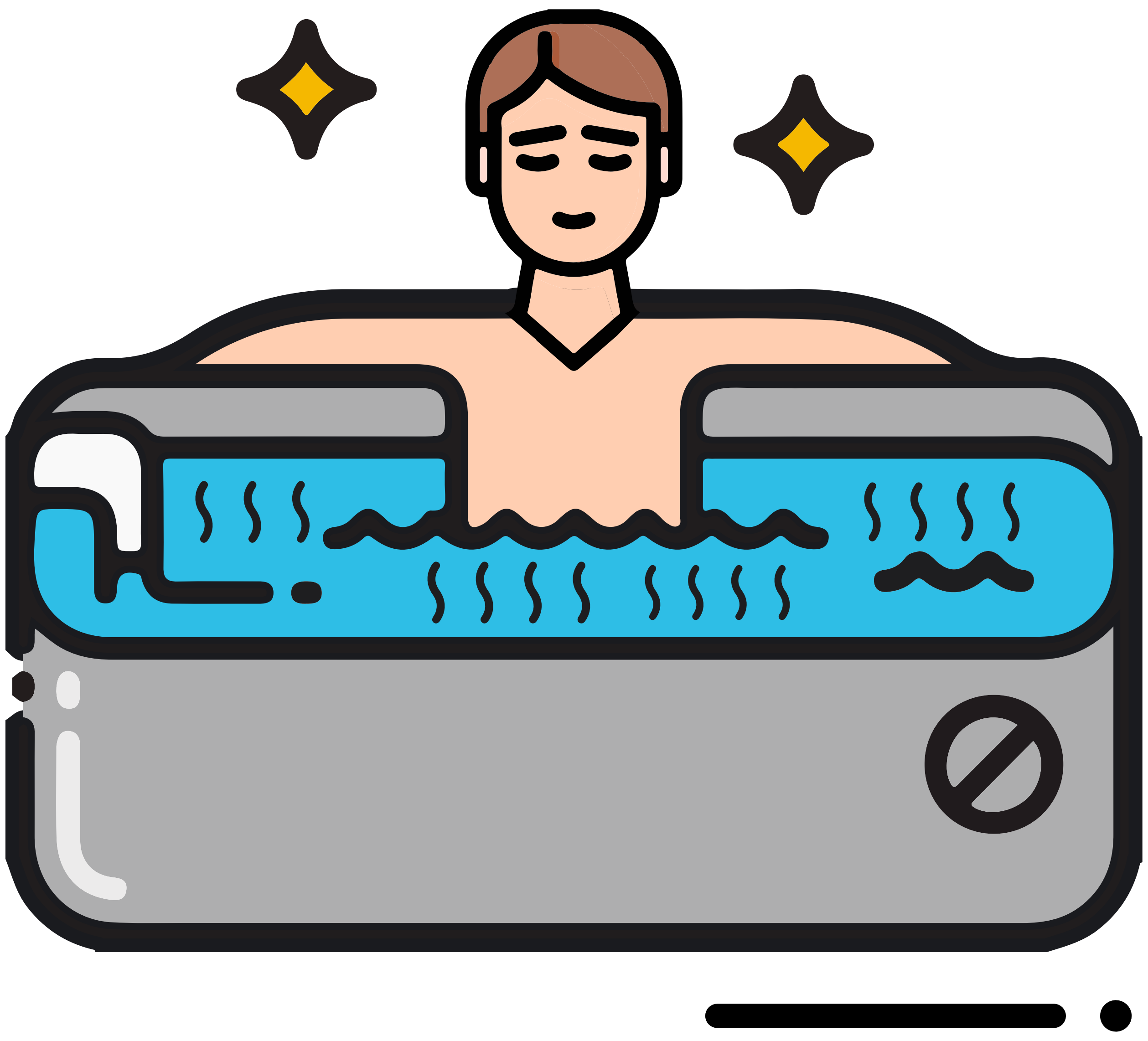


പതിവായി ചെയ്യുന്നതിലും
കൂടുതൽ ശാരീരിക
പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നു

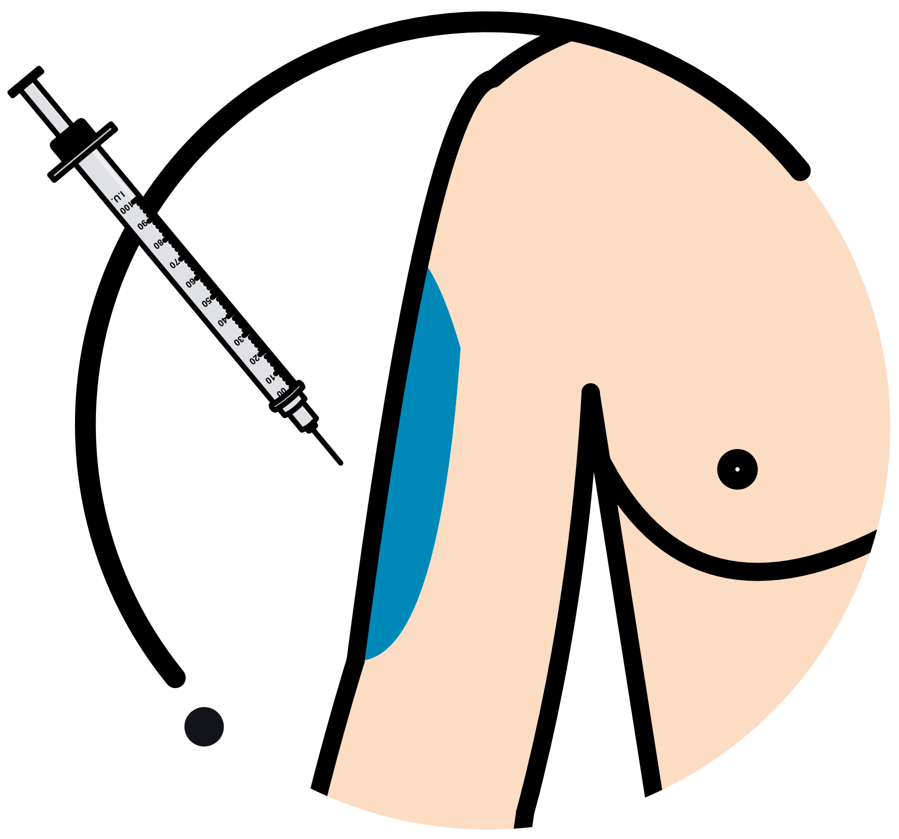
വേണ്ടത്ര ഭക്ഷണം ഇല്ലാതെ
മദ്യപാനം നടത്തുന്നു

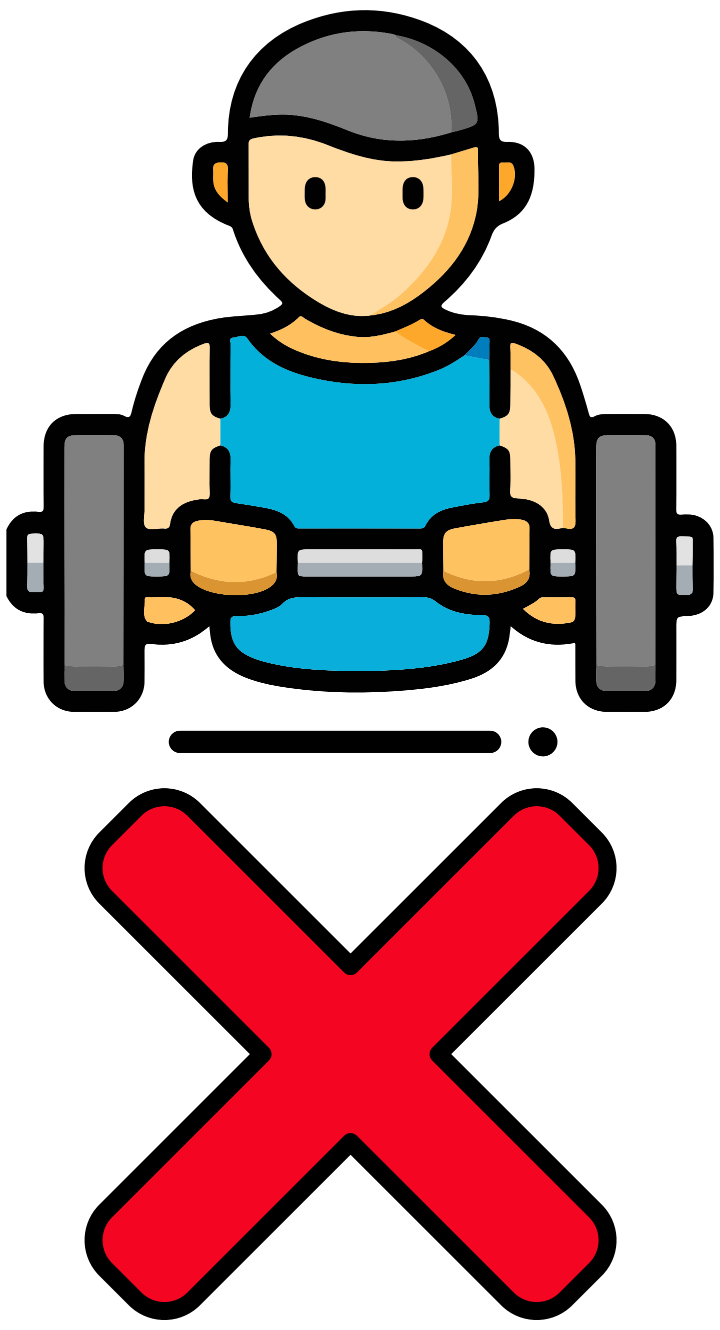
നിങ്ങൾ അസുഖം
ബാധിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ
ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുന്നു

ഇൻസുലിൻ ഇഞ്ചെക്റ്റ് ചെയ്ത ഉടനെ **ചൂടുവെള്ളത്തിൽ/സ്റ്റീം ബാത്ത്** അല്ലെങ്കിൽ സോന നടത്തുന്നു. ഇത് ഇൻസുലിനെ പെട്ടെന്ന് ആഗിരണം ചെയ്യുന്നത് ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയക്ക് കാരണമാകും.



നിങ്ങളുടെ കൈത്തണ്ടയിൽ അല്ലെങ്കിൽ തുടകളിൽ ഇൻസുലിൻ എടുക്കുകയും ഉടനെത്തന്നെ ആ ശരീരഭാഗം കൊണ്ട് വ്യായാമം ചെയ്യുന്നു.





"കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ **MyCARE ഡയബെറ്റിസ് എജ്യുക്കേറ്ററെ** ബന്ധപ്പെടുക"

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 USV

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.