

MyCARE

With me, every step of the way



“ আসুন, হাইপোগ্লাইসেমিয়া
কি সেই বিষয়ে বুঝে
নেওয়া যাক? ”



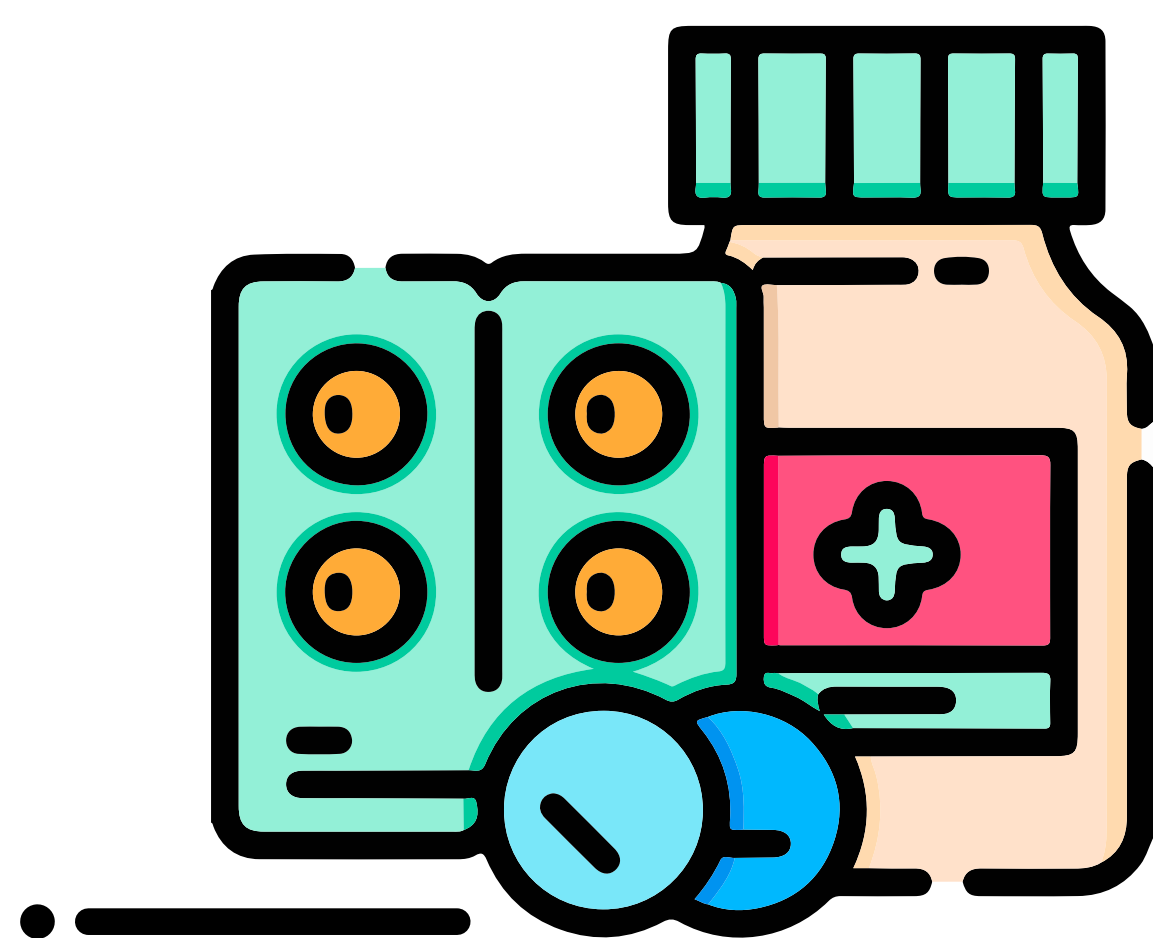
আপনার ব্লাড গ্লুকোজের মাত্রা সারা দিনে পরিবর্তিত হতে থাকে যা স্বাভাবিক একটি ব্যাপার।

কিন্তু, আপনার ব্লাড গ্লুকোজ লেভেল 70 মিগ্রা / ডেসিলি-এর নিচে নেমে গেলে, তাকে হাইপোগ্লাইসেমিয়া বলে।

70 মিগ্রা / ডেসিলি



এটি সালফোনাইল্যুরাস বা গ্লিনাইডস্
এবং ইনসুলিন-এর মত কয়েকটি
অ্যান্টি-ডায়াবেটিক ওষুধ সহ
উদ্বেগের কারণ হতে পারে ।

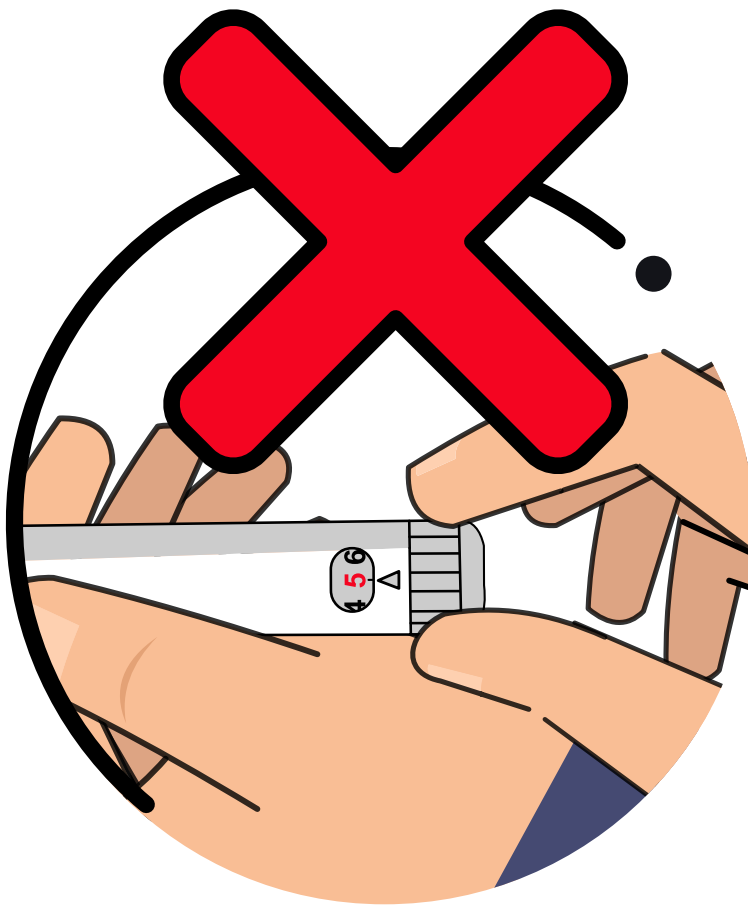
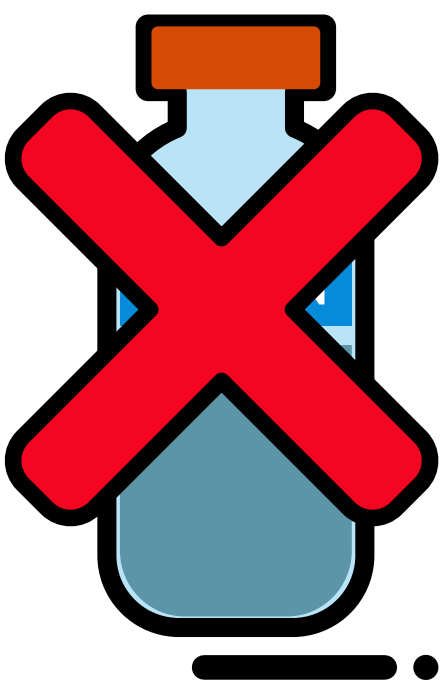


এই পরিস্থিতিতে, আপনার ব্লাড
গ্লুকোজ লেভেল আপনার লক্ষ্য
পরিসরে ফিরিয়ে আনার জন্য
আপনাকে অবিলম্বে পদক্ষেপ
নিতে হবে।

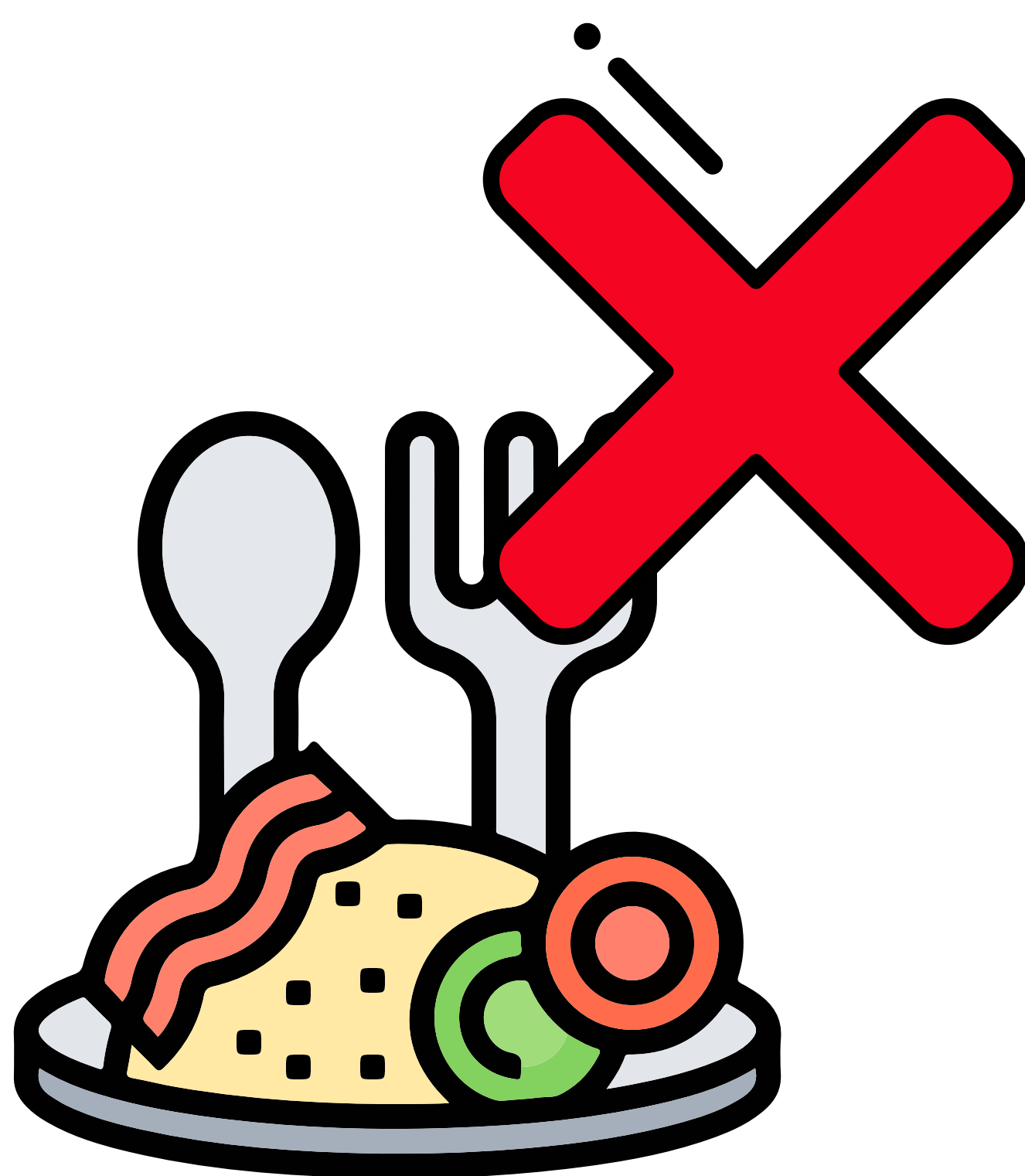


কিন্তু হাইপোগ্লাইসেমিয়া হওয়ার কারণ কি?

ভুল ধরনের ইনসুলিন নিলে, বেশি
মাত্রায় ইনসুলিন নিলে, ভ্রকের ঠিক
নিচে নেওয়ার বদলে মাংসপেশীতে
ইনসুলিন নিলে।



ইনসুলিনের ডোজ না কমিয়ে আহা
র করা থেকে বিরত থাকা বা কম
কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাবার খাওয়া ।





স্বাভাবিক রুটিনের থেকে
আরও বেশিমাত্রায়
শরীরচর্চা করা



পর্যাপ্ত পরিমাণে খাবার
না খেয়ে মদ্যপান করা

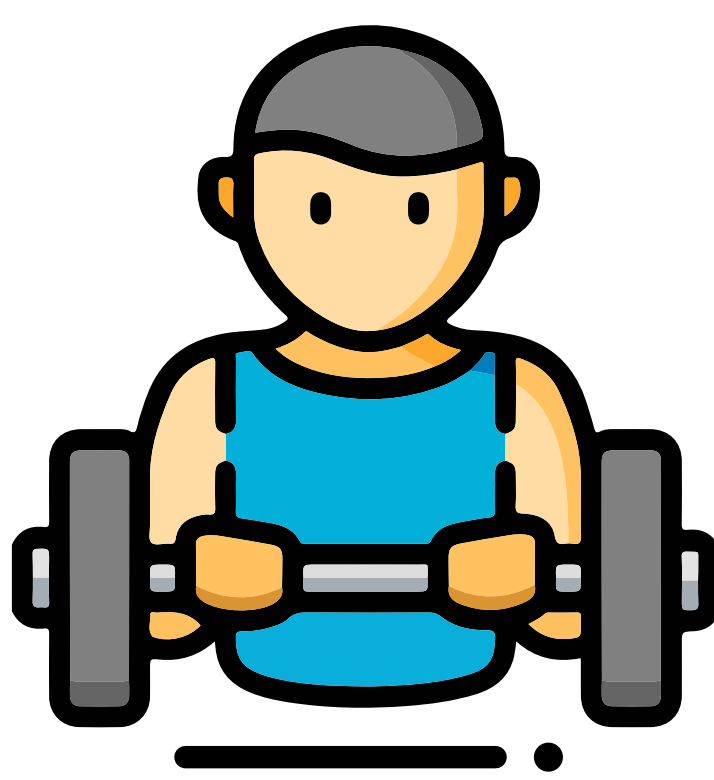
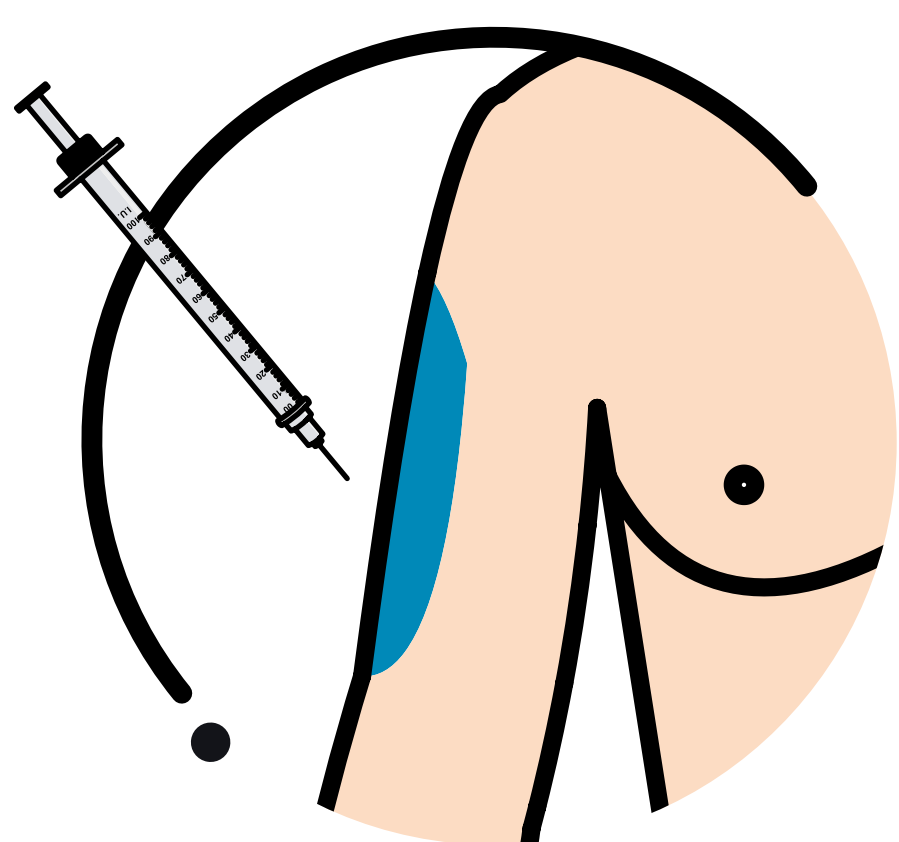


অসুস্থ থাকাকালীন অল্প
পরিমাণে আহাৰ করা

ইনসুলিন ইন্জেকশন নেওয়ার প্রায়
সাথে সাথেই জলে স্নান করা /
স্টিম নেওয়া বা স্নান নেওয়া ।



আপনার বাহুতে বা থাইয়ে ইনসুলিন
নিয়ে তার পরেই শরীরের সেই
অংশের ব্যায়াম করা ।



“ আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য,
যোগাযোগ করুন আপনার চিকিৎসকের
বা আপনার **MyCARE** ডায়াবেটিস
এডুকেটর- এর সাথে ”



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.

