MyCARE

With me, every step of the way

“ હાઈપોગ્લાયસેમિયાના કિસ્સામાં **સારવાર** તરત શરૂ થવી જોઈએ. ”

USV

બસ,

15-15

સારવારનો આ નિયમ

અનુસરો

સ્ટેપ 1

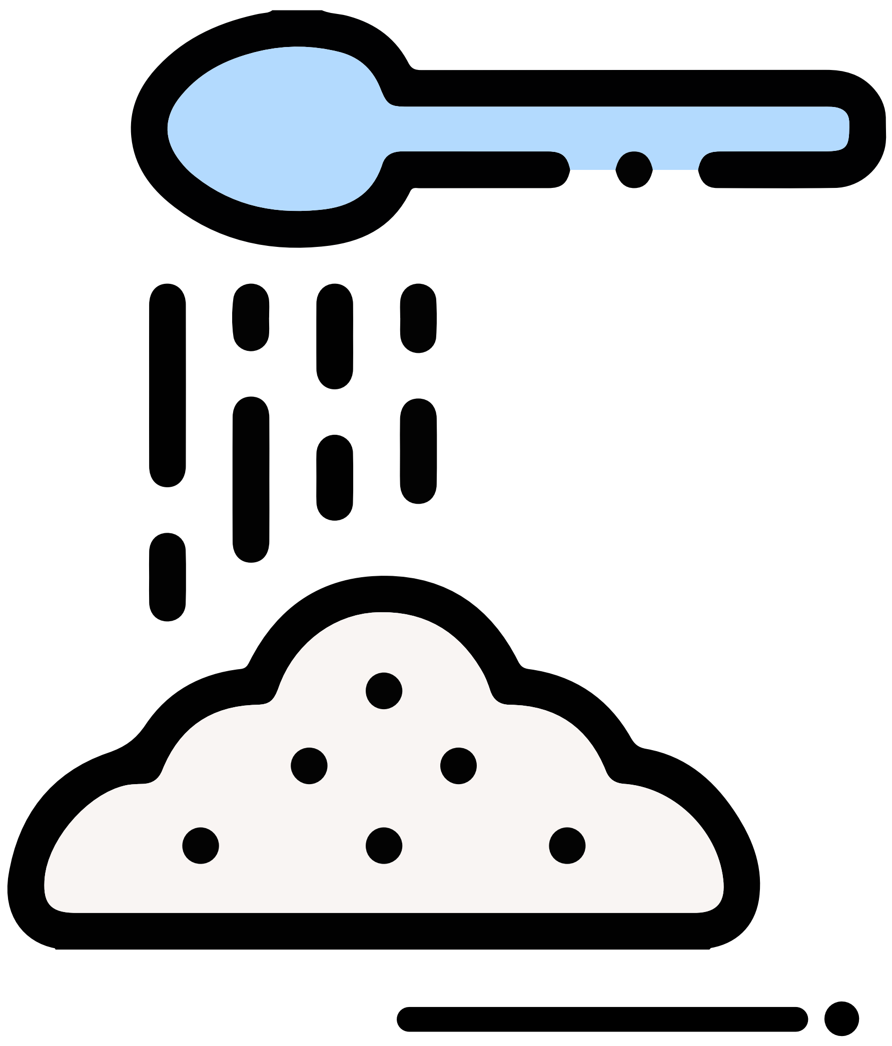
15 ગ્રામ ઝડપથી
અસર કરતું
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ લો.

15 ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ આશરે

3 નાનીચમચી ખાંડ/ ગ્લુકોઝ

બરાબર અથવા આશરે

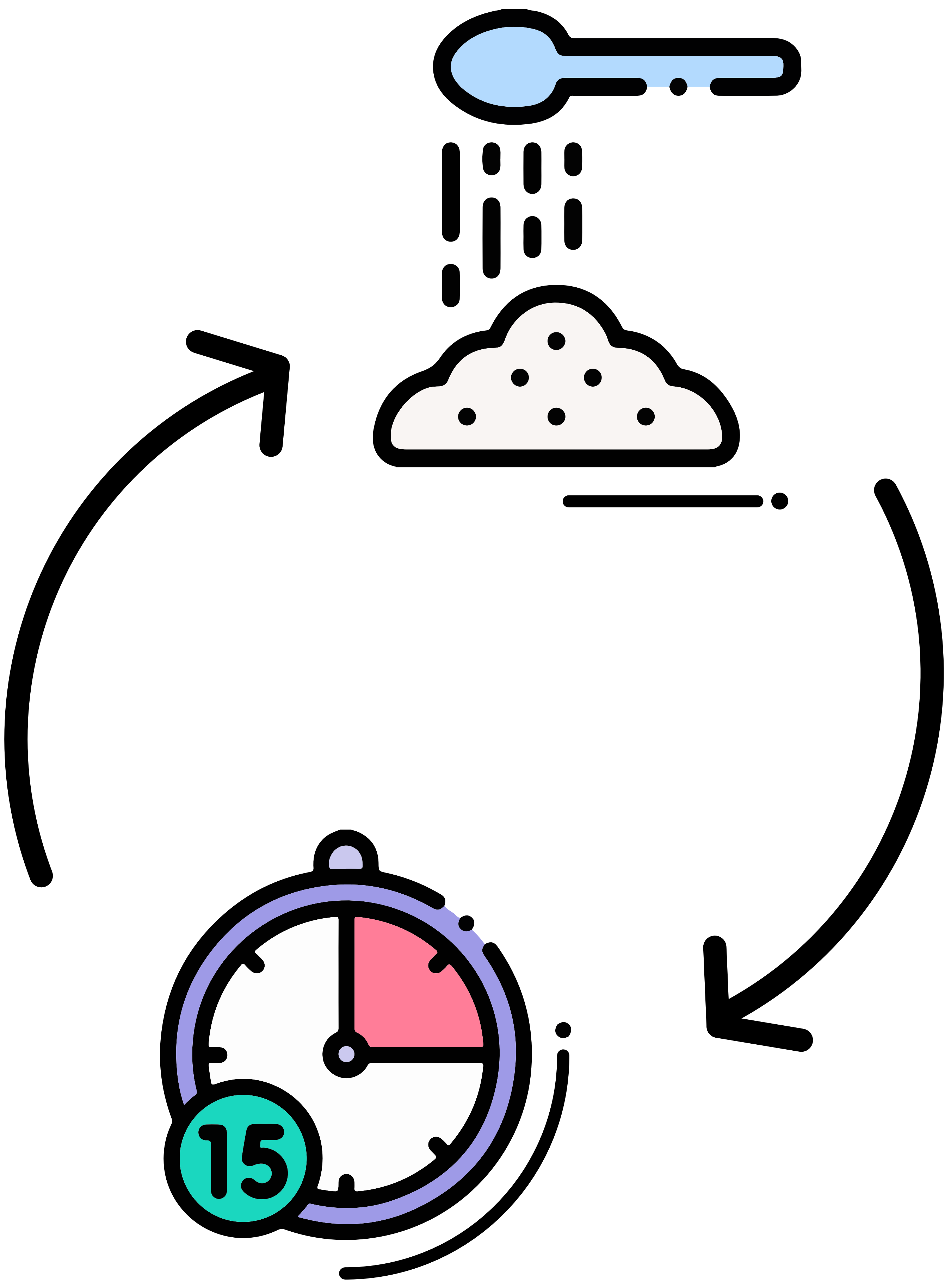
4 ગ્લુકોઝ ટેબલેટ્સ બરાબર છે.



સ્ટેપ 2

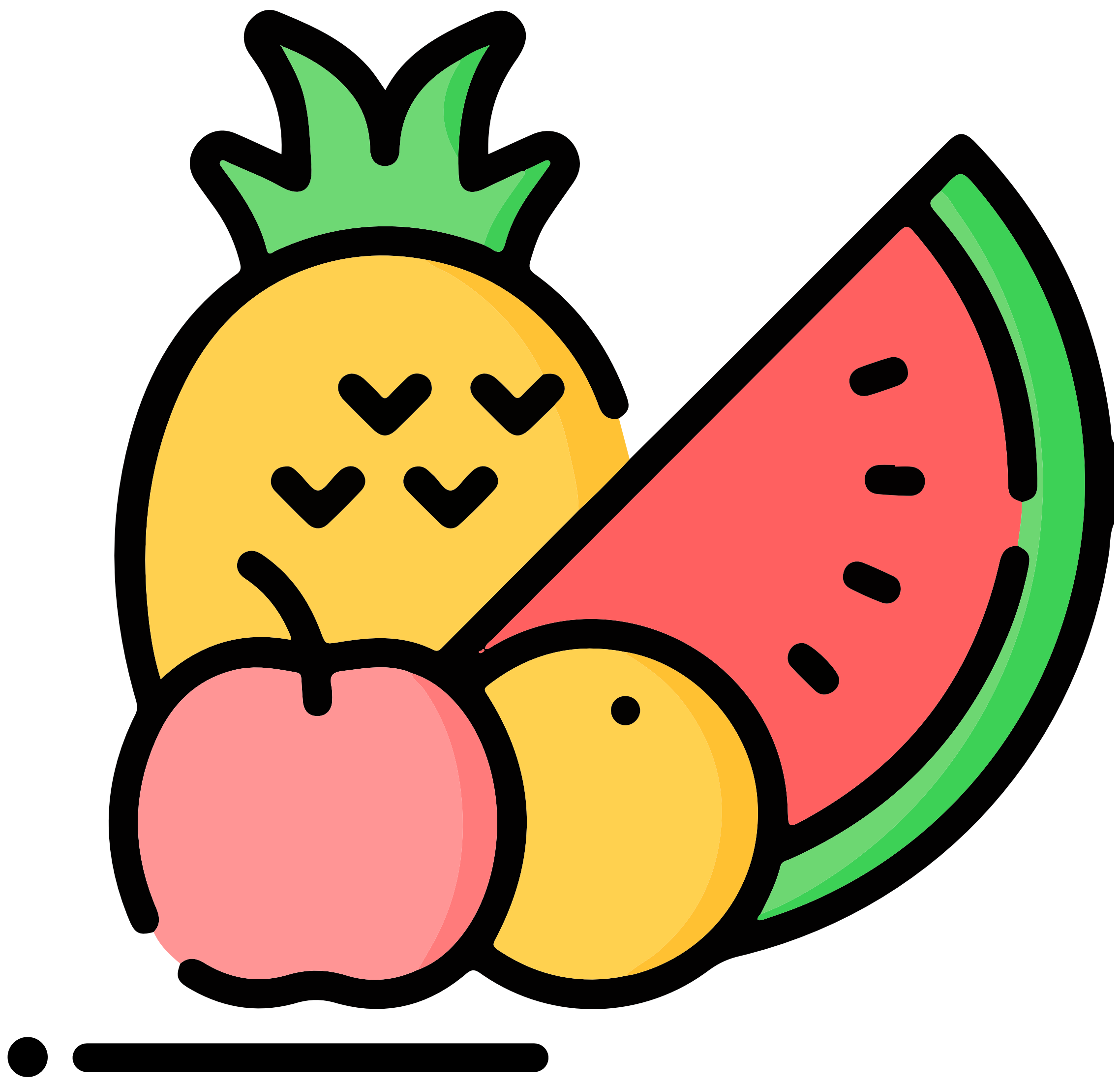
15 મિનિટ રાહ જુઓ,
અને પછી બ્લડ ગ્લુકોઝ લેવલ
ફરી ચકાસો.

જો બ્લડ ગ્લુકોઝ લેવલ હજી પણ <70 mg/dL હોય તો, **આ જ સારવાર ફરીથી કરો.**



ધ્યાન રાખવાની
કેટલીક અગત્યની
સાવચેતીઓ

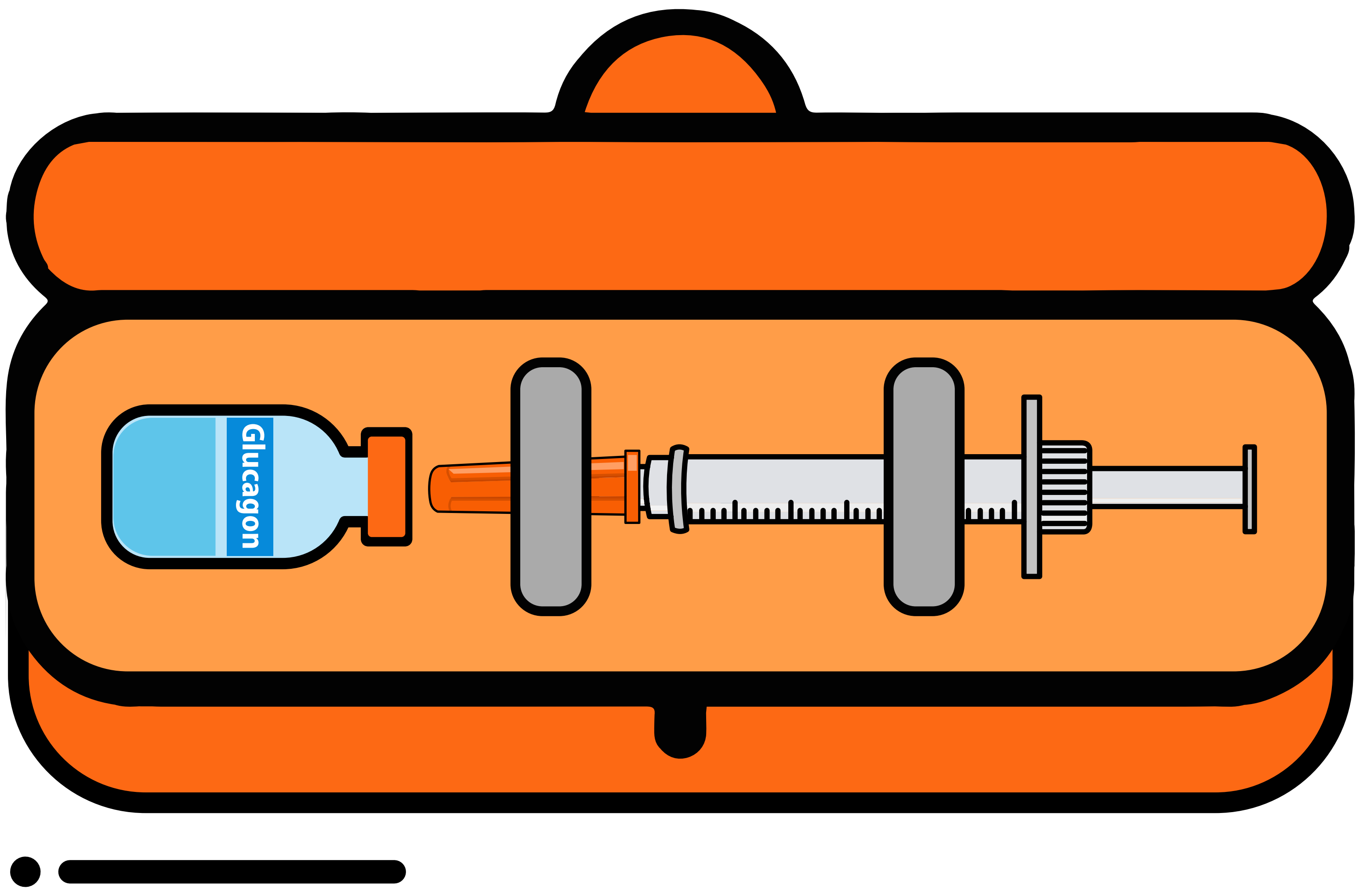
કાર્બોહાઈડ્રેટ અને પ્રોટીનથી ભરપૂર નાસ્તો/ભોજન કરો. જેમ કે ફળ સાથે સૂકો મેવો, પનીર, ઈંડાની છાલ વગેરે જ્યારે બ્લડ ગ્લુકોઝ લેવલ >70 mg/dL હોય, જેથી હાઈપોગ્લાયસેમિયા ફરી થતો ટાળી શકાય.



હાઈપોગ્લાયસેમિયાને ક્યારેય ફેટ્ટી આહાર સાથે સુધારવા પ્રયત્ન ન કરો જેમ કે આઈસક્રીમ, ચોકલેટ્સ, ભારતીય મીઠાઈઓ અથવા ડેઝર્ટ્સ કેમ કે બ્લડ ગ્લુકોઝ લેવલ વધારવા માટે આ વધુ સમય લેશે.

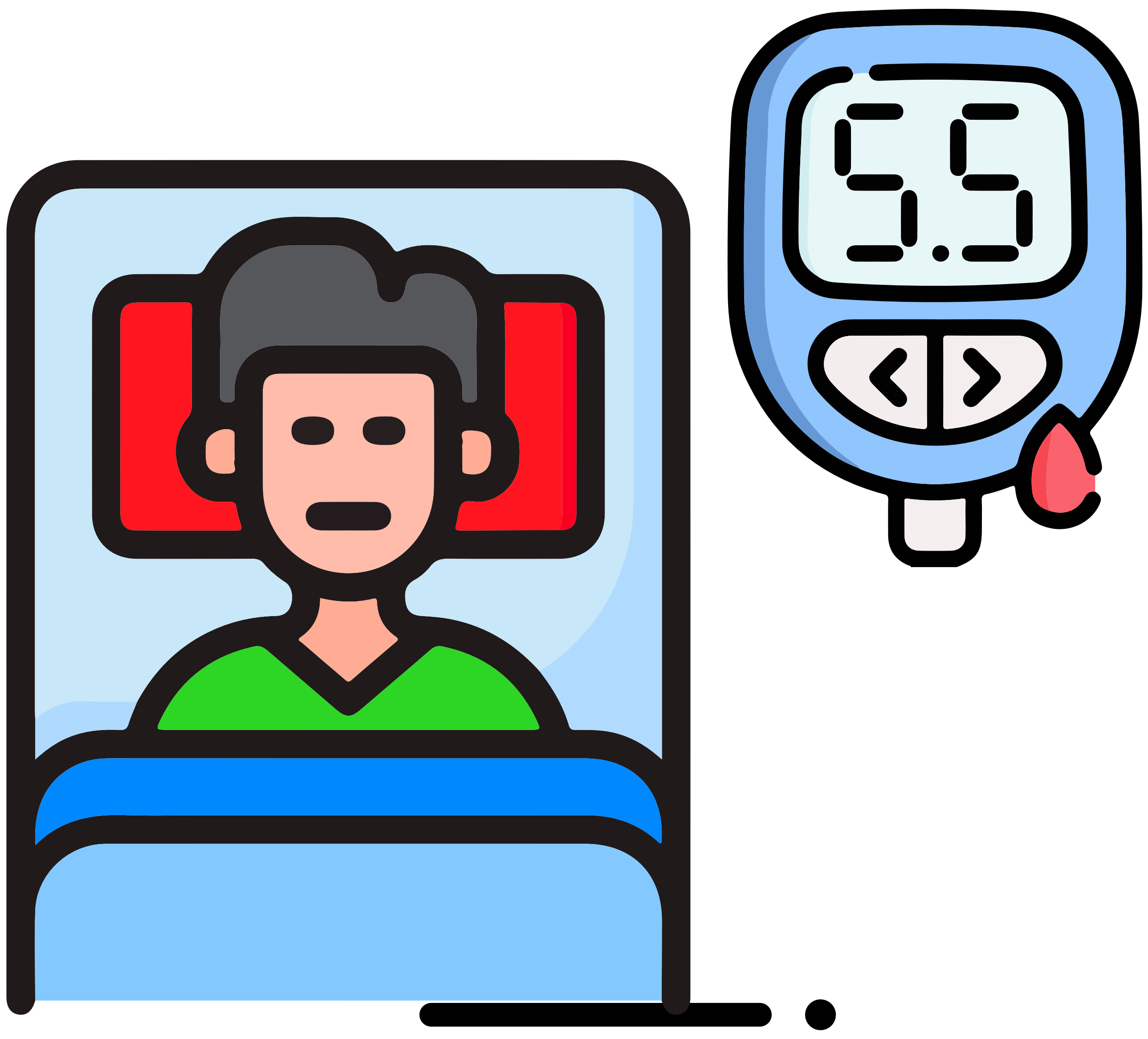
જો બ્લડ ગ્લુકોઝ ઘટી જવાને લીધે તમે બેભાન થાઓ તો સંબંધીઓ અથવા સંભાળકર્તાને **મોં વાટે કાંઈપણ આપવાનું ટાળવા** અને તમને તરત નજીકની હૉસ્પિટલમાં લઈ જવા કહેવું જોઈએ.

પર્યાય તરીકે, તીવ્ર હાઈપોગ્લાયસેમિયાની સારવાર માટે **તમે ગ્લુકાગોન ઈંજેક્શાન્સ ઘરમાં રાખી શકો છો.**

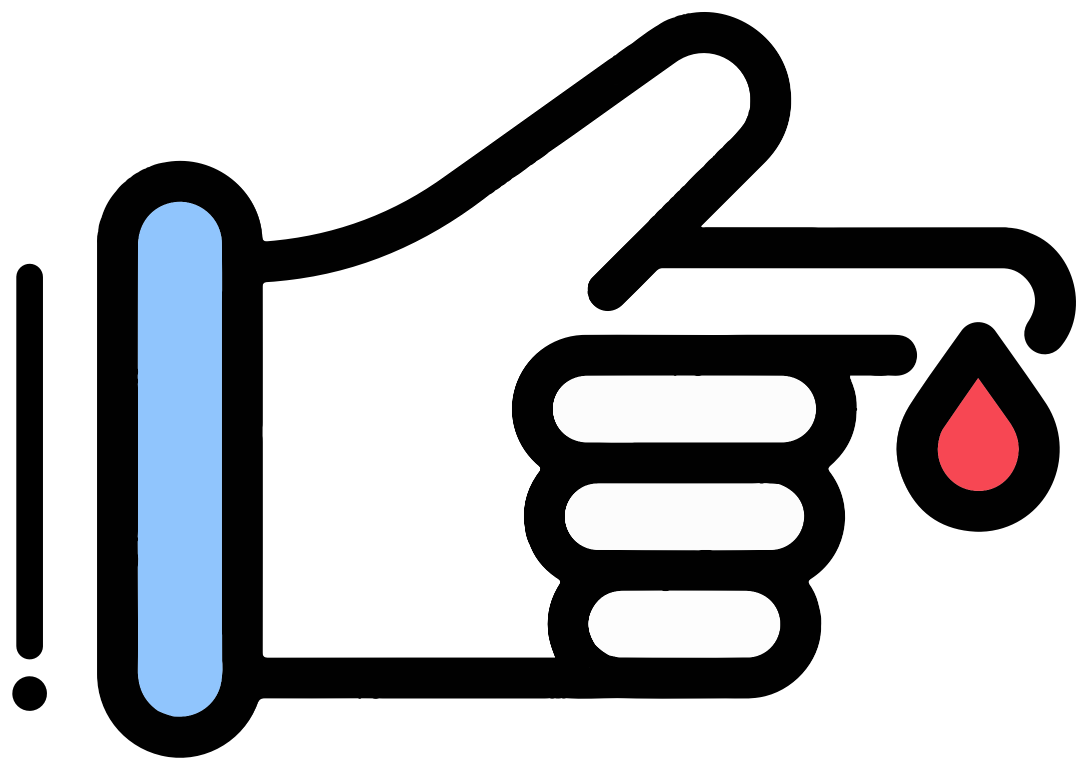


નોંધ: વધુ માહિતી માટે તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

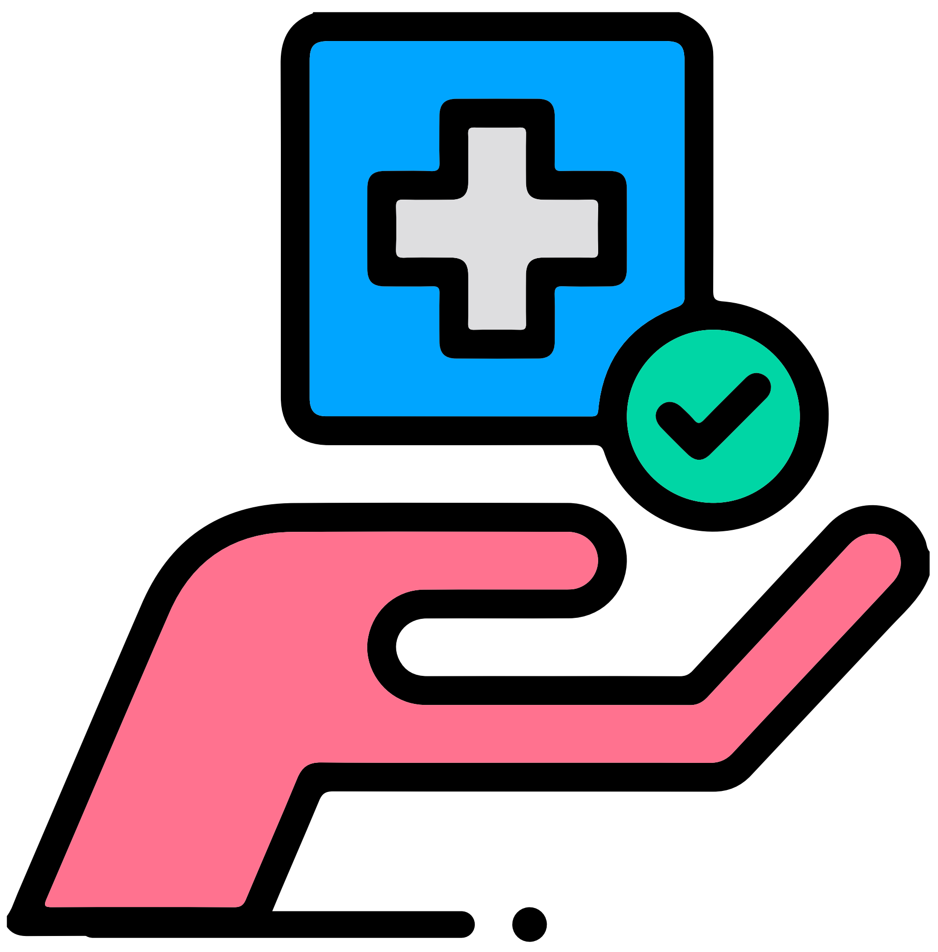
રાત્રે સૂતી વખતે અને સવારે 3 વાગ્યે બ્લડ ગ્લુકોઝ લેવલ્સ ચકાસવું સલાહભર્યું છે જેથી રાતના સમયે હાઈપોગ્લાયસેમિયા થતા ટાળી શકાય.



તમે બ્લડ ગ્લુકોઝ ઘટી ગયાનું અનુભવી રહ્યા છો કે કેમ તે ખાતરી કરવાની ચોક્કસ રીત જો શક્ય હોય તો **તમારી બ્લડ ગ્લુકોઝ ચકાસવાની છે.**



તજો તમે લક્ષણો અનુભવી રહ્યા હો અને કોઈ કારણસર તમે તમારી બ્લડ ગ્લુકોઝ ચકાસી નથી શકતા તો **હાઈપોગ્લાયસેમિયાની સારવાર કરો.**



“વધુ માહિતી માટે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો અથવા તમારા **ડાયાબિટીસ એજ્યુકેટર**નો સંપર્ક કરો.”

MyCARE

With me, every step of the way

Reference

- Salis S. (2020) Diet in Diabetes Simplified (2nd ed.). Chennai: Notion Press.
- McTavish L, Wiltshire E. Effective treatment of hypoglycemia in children with type 1 diabetes: a randomized controlled clinical trial. Pediatr Diabetes. 2011;12(4 Pt 2):381-387. doi:10.1111/j.1399-5448.2010.00725.x

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.