MyCARE

With me, every step of the way

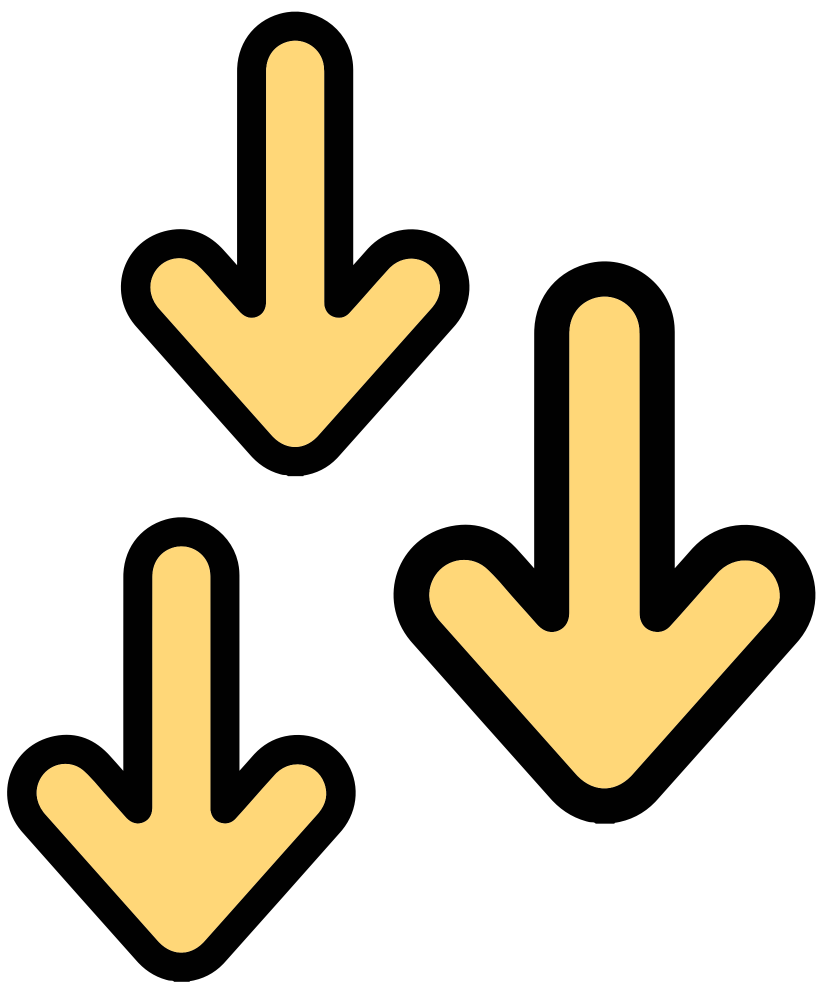
“ஹைபோகிளைசிமியா என்றால் என்ன? என்பதை புரிந்து கொள்வோம்”

USV

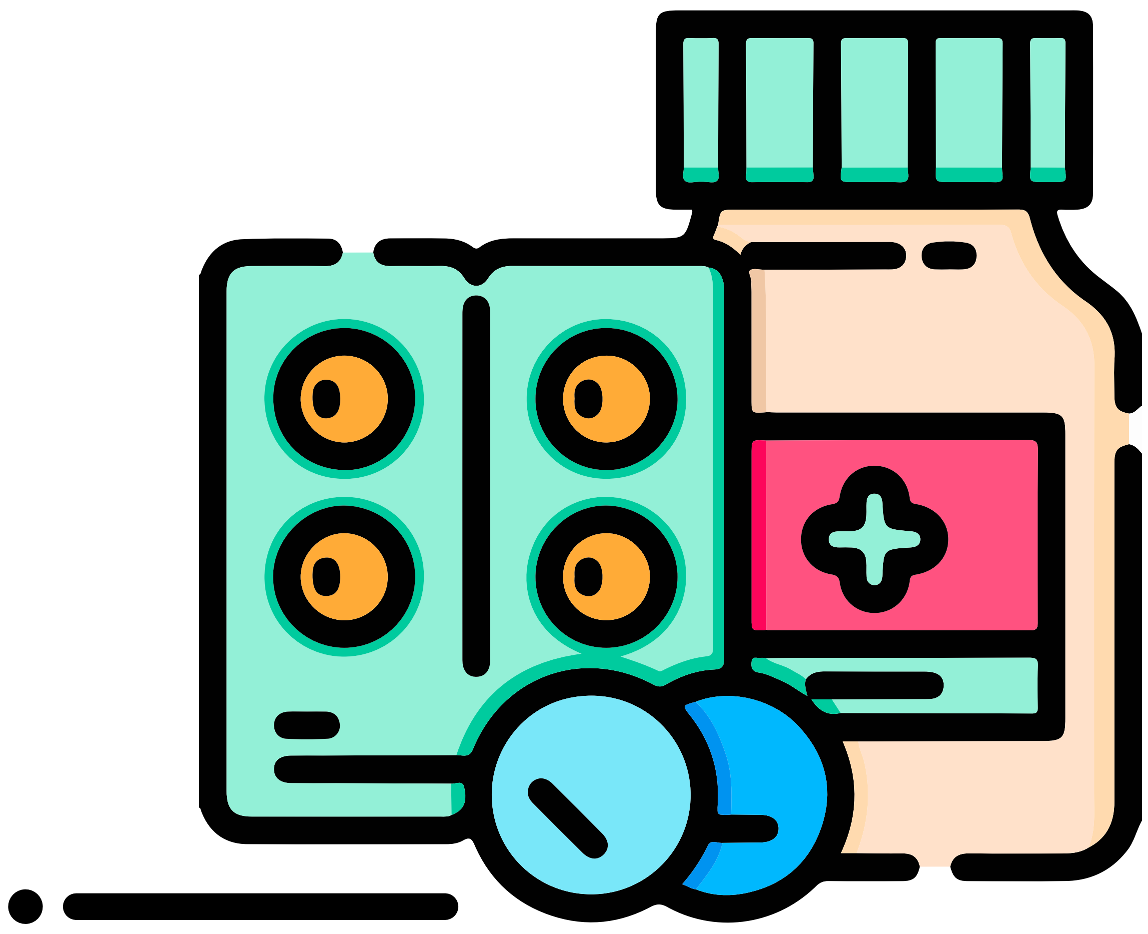
உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவுகள் **நாள் முழுவதும் மாறுபடுகின்றன** இது சாதாரணமான நிகழ்ச்சி.

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

70 mg/dL



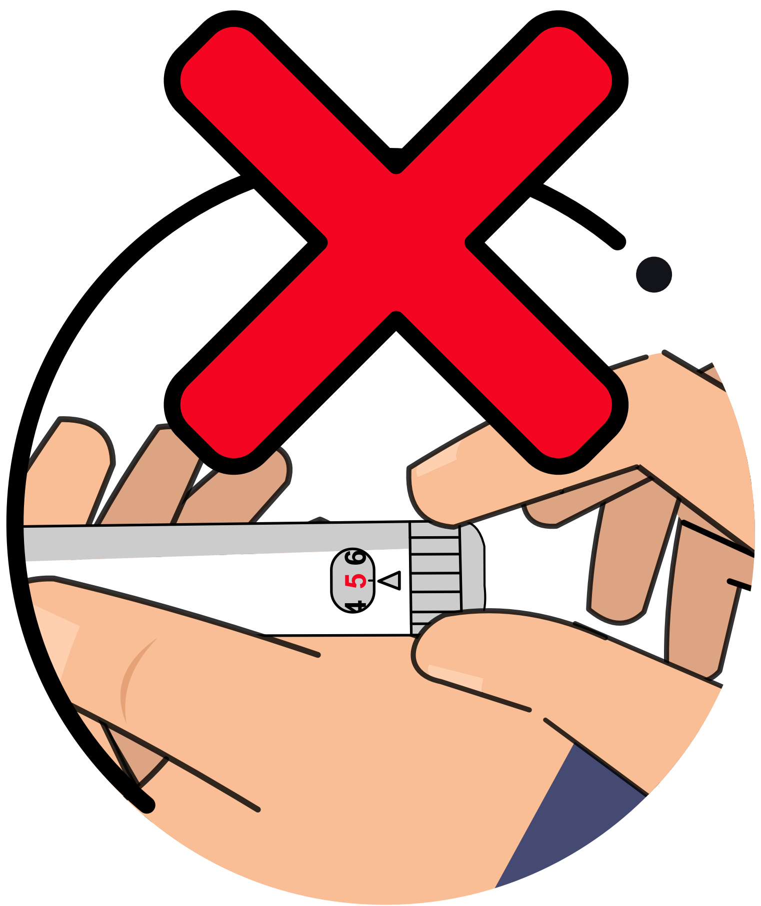
சல்போனிலூரியாஸ் அல்லது கிளினைட்ஸ் மற்றும் இன்சுலின் போன்ற சில நீரிழிவு எதிர்ப்பு மருந்துகள் **இதற்கு காரணமாக அமையலாம்.**



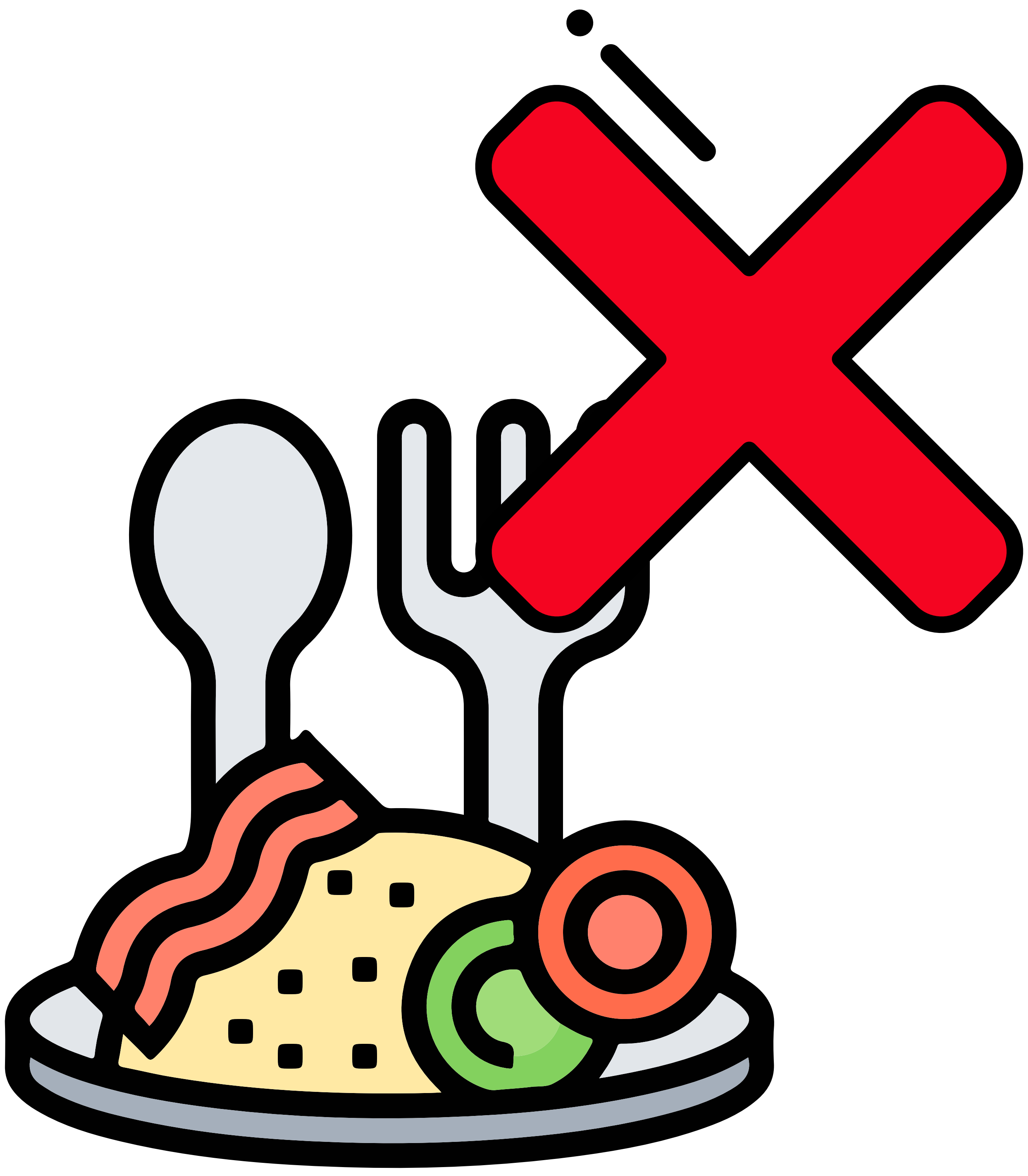
இந்த சூழ்நிலையில், இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை திரும்பவும் உங்கள் இலக்கு நிலைக்கு கொண்டு வர **நீங்கள் உடனடி நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டியது அவசியம்.**

ஹைபோகிளைசிமியா எதனால் உண்டாகிறது?

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



உணவை தவறவிடுல், அல்லது இன்சுலின் டோஸை குறைக்காமல் குறைவான கார்போஹைட்ரேட் கொண்ட உணவை உண்ணுதல்

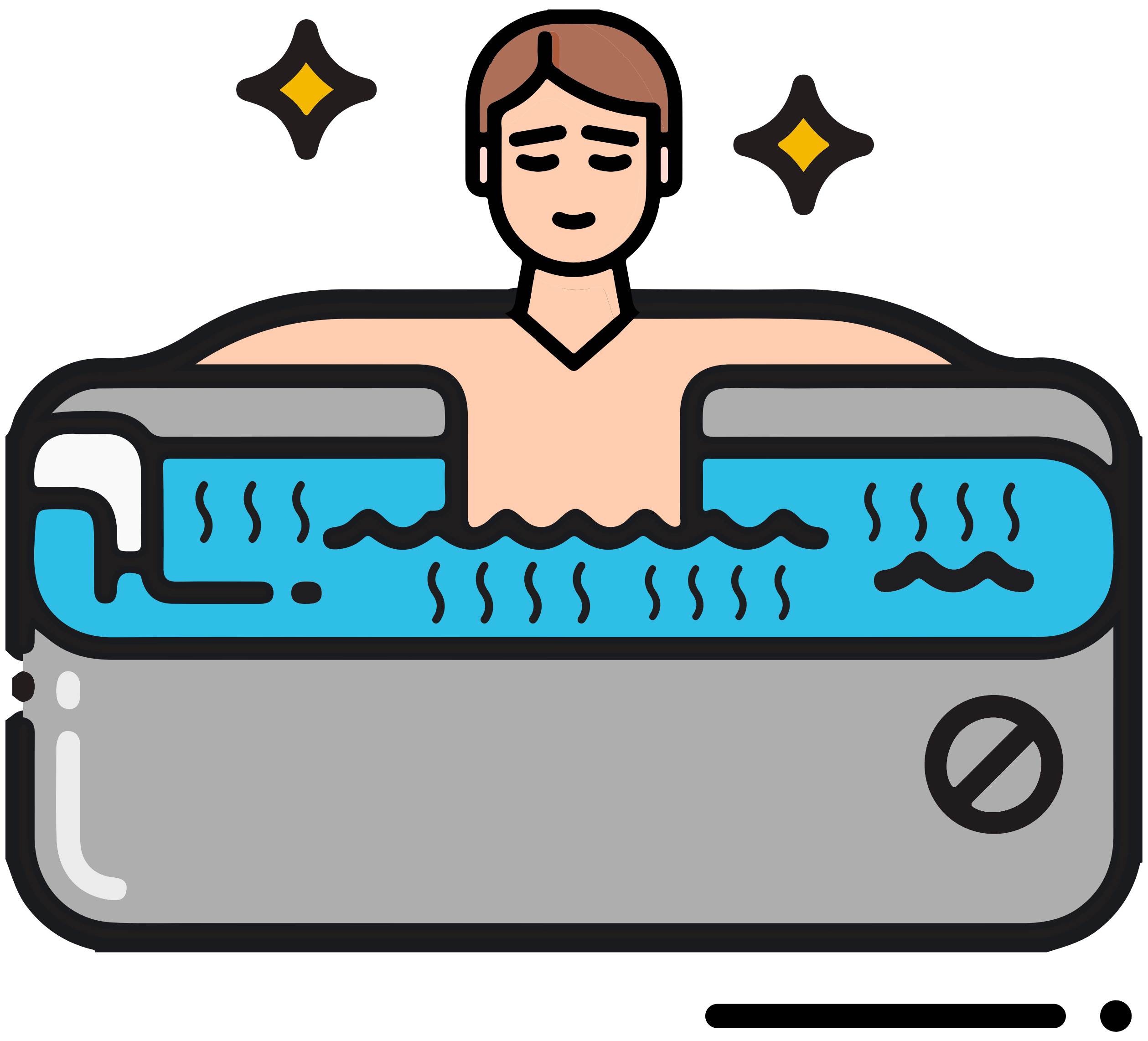


வழக்கத்திற்கு மாறாக
அதிகமான உடல் செயல்பாட்டில் ஈடுபடுதல்

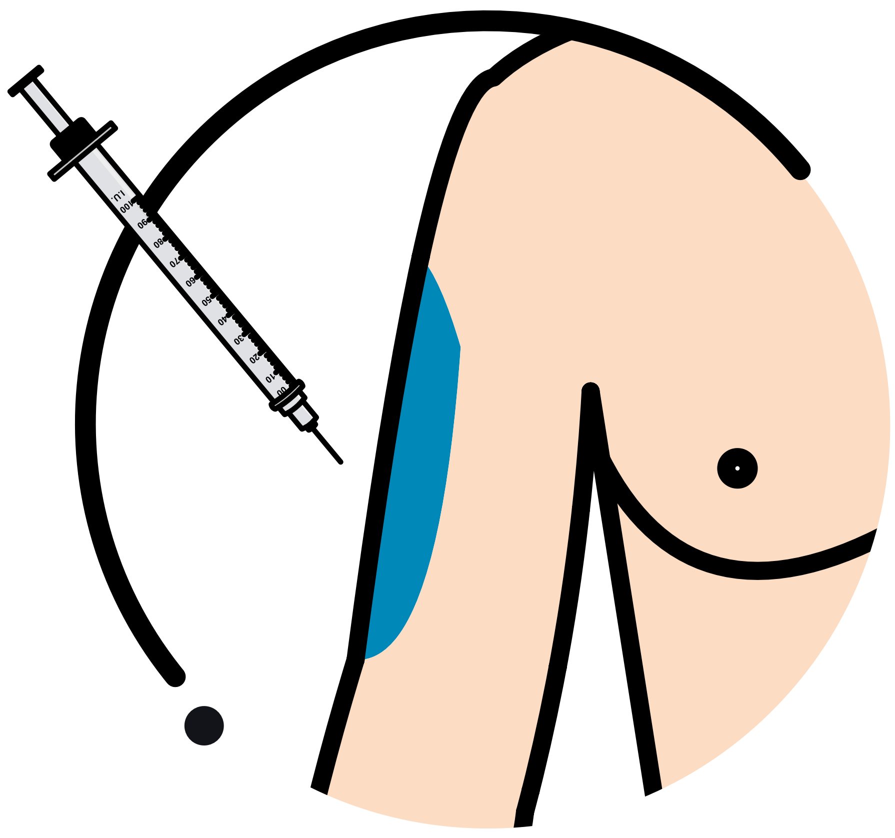
போதுமான அளவு உணவு உண்ணாமல்
மது அருந்துதல்

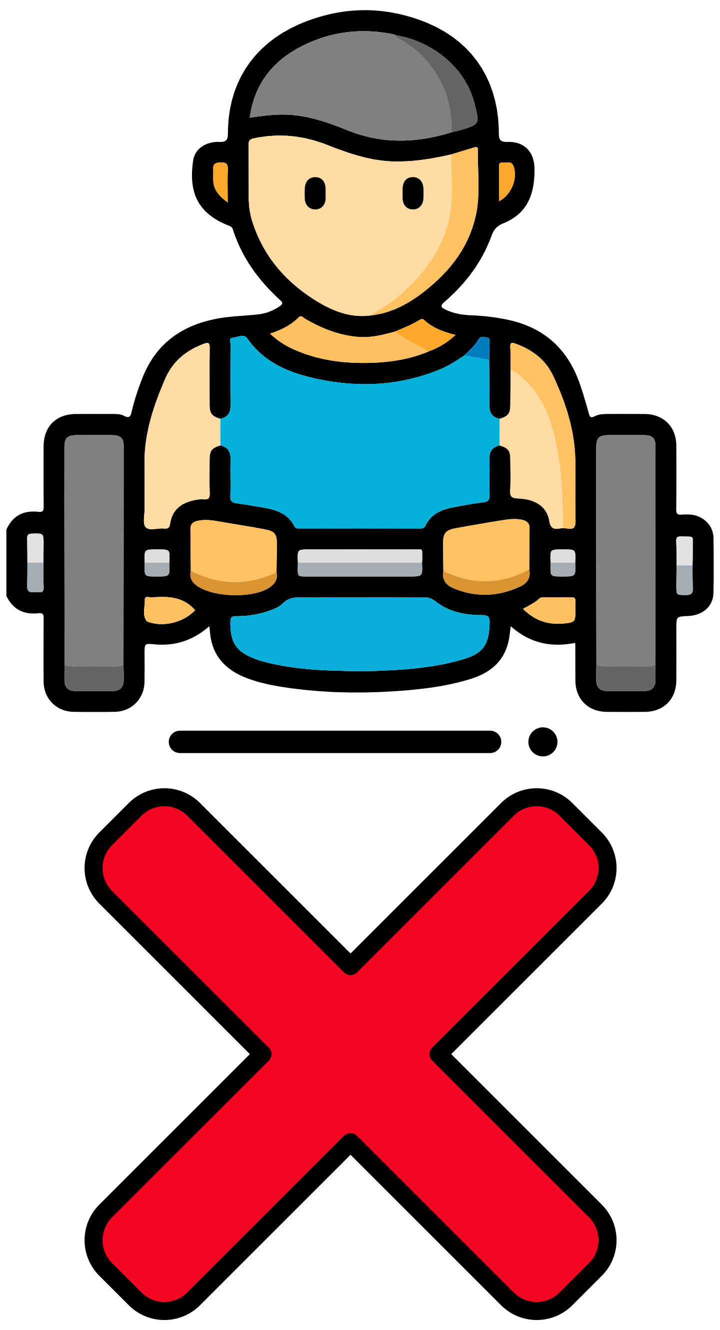
நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது **குறைவாக உண்ணுதல்**

இன்சுலின் ஊசி செலுத்திக்கொண்ட பிறகு உடனடியாக **வெந்நீர் குளியல்/நீராவி அகுளியல்கொள்ளுதல்** அல்லது **சானா**



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





“மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள் மருத்துவரை அல்லது **MyCARE டயாபெடிஸ் எஜுகேட்டரை** 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

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.