

MyCARE

With me, every step of the way



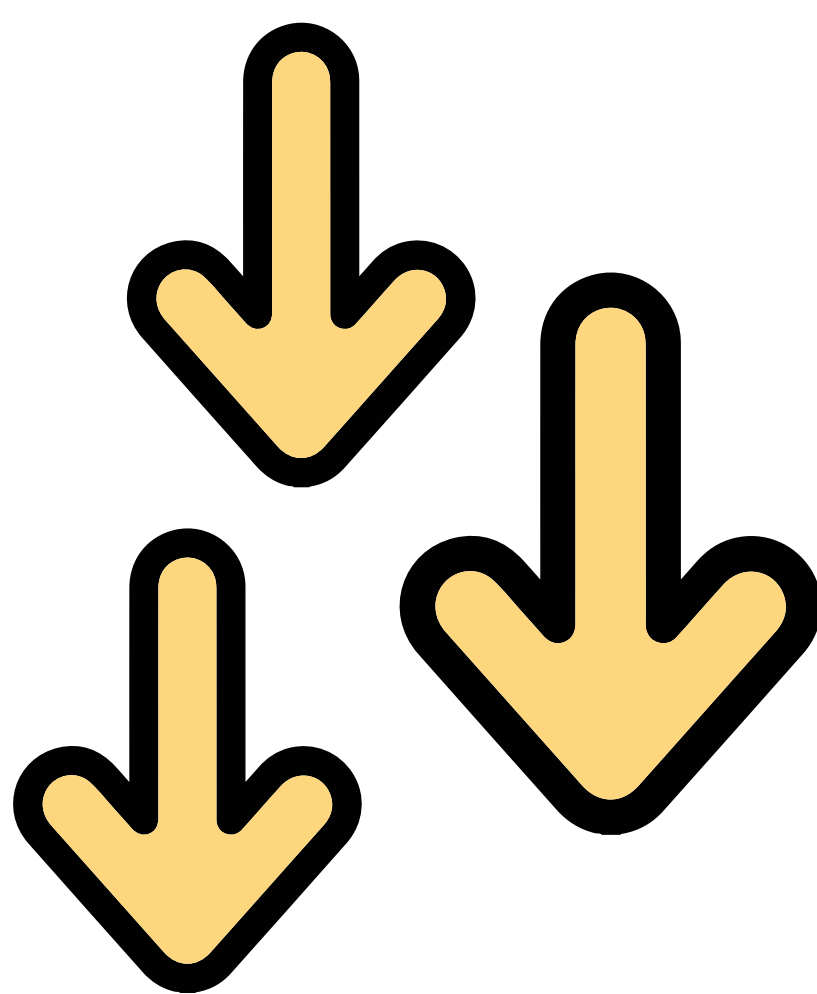
“ ஹைபோகிளைசிமியா என்றால்
என்ன? என்பதை புரிந்து
கொள்வோம் ”



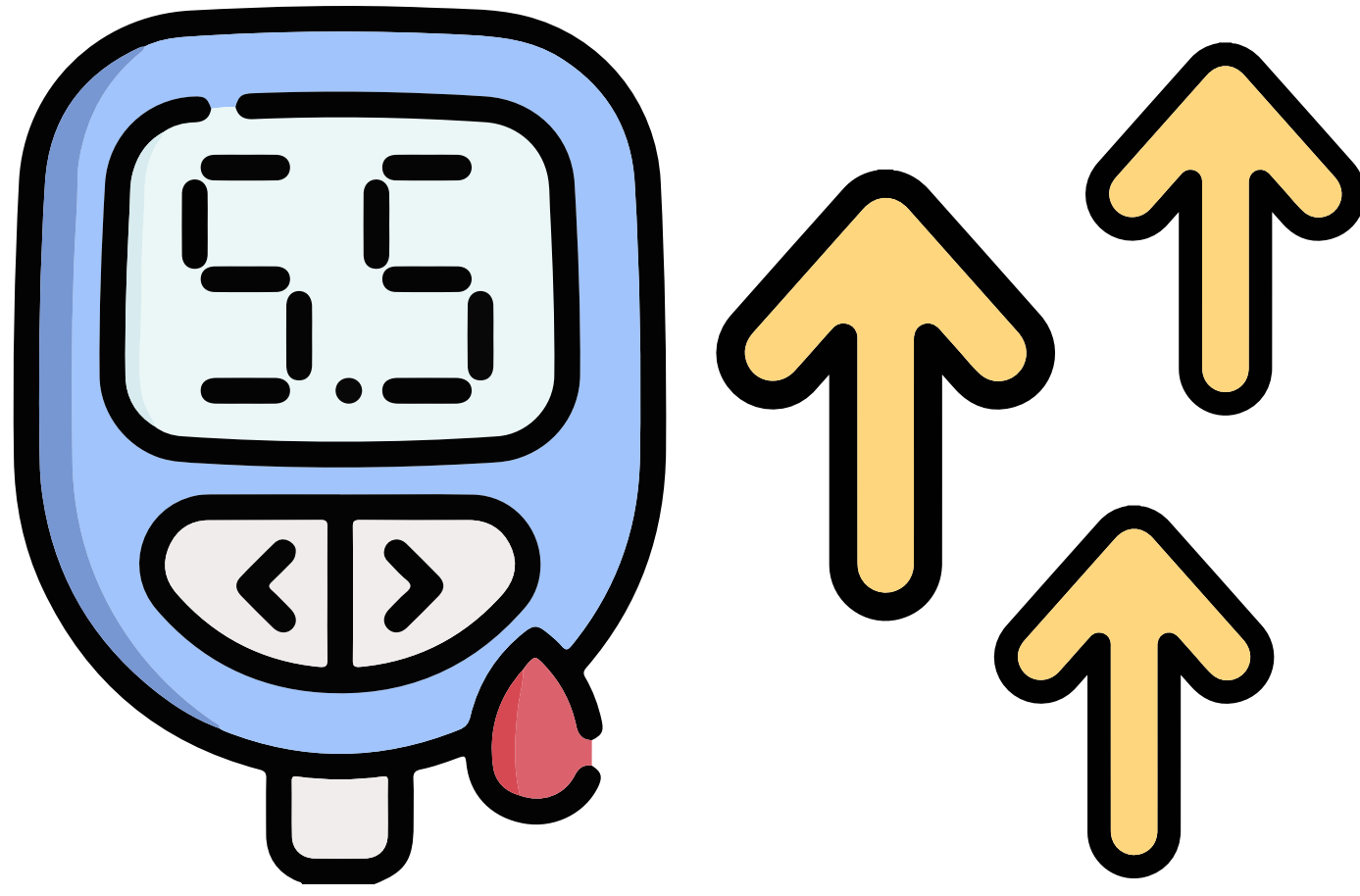
உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள்
நாள் முழுவதும் மாறுபடுகின்றன
இது சாதாரணமான நிகழ்ச்சி.

ஆனால், உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ்
அளவுகள் **70 mg/dL க்கு கீழே**
செல்லும்போது அது
ஹைபோகிளைசிமியா என்று
அழைக்கப்படுகிறது.

70 mg/dL

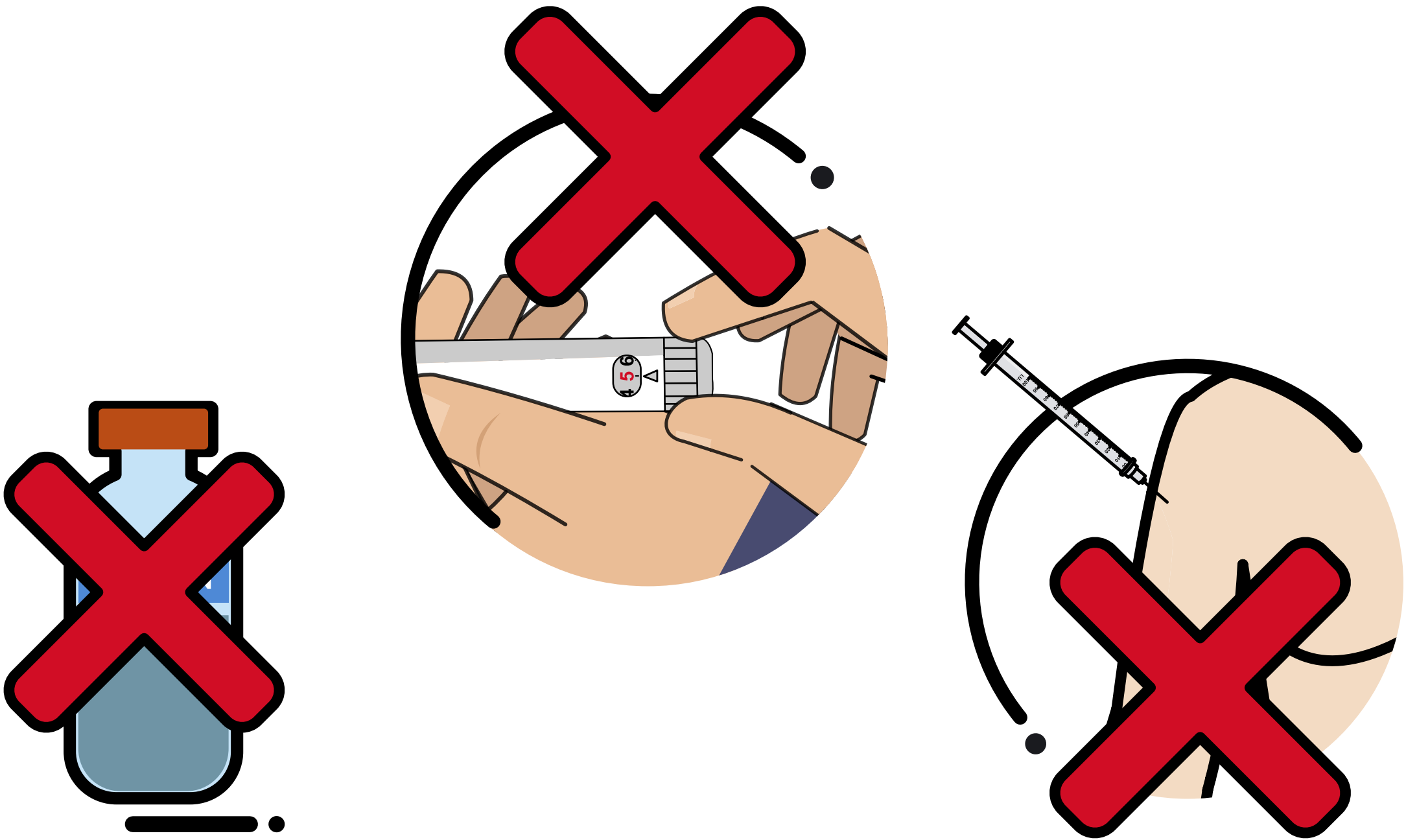


இந்த சூழ்நிலையில், அவற்றை
திரும்பவும் உங்கள் இலக்கு நிலைக்கு
கொண்டு வர **நீங்கள் உடனடி
நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டியது**
அவசியம்.



ஹைபோகிளைசிமியா எதனால் உண்டாகிறது?

தவறான இன்சுலின் வகையை
எடுத்துக் கொள்ளுதல், அதிக
இன்சுலின் எடுத்துக் கொள்ளுதல்,
தோலுக்கு அடியில் எடுத்துக்கொள்வதற்கு
பதிலாக தசைக்குள் இன்சுலினை
எடுத்துக் கொள்ளுதல்



உணவை தவறவிடில், அல்லது
இன்சலின் டோஸை குறைக்காமல்
குறைவான கார்போஹைட்ரேட்
கொண்ட உணவை உண்ணுதல்





வழக்கத்திற்கு மாறாக
**அதிகமான உடல்
செயல்பாட்டில்
ஈடுபடுதல்**

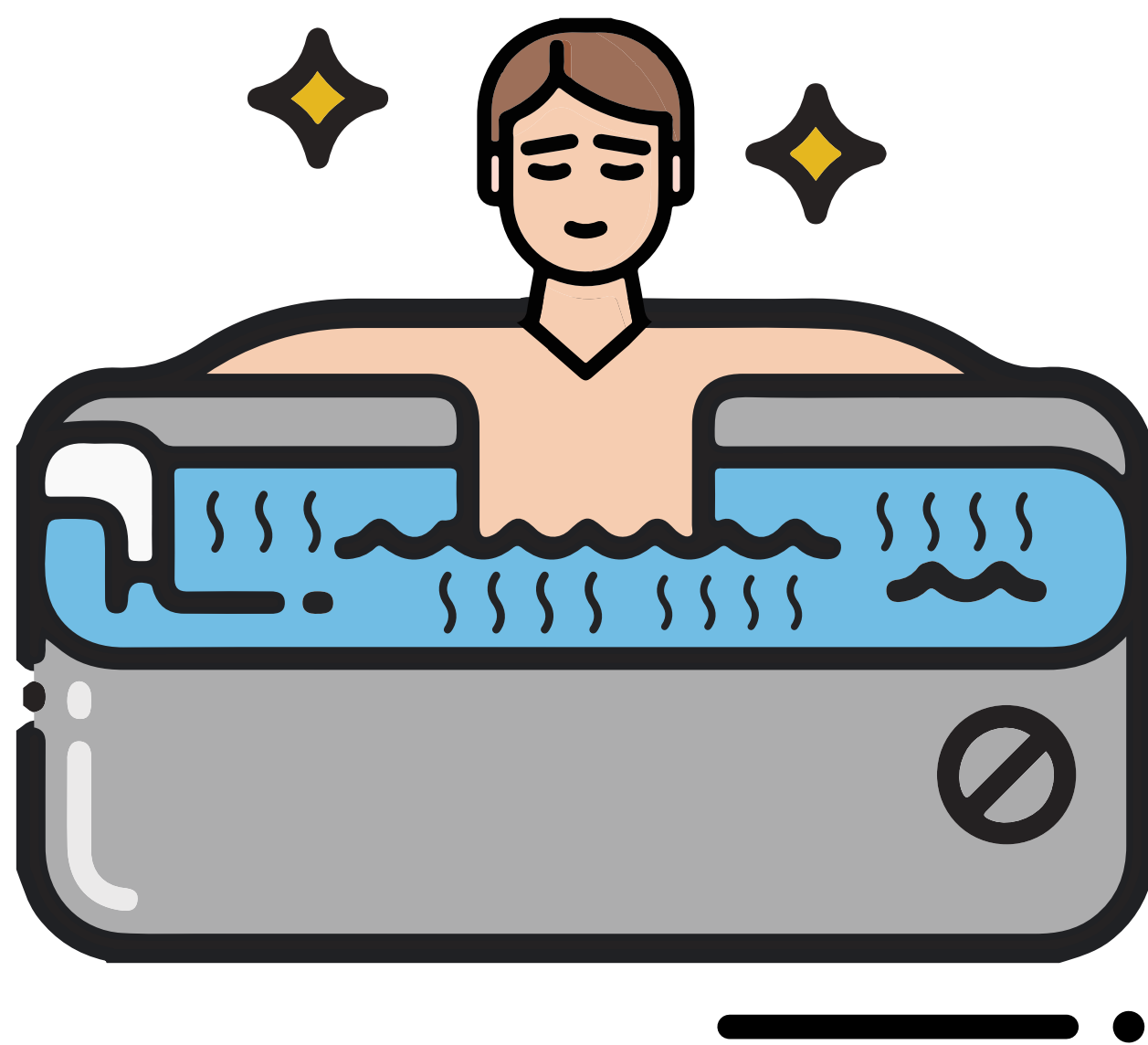


போதுமான அளவு
உணவு உண்ணாமல்
மது அருந்துதல்

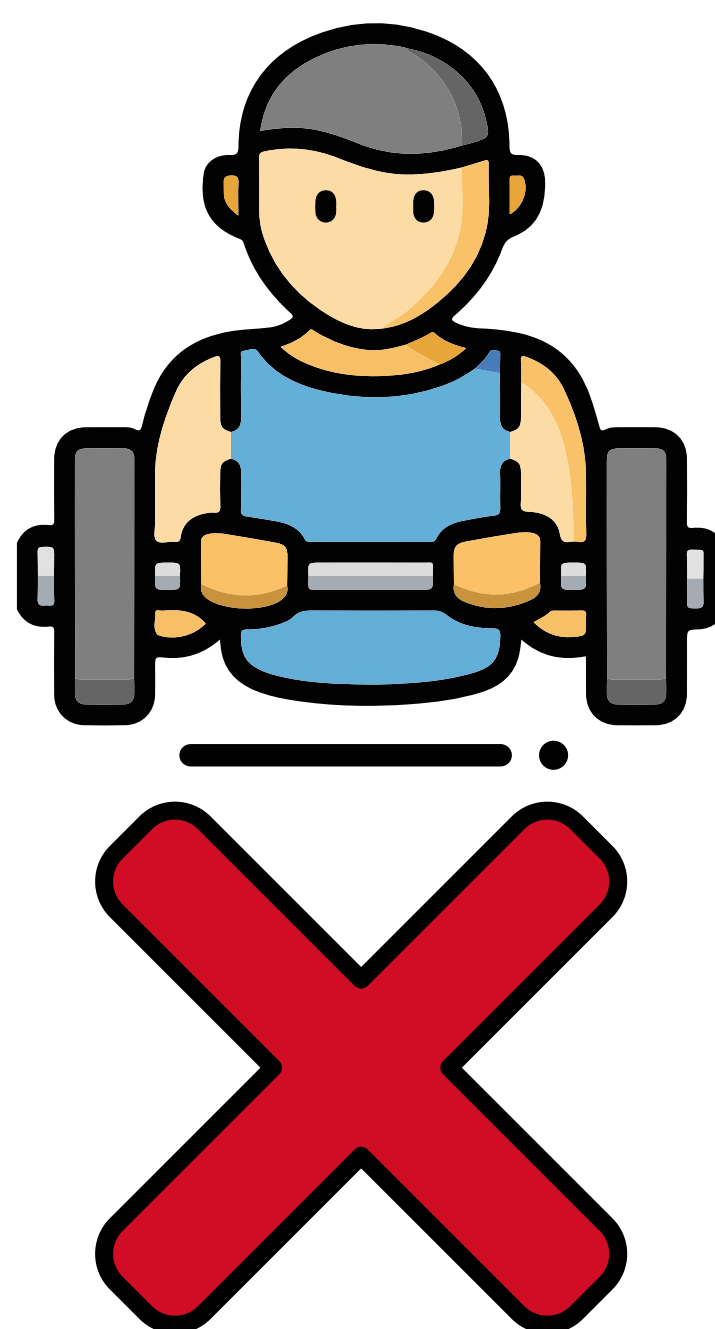
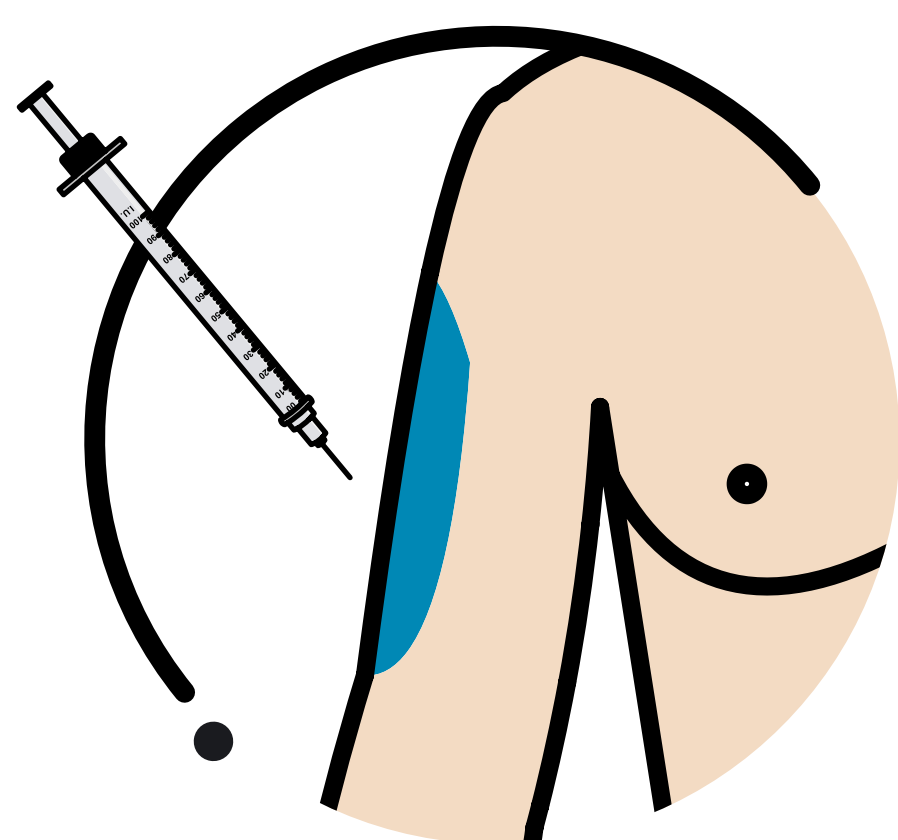


நீங்கள்
நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்
போது **குறைவாக
உண்ணுதல்**

இன்சலின் ஊசி செலுத்திக்கொண்ட
பிறகு உடனடியாக **வெந்நீர் குளியல் /
நீராவி குளியல் எடுத்துக் கொள்ளுதல்**
அல்லது **சானா எடுத்துக்கொள்ளுதல்**
இன்சலின் விரைவாக கிரகித்துக்கொள்ள
காரணமாக ஹைபோகிளைசிமியா
உண்டாகிறது.



உங்கள் கைகள் அல்லது
தொடைகள் மீது இன்சலின்
எடுத்துக்கொண்டு, உடனடியாக
அந்த உடல் பாகங்கள் ஈடுபட
உடற்பயிற்சி செய்தல்



“ மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள்
மருத்துவரை அல்லது
MyCARE டயாபெடிஸ்
எனுகேட்டரை உடன்
தொடர்பு கொள்ளவும். ”





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.

