

MyCARE

With me, every step of the way



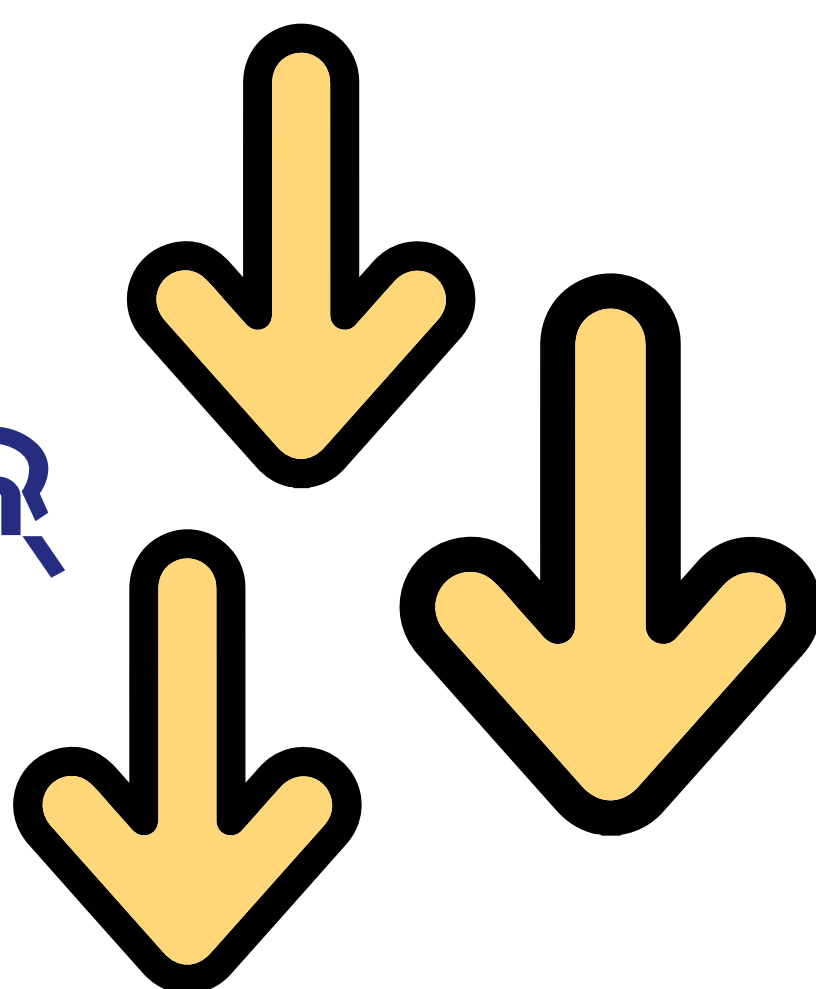
“ ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ କଣ
ଆସନ୍ତୁ ବୁଝିବା? ”



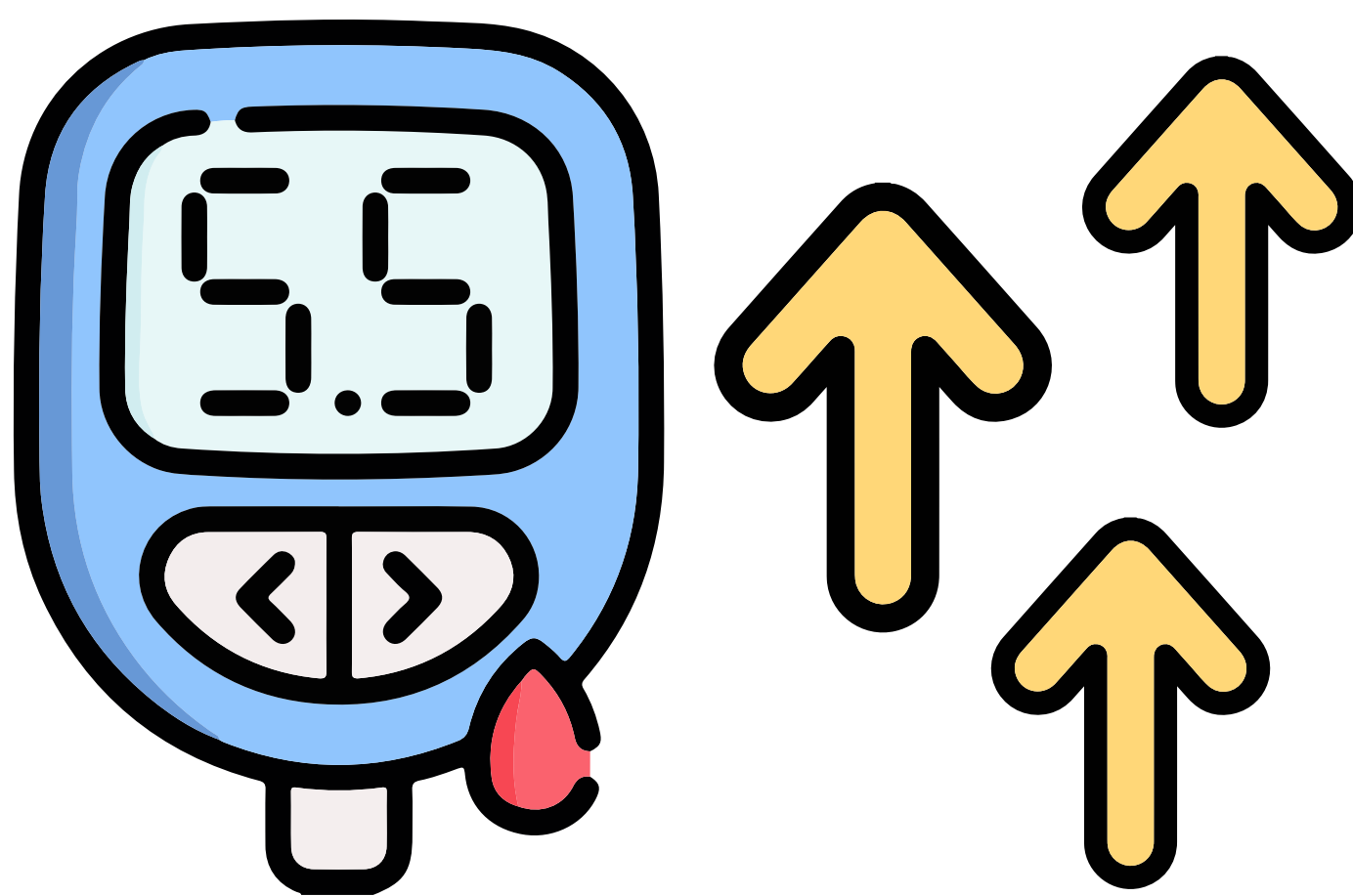
ସାରା ଦିନି ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ଶର୍କରା
ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି
ଏକ ସ୍ବାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତି।

କିନ୍ତୁ, ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର
ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର 70 ଏମଜି/ଡିଏଲ୍
ତଳକୁ ଯାଇଥାଏ, ଏହାକୁ
ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ
କୁହାଯାଏ।

70 ଏମଜି/ଡିଏଲ୍

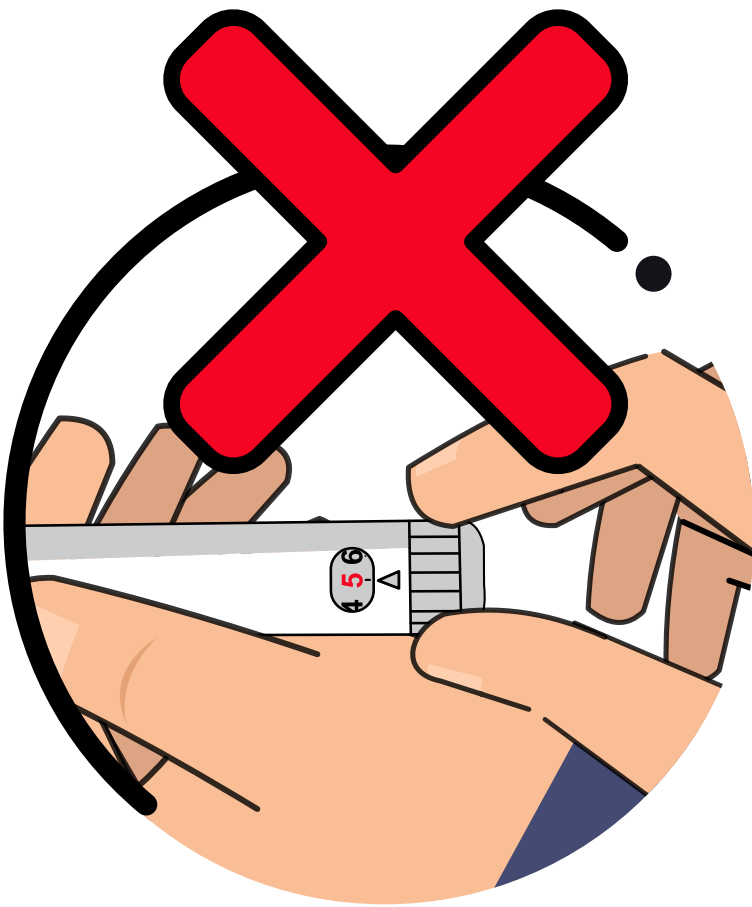


ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପଣଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ
ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରି ଏହାକୁ
ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସୀମା ମଧ୍ୟକୁ
ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ।

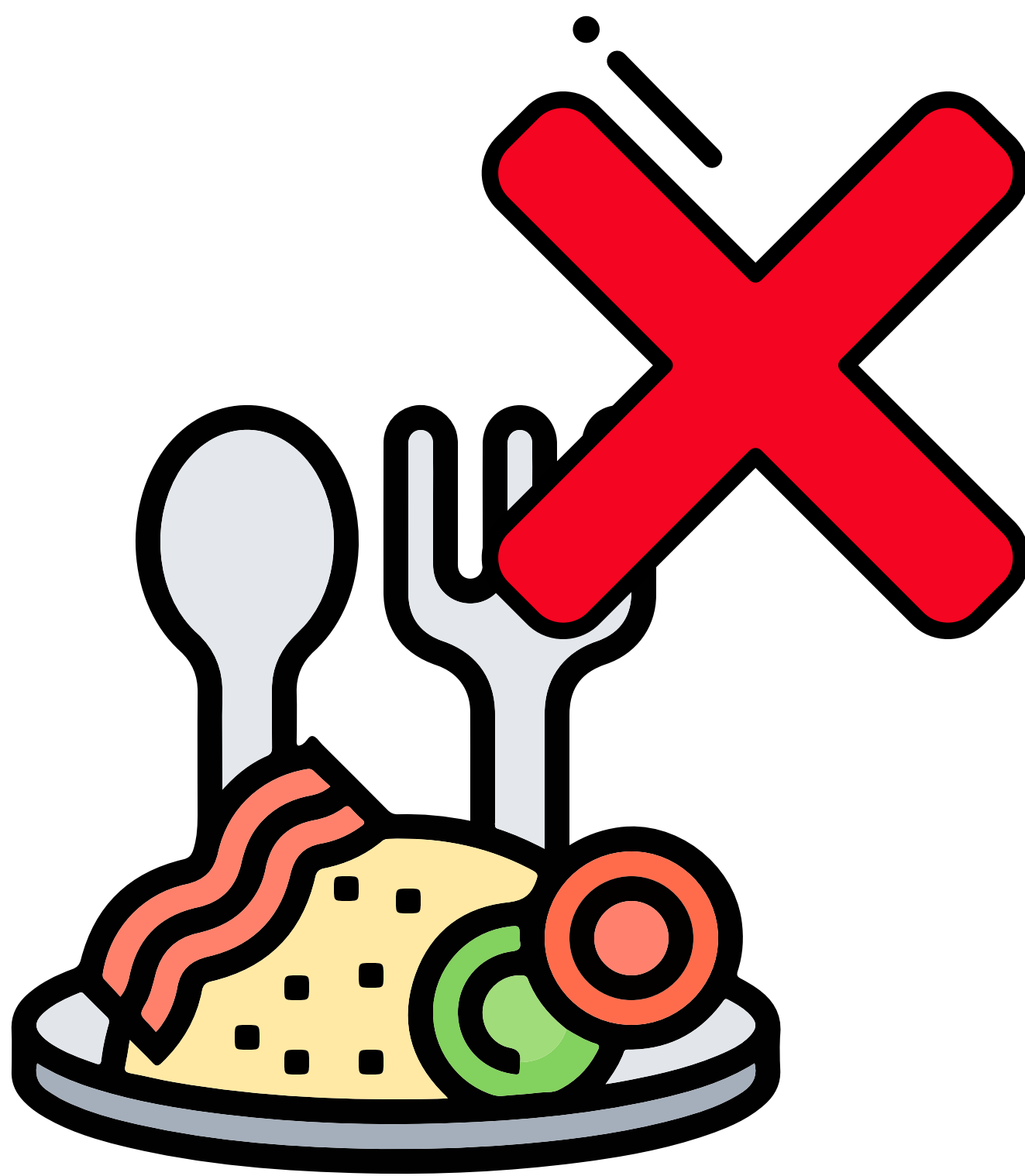


ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ ର କାରଣ କଣ ?

ଭୁଲ୍ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା,
ଅଧିକ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା,
ତୃତୀ ତଳେ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ
କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମାଂସପେଶୀରେ
ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା।



ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ
ନକରିବା ବା ଇନ୍ସୁଲିନର ମାତ୍ରା କମ୍
ନକରି କମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ସହିତ
ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ।





ସ୍ବାଭାବିକ ରୁଟିନ୍ ବ୍ୟତୀତ
ଅଧିକ ଶାରୀରିକ
କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା

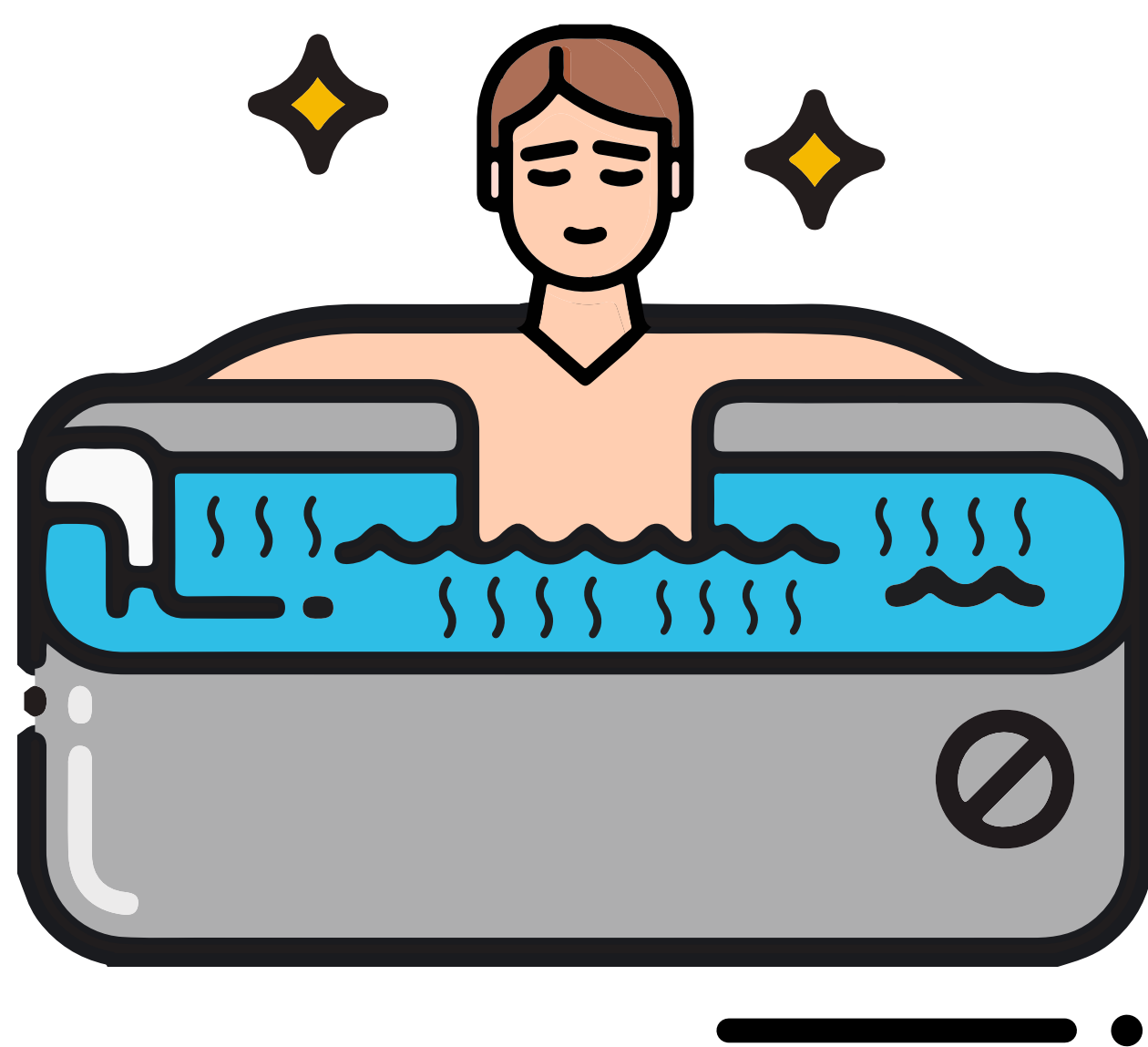


ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଖାଦ୍ୟ
ଗ୍ରହଣ ନକରି ଆଳକୋହଲ୍
ଗ୍ରହଣ କରିବା

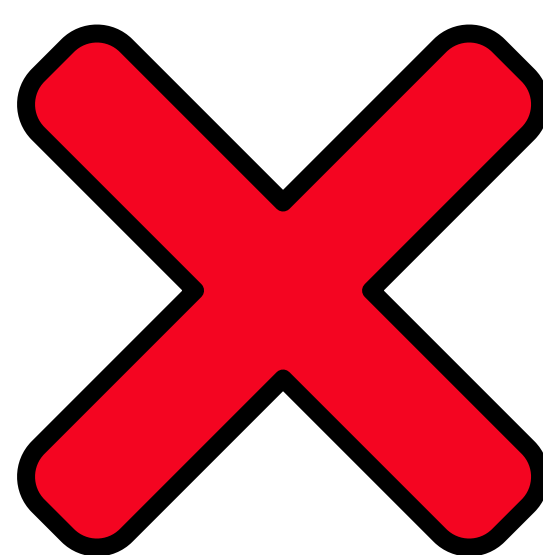
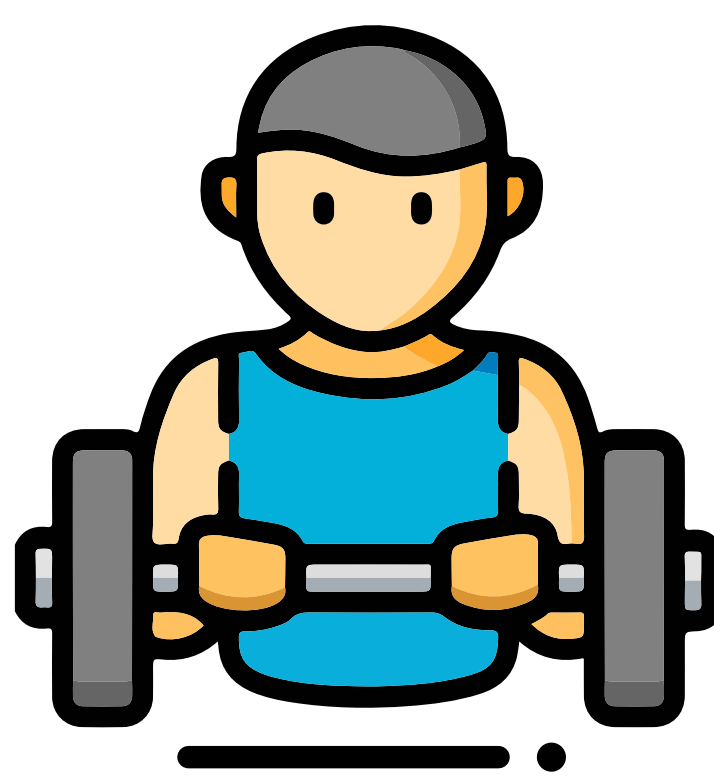
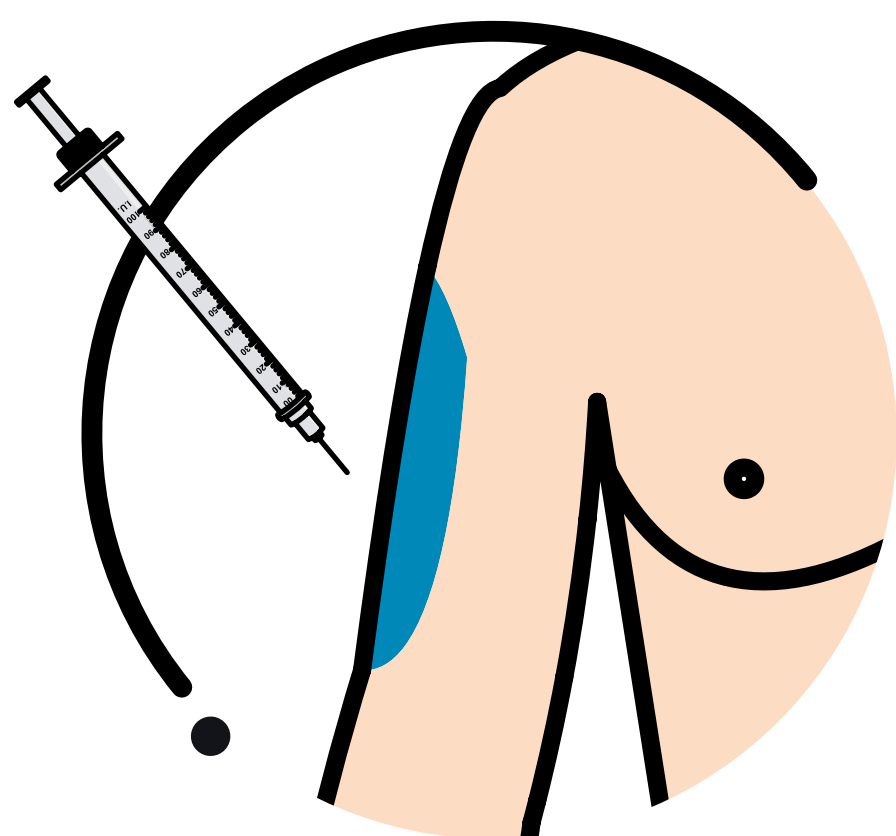


ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ କମ୍
ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିବା

ଇନ୍ସୁଲିନର ନେବାର ତୁରନ୍ତ ପରେ
ଗରମ ପାଣି/ଷ୍ଟିମ୍ରେ ସ୍ନାନ କରିବା
ବା ସୌନା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ଵାରା
ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ତୁରନ୍ତ ଅବଶୋଷିତ
ହୋଇଥାଏ ଯଦ୍ଵାରା
ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ।



ଆପଣଙ୍କର ବାହୁ ଓ ଜଙ୍ଘରେ
ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ନେବା ଏବଂ ତୁରନ୍ତ
ଏହି ଶରୀରର ଅଂଶରେ
ବ୍ୟାୟାମ କରିବା।



“ ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କର
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ବା ଆପଣଙ୍କର
MyCARE ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଡ୍ଜୁକେଟର
ଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ”



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.

