MyCARE

With me, every step of the way

"हाइपोग्लायसीमिया होने पर
तुरंत उपचार करना ज़रूरी है।"

USV

बस आप

15-15

उपचार नियमों का

पालन करें

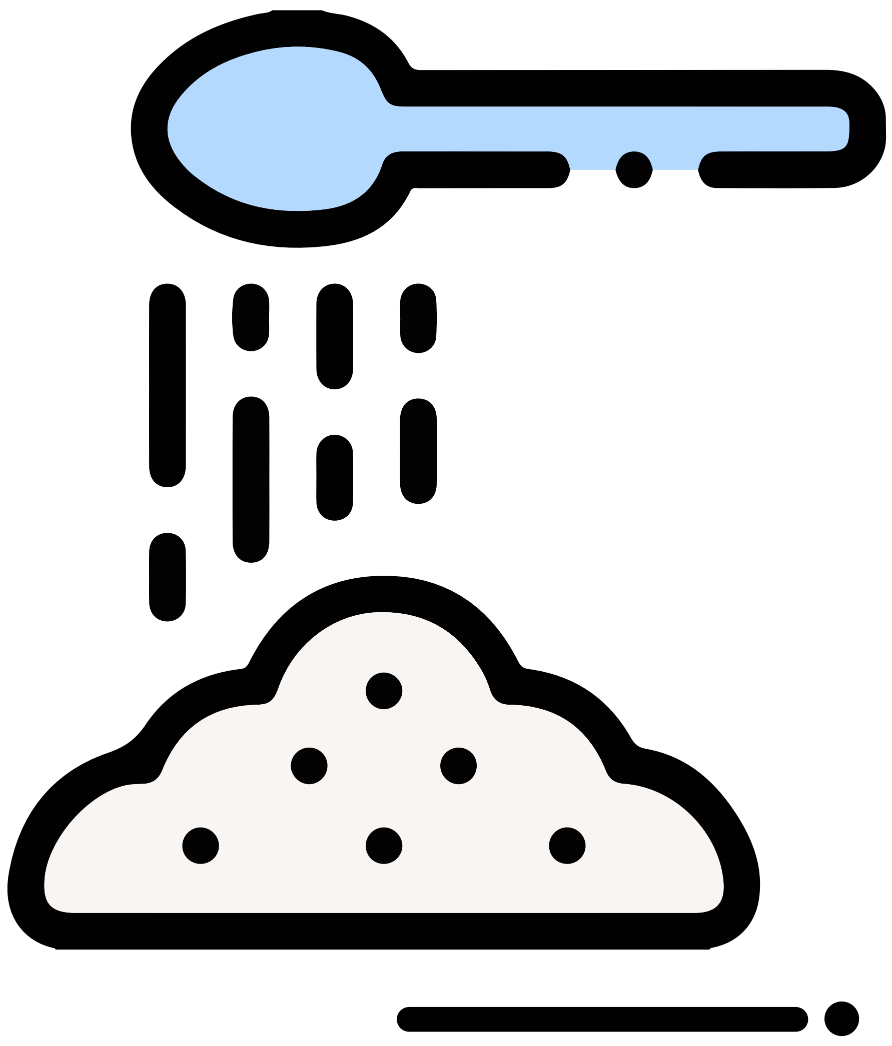
1ला नियम

15 ग्रा. फ़ास्ट–एक्टिंग कार्बोहायड्रेट का सेवन करें

15 ग्रा. कार्बोहायड्रेट्स यानी लगभग

3 छोटी चम्मच शक्कर/ग्लुकोज़

या लगभग **4 ग्लुकोज़ टैबलेट्स**

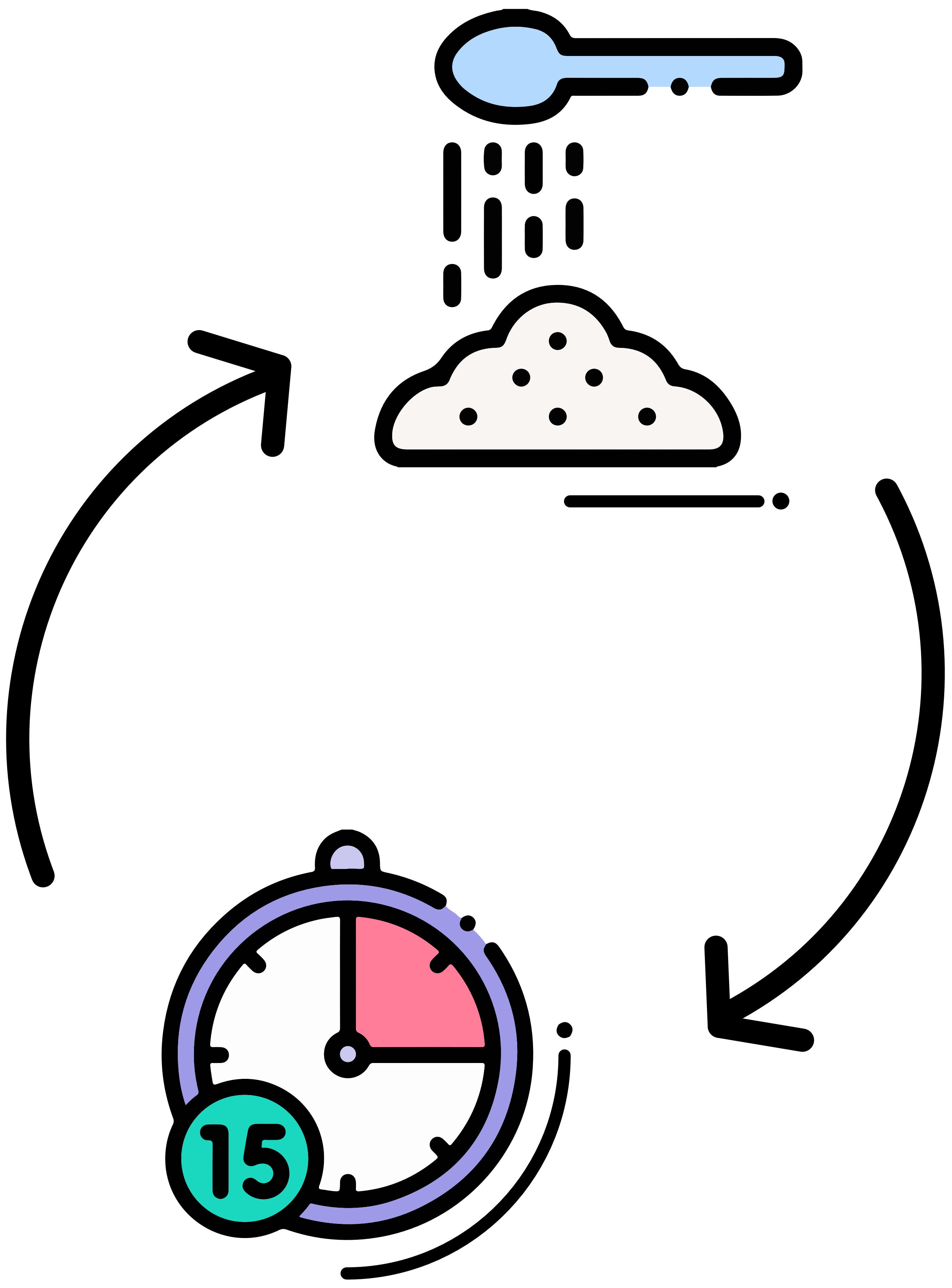


2रा नियम

15 मिनट इन्तज़ार करें

और इसके बाद फिर से
ब्लड ग्लुकोज़ की जाँच करें

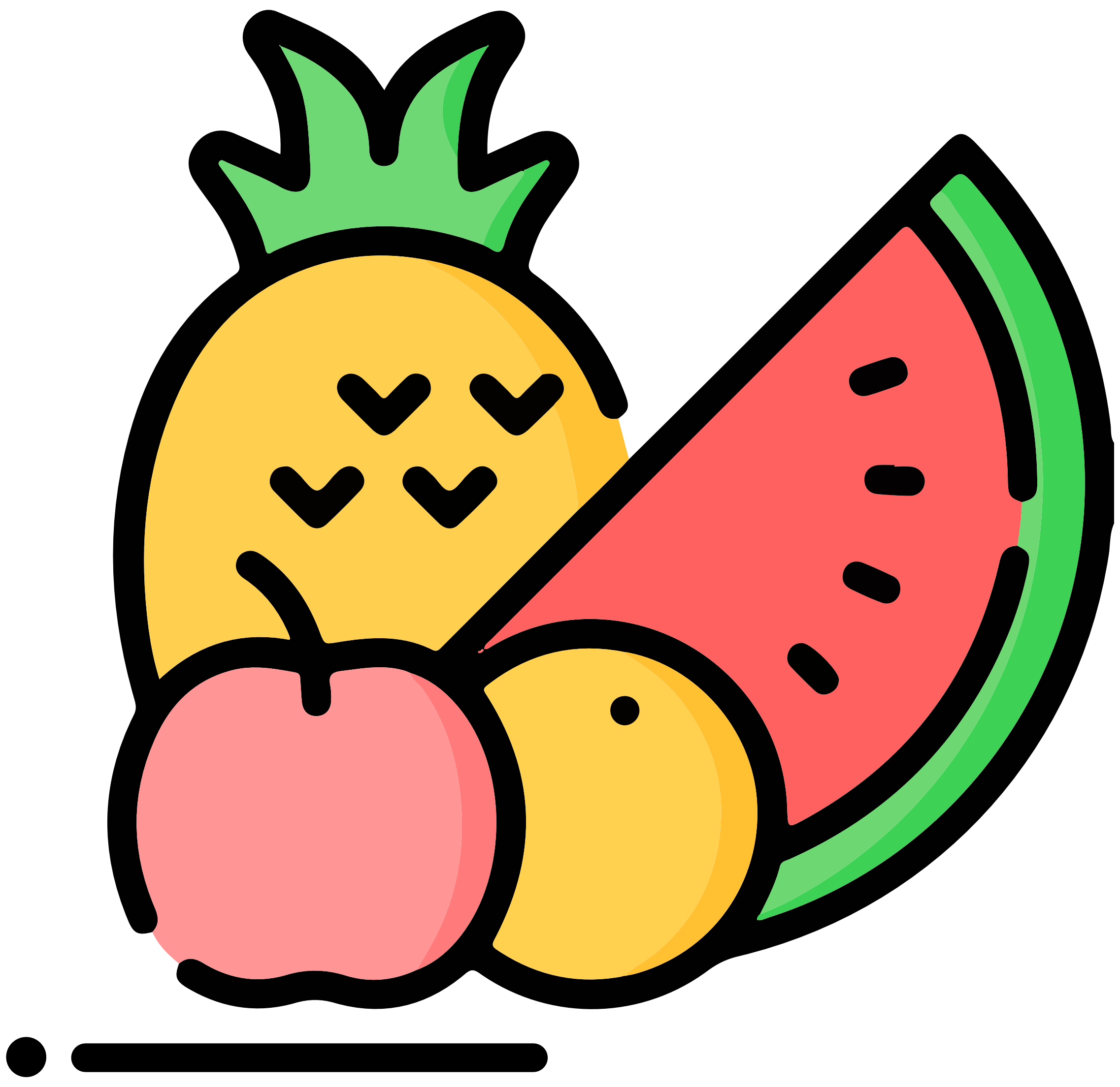
यदि ब्लड ग्लुकोज़ स्तर अभी भी
<70 mg/dL हो तो,
फिर से यही उपचार करें



कुछ महत्त्वपूर्ण सावधानियाँ अवश्य अपनाएं

कार्बोहायड्रेट्स और प्रोटीन से समृद्ध भोजन/नाश्ता करें,

जैसे सूखे मेवे और फल पनीर/अंडा का रैप आदि. ब्लड ग्लुकोज़ स्तर **>70 mg/dL** होने पर, ताकि दोबारा हाइपोग्लायसीमिया न हो।

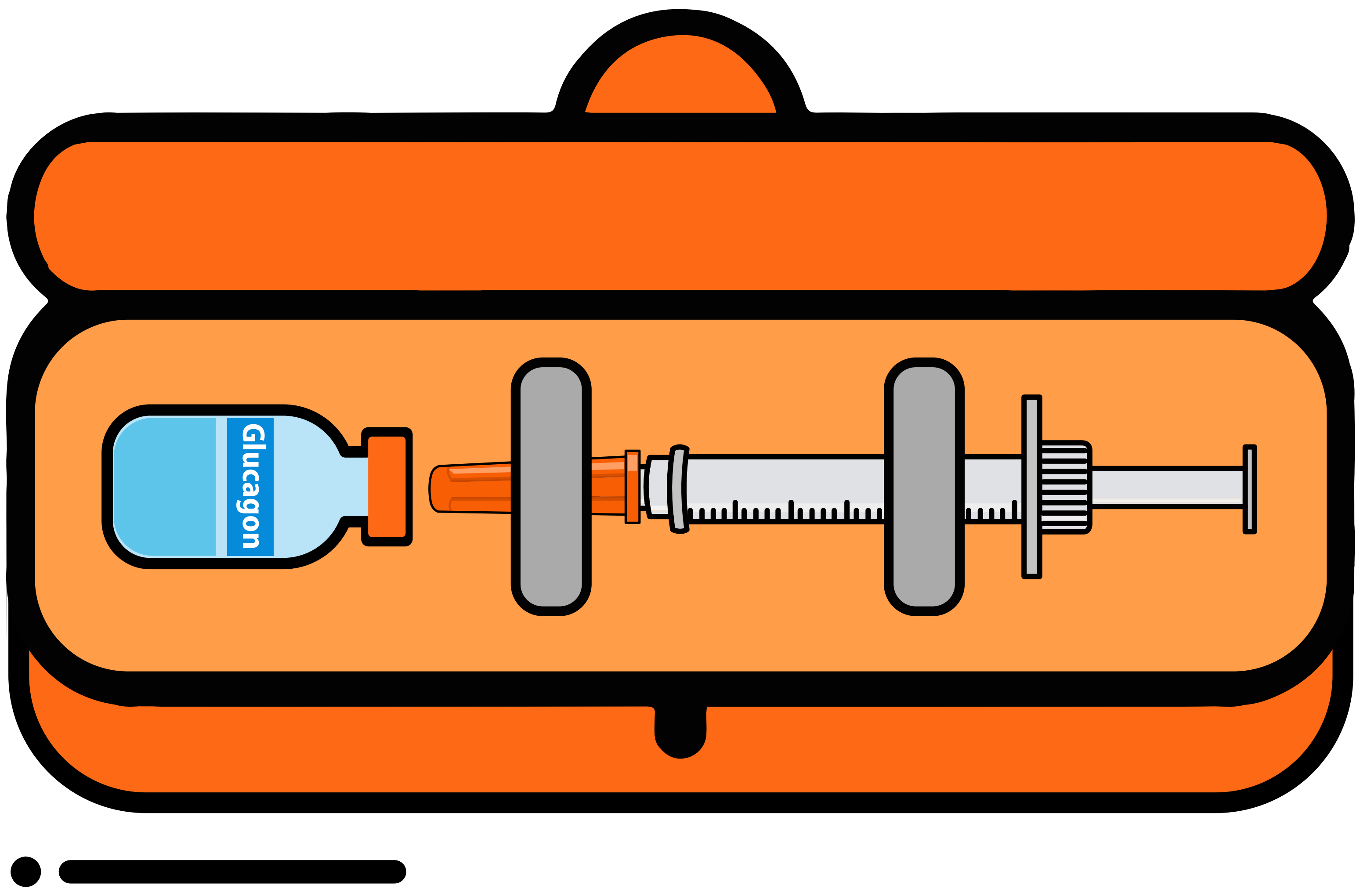


हाइपोग्लायसीमिया की स्थिती को ठीक करने के लिए,

कभी भी फ़ैटी फूड्स ना खाएं जैसे आइसक्रीम, चॉकलेट्स, भारतीय मिठाइयाँ या डेज़र्ट्स, क्योंकि इससे रक्त में ग्लुकोज़ का स्थर बढ़ने में समय लग सकता है।

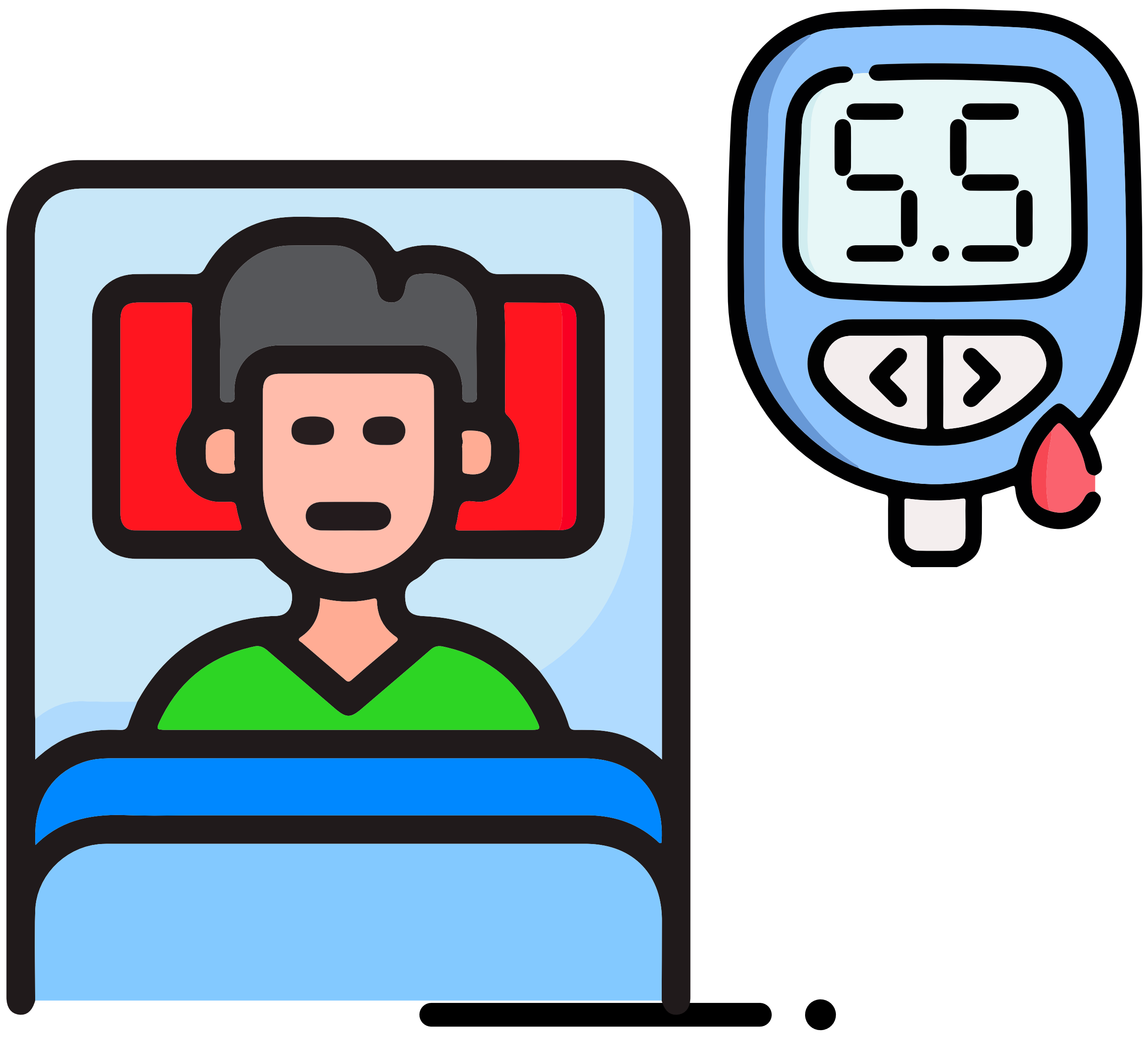
यदि रक्त में ग्लुकोज़ स्थर कम हो जाने पर आप बेहोश हो जाए तो देखभालकर्त्ता या रिश्तेदारों को कहें कि आपको **मुँह के द्वारा कोई भी चीज़ खिलाने–पिलाने** की कोशिश ना करें और आपको तुरंत नज़दीकी अस्पताल में ले जाएं।

इसके अलवा, आप गंभीर हाइपोग्लायसीमिया के उपचार के लिए घर पर **ग्लुकागॉन इंजेक्शन भी रख सकते हैं।**

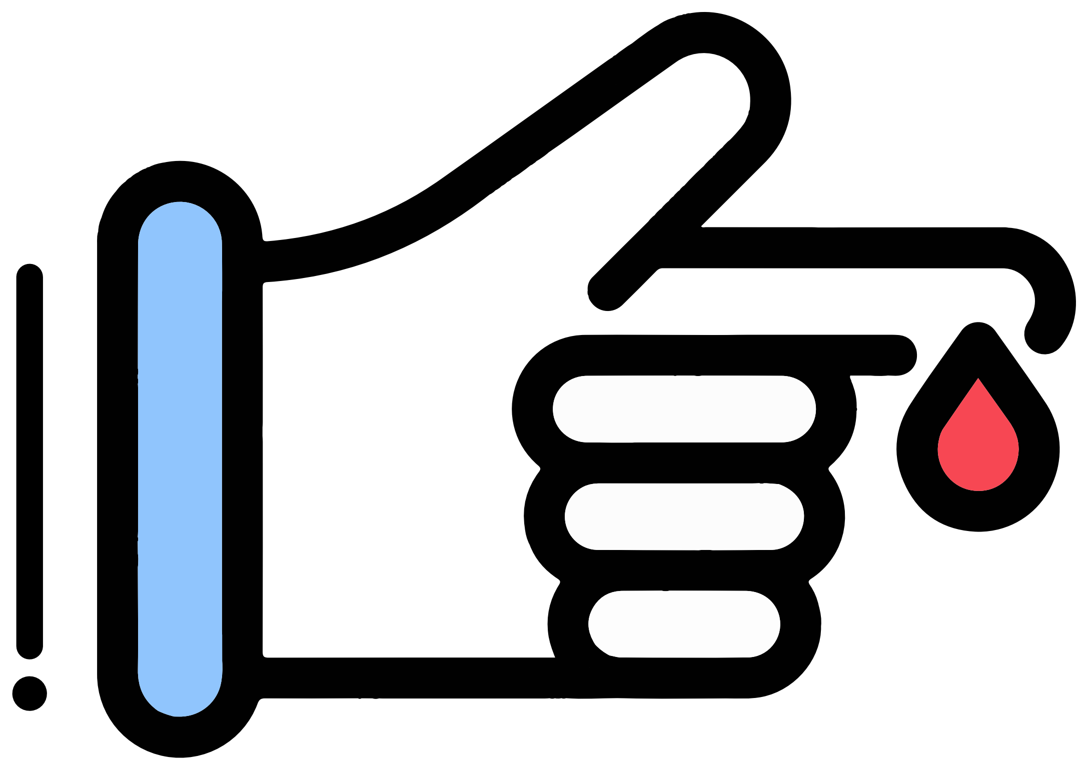


सूचना : अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर की सलाह लें।

यह सिफ़ारिश की जाती है कि **आप रात को सोने से पहले और सुबह 3 बजे अपने ग्लुकोज़ स्तर की जाँच करें**, ताकि रात में हाइपोग्लायसीमिया ना हो।

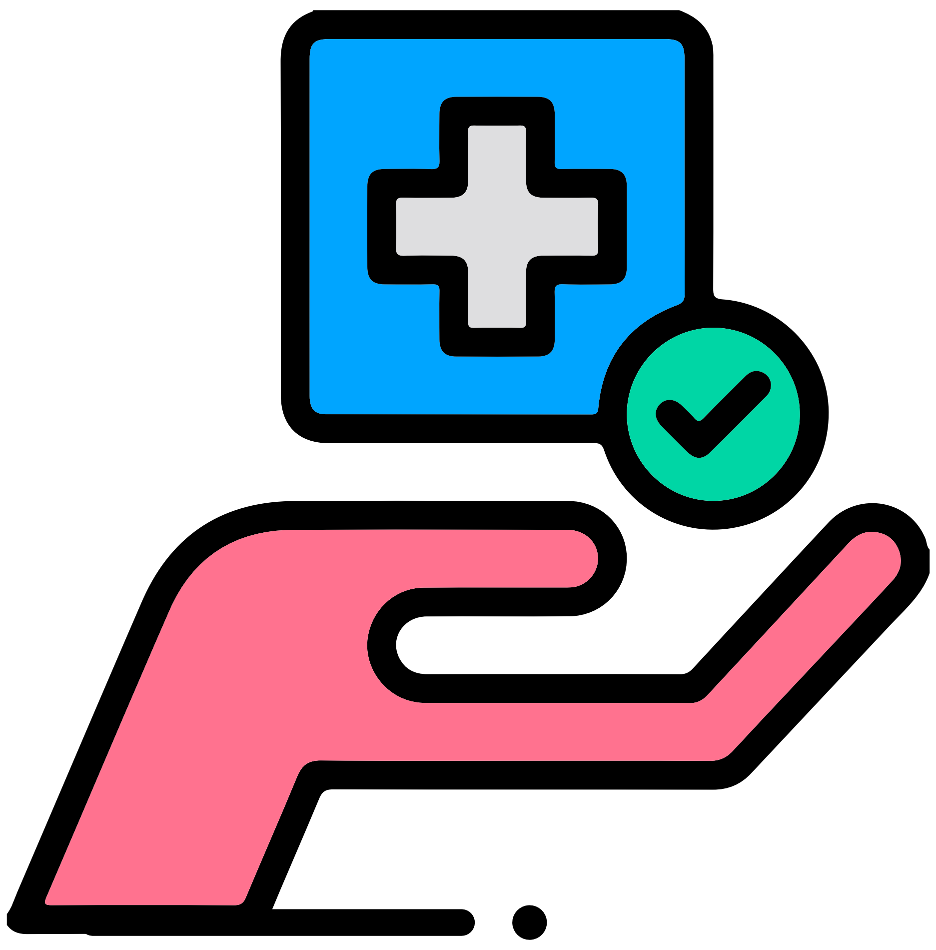


आपके रक्त में ग्लुकोज़ का स्तर कम हो गया है यह जानने का सबसे अचूक तरीका यही है कि संभव हो तो आप अपने **रक्त में ग्लुकोज़ की जाँच करें।**



यदि आपको हाइपोग्लायसीमिया के लक्षण महसूस हों और किसी कारण से अपने रक्त में ग्लुकोज़ की जाँच न कर सकते हों तो

हाइपोग्लायसीमिया का उपचार करें।



“अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या अपने **MyCARE डायाबिटीज़ एज्युकेटर** से सम्पर्क करें।”

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.