MyCARE

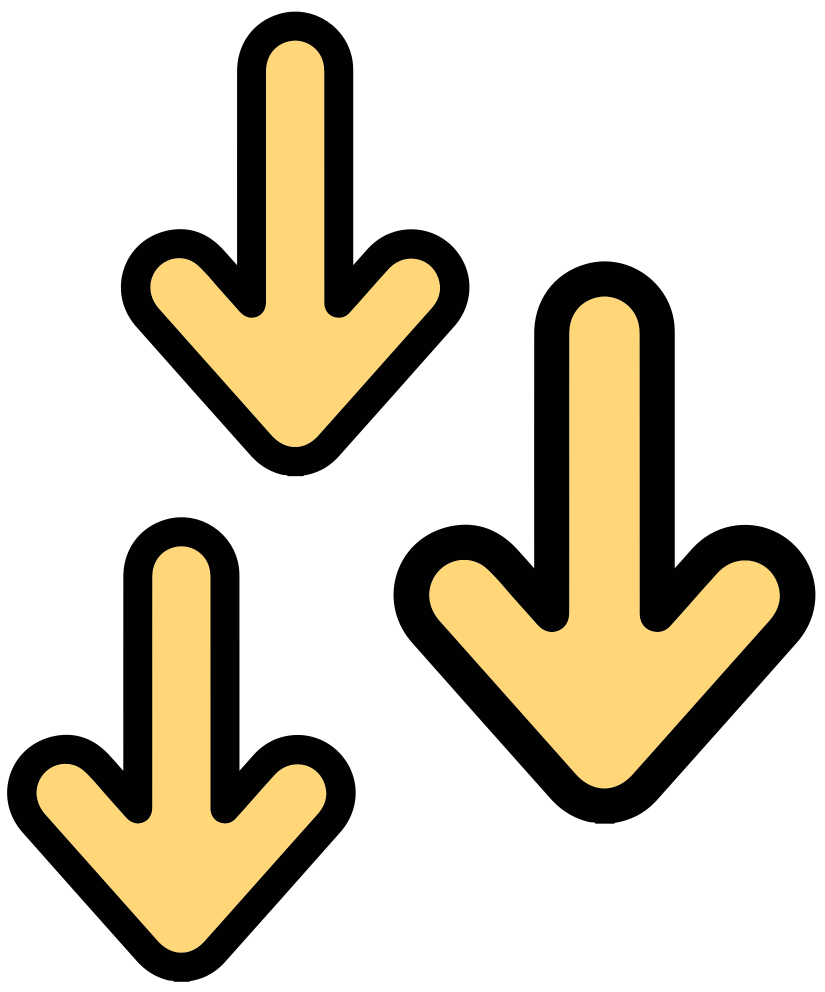
With me, every step of the way

"హైపోగ్లైసీమియా అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం."

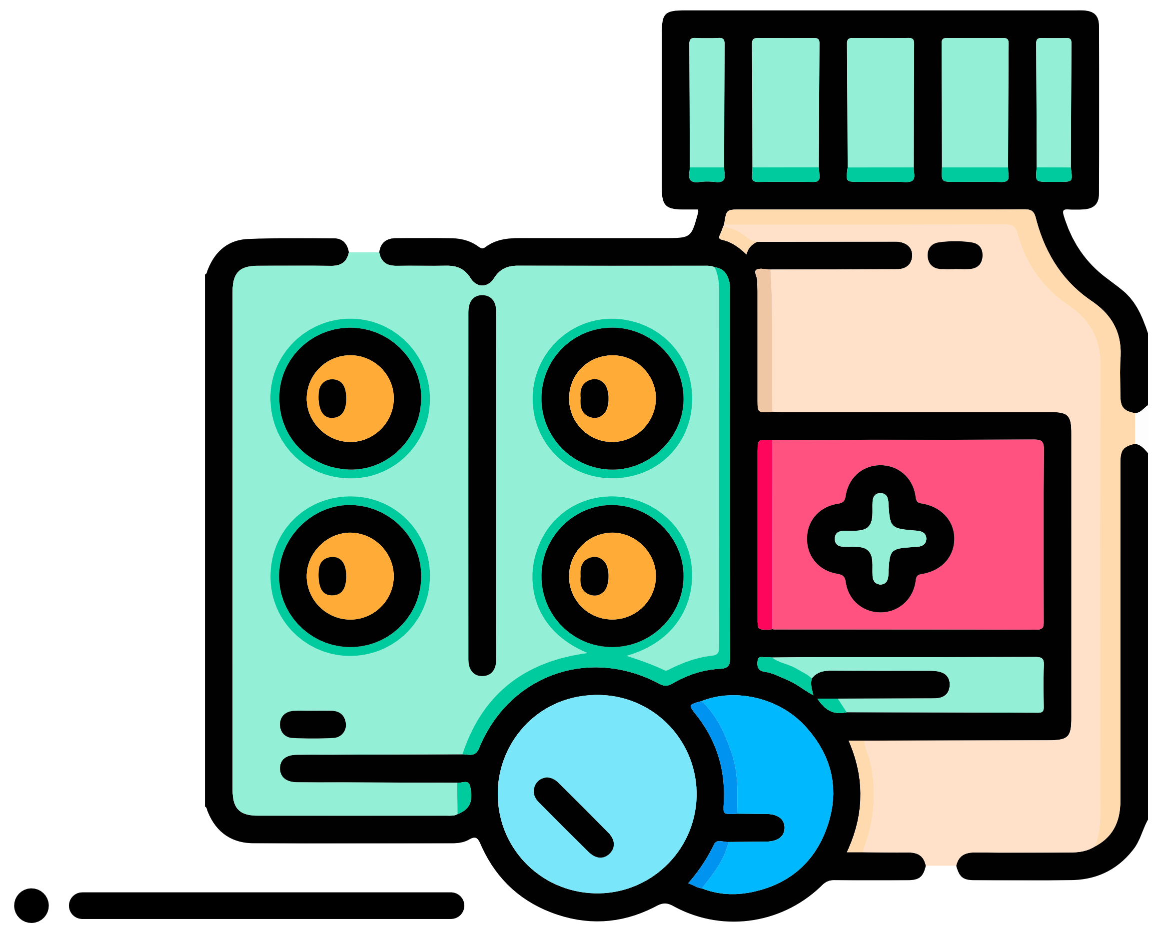
మీ రక్తపు స్థాయిలు రోజంతా
మారుతూ ఉంటాయి,
ఇది సాధారణమైన పరిస్థితియే.

కానీ, రక్తపు స్థాయిలు కనక
70 mg/dL కన్నా తక్కువ
అయితే, దాన్ని హైపోగ్లైసీమియా
అంటారు.

70 mg/dL



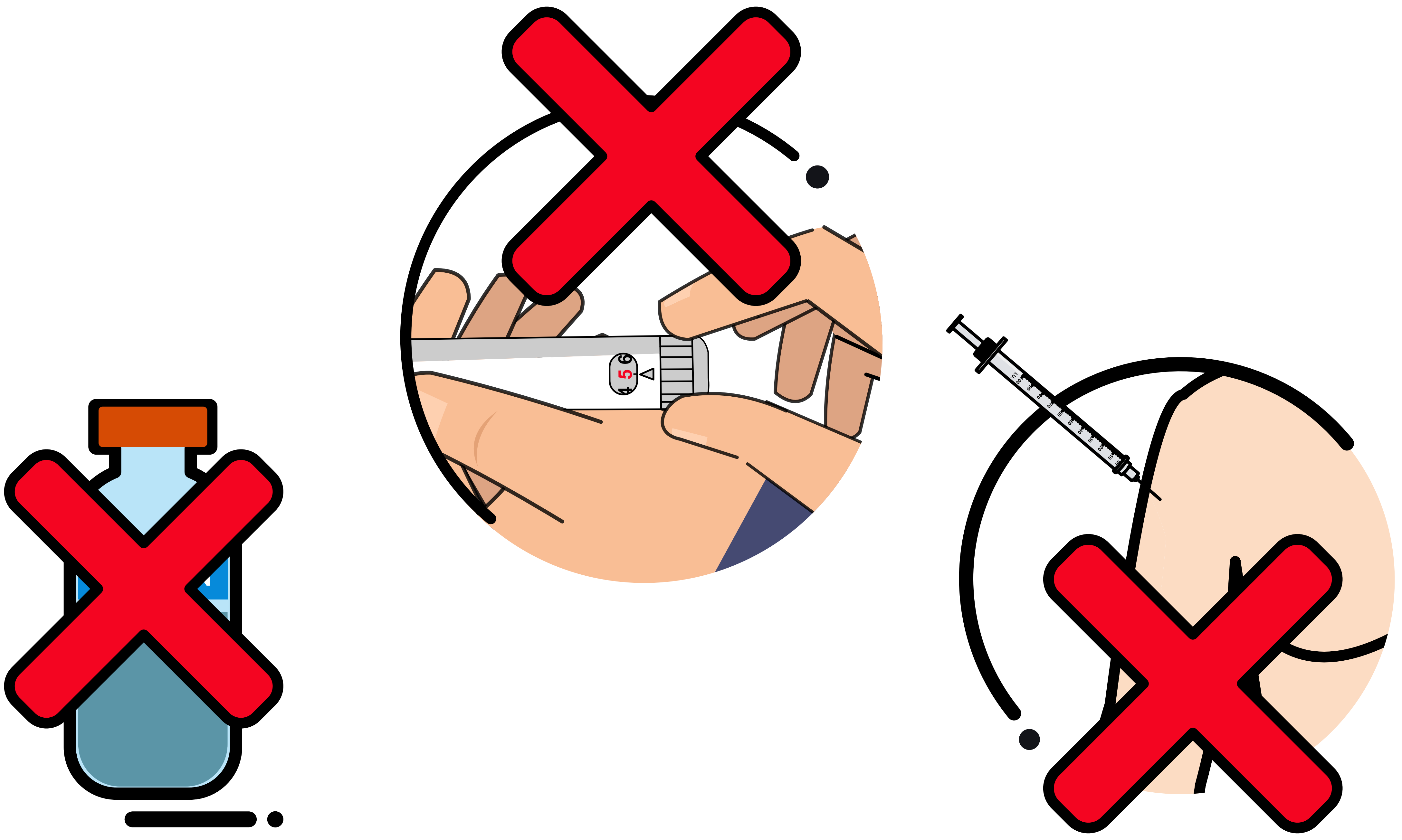
సల్ఫోనైల్‌యూరియాస్ లేదా గ్లినైడ్స్ మరియు ఇన్సులిన్ వంటి కొన్ని యాంటీ డయాబెటిక్ మందులతో ఇది **ఆందోళన కలిగించే కారణం కావచ్చు.**



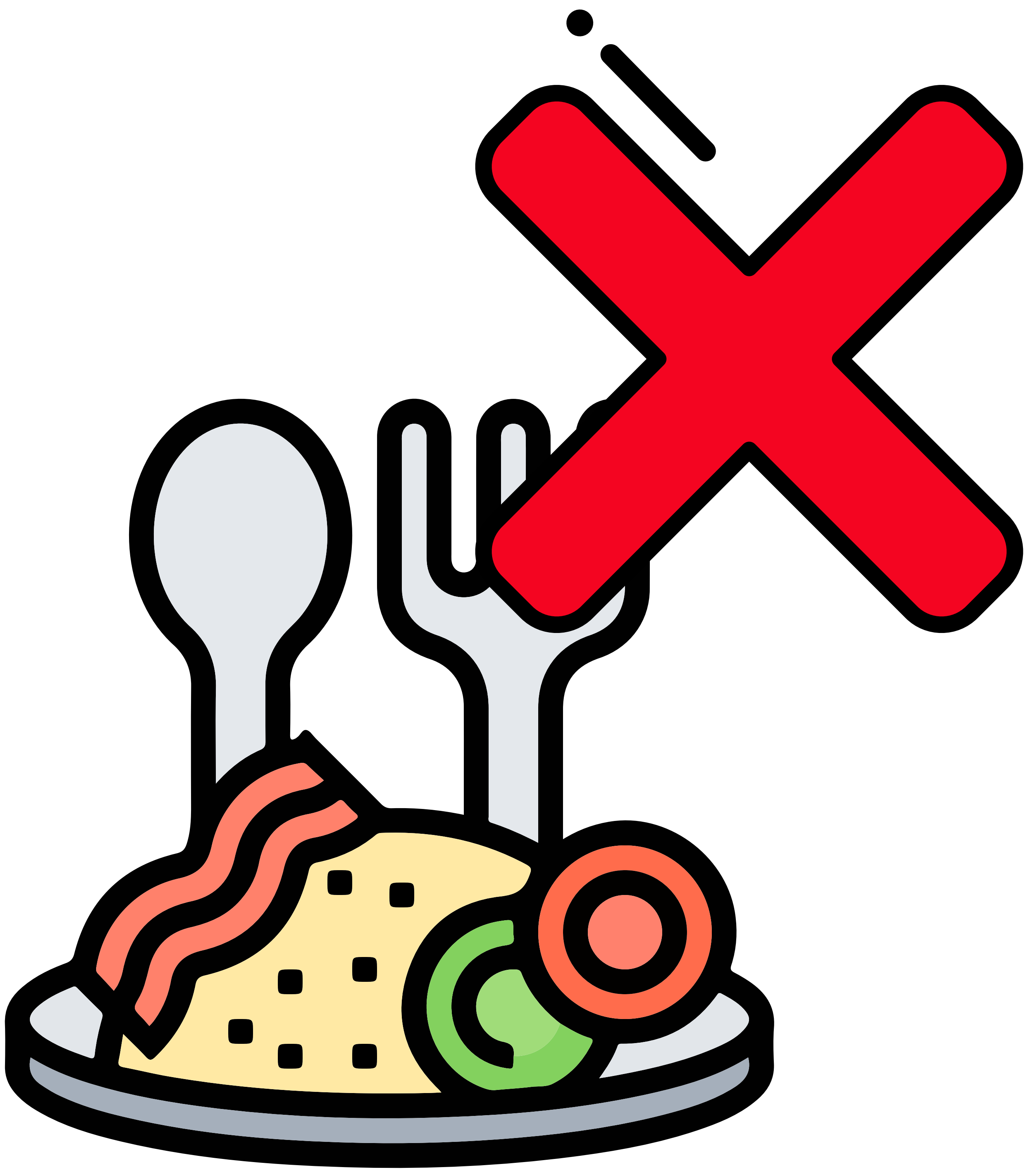
ఈ పరిస్థితిలో, మీరు మీ రక్తపు గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తిరిగి మీ టార్గెట్ రేంజ్‌కి తీసుకువచ్చేందుకు **మీరు తక్షణ చర్య తీసుకోవలసి ఉంటుంది.**

కానీ దేనివల్ల హైపోగ్లైసీమియా కలుగుతుంది?

తప్పు రకపు ఇన్సులిన్ తీసుకోవడం,
ఎక్కువ ఇన్సులిన్ తీసుకోవడం,
చర్మం క్రిందికి బదులుగా **కండరంలోకి ఇన్సులిన్ తీసుకోవడం.**



భోజనం చెయ్యకపోవడం లేదా ఇన్సులిన్ మోతాదు తగ్గించకుండా తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం.

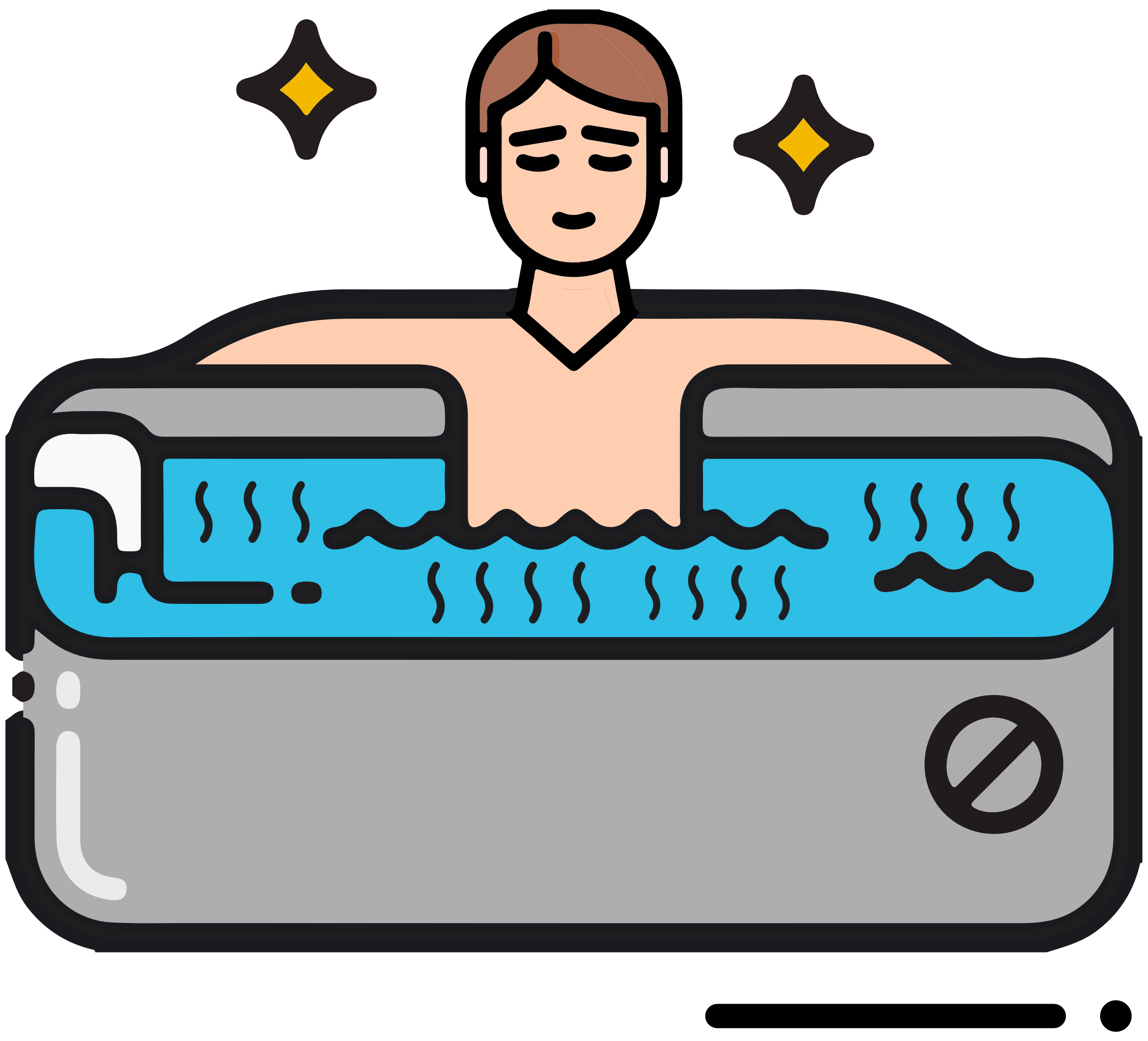


సాధారణ రొటీన్ కన్నా
ఎక్కువగా **మరింత ఎక్కువ**
శారీరక చర్యలు చెయ్యడం

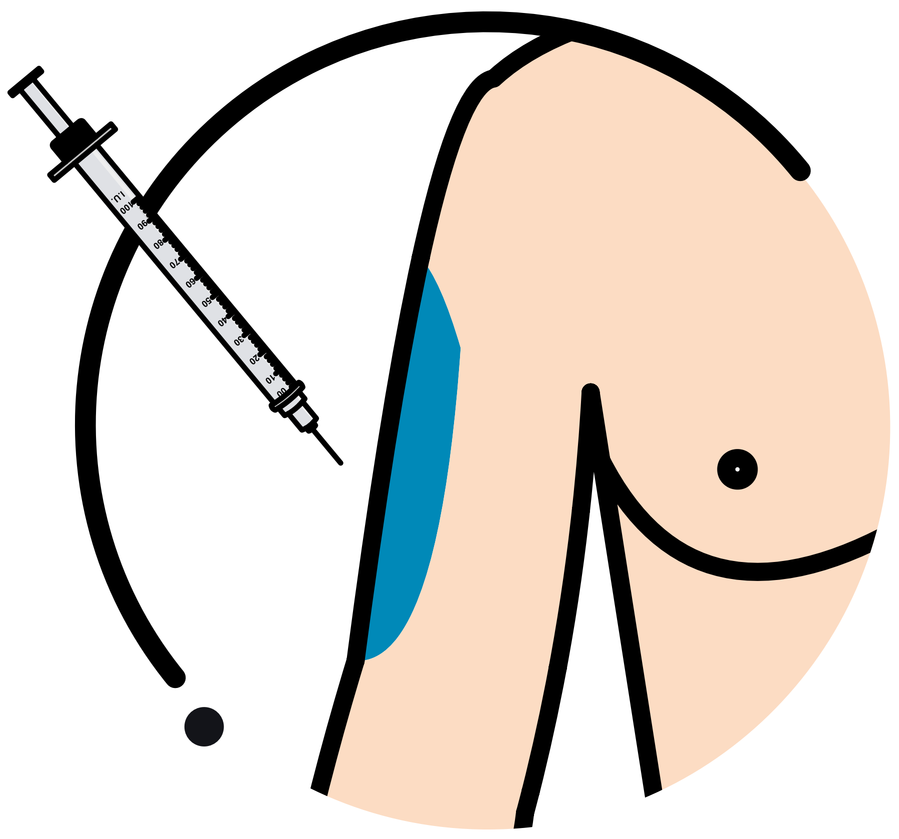
తగినంత ఆహారం
తీసుకోకుండా,
మద్యపానం చెయ్యడం

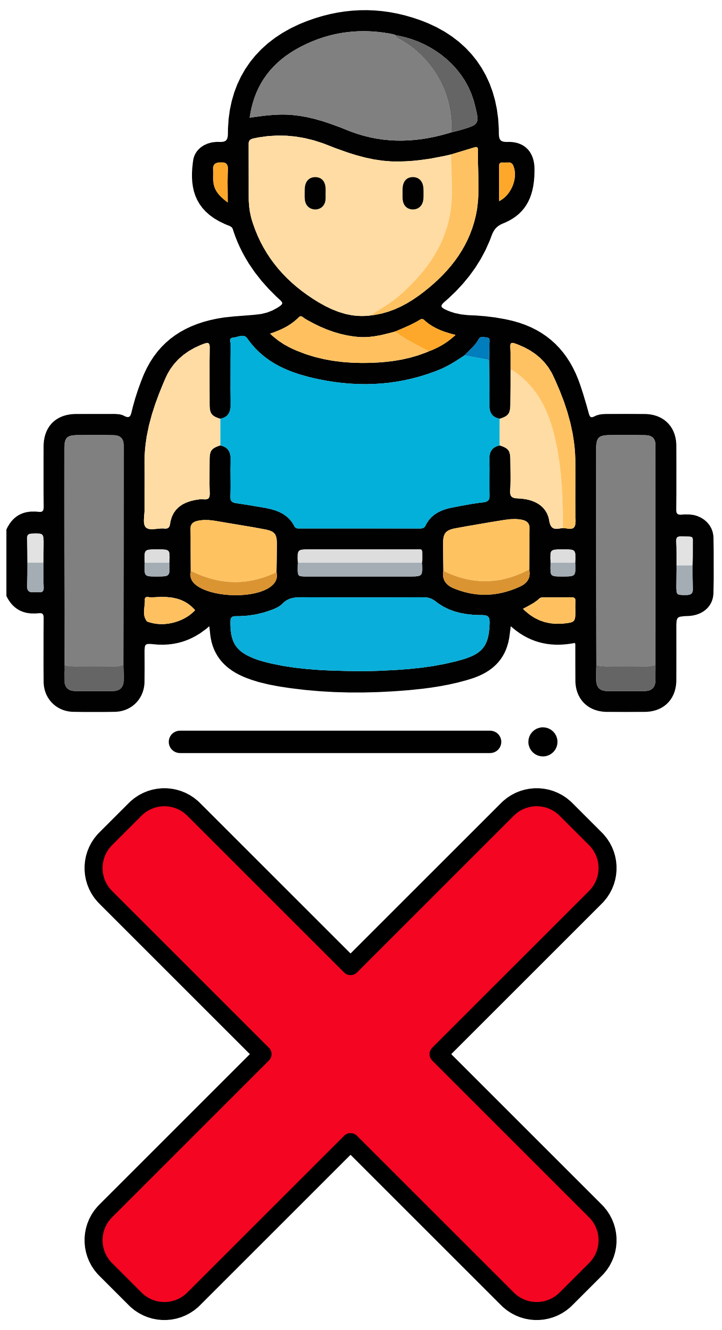
మీరు జబ్బుపడినప్పుడు,
తక్కువగా తినడం

ఇన్సులిన్ ఇంజెక్ట్ చేసుకున్న
తర్వాత వెంటనే
వేణ్ణీళ్ళ స్నానం/ స్టీమ్
లేదా సౌనా చెయ్యడం.



మీ భుజాలు లేదా తొడలలో ఇన్సులిన్ ఇచ్చి, ఆ శరీర భాగంతో వెంటనే వ్యాయామం చెయ్యడం





"మరింత సమాచారానికి,
మీ డాక్టర్ని లేదా మీ
MyCARE డయాబిటీస్
ఎడ్యుకేటర్‌ని సంప్రదించండి"

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 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.

USV