MyCARE

With me, every step of the way

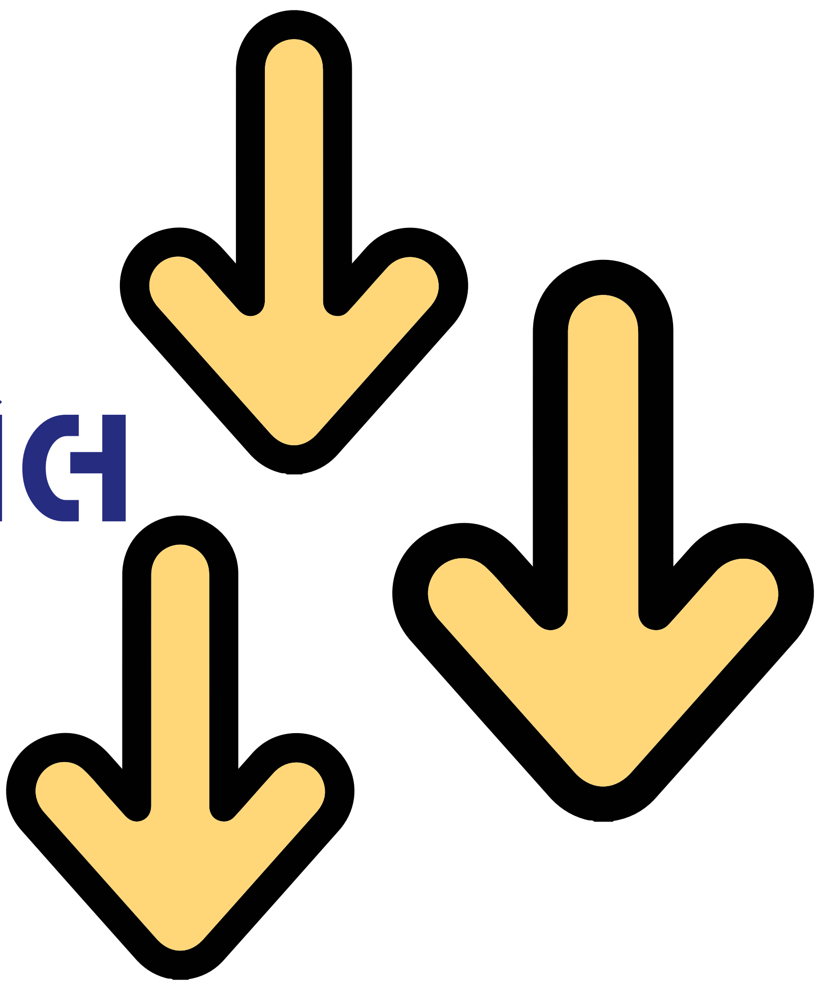
"આવો, હાઈપોગ્લાયસેમિયા શું છે એ સમજીએ?"

USV

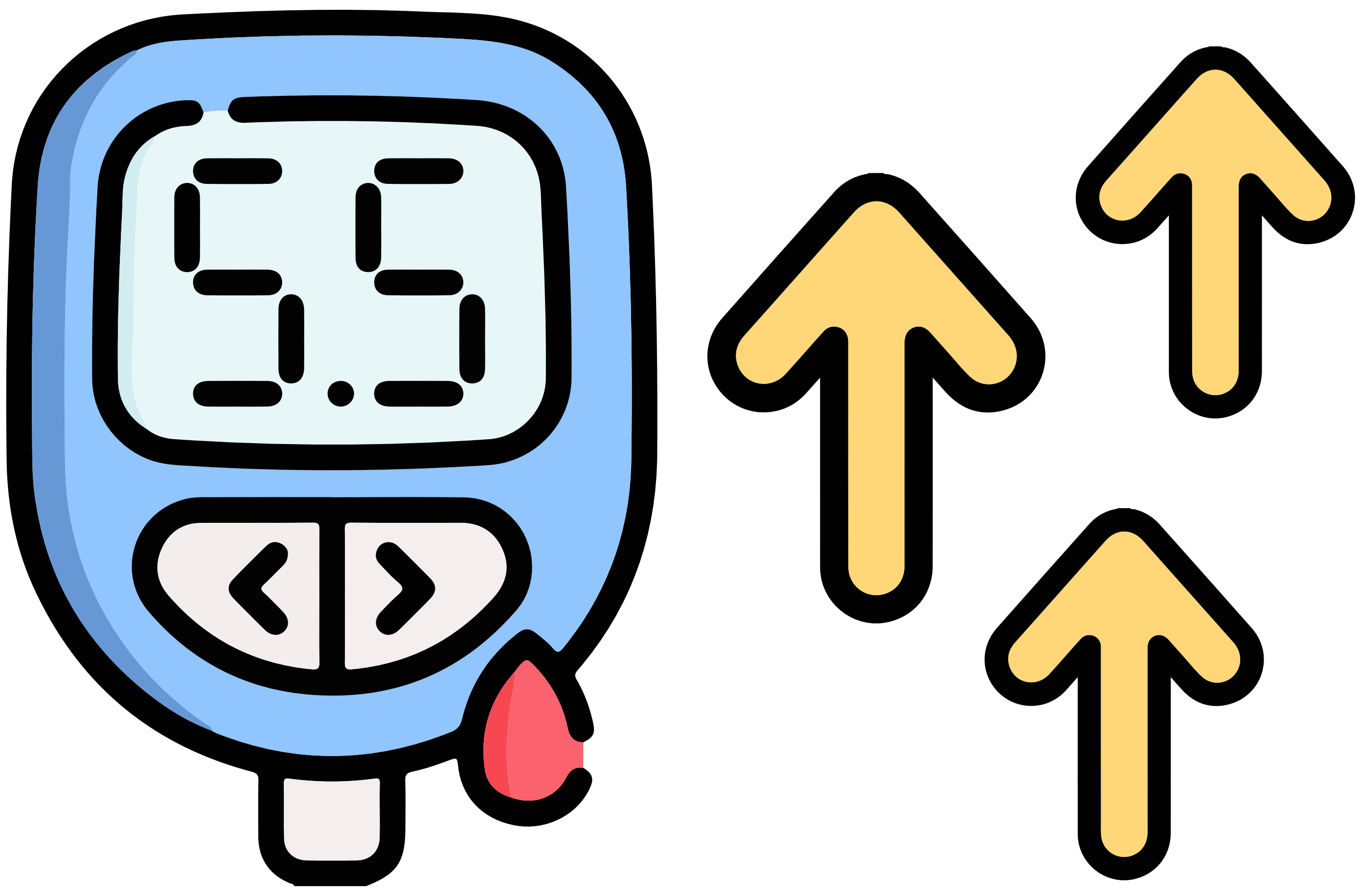
તમારું બ્લડ ગ્લુકોઝ લેવલ **દિવસ દરમિયાન બદલાતું રહે છે** જે એક સામાન્ય સ્થિતિ છે.

પરંતુ, જ્યારે તમારું **બ્લડ ગ્લુકોઝ લેવલ ઘટીને 70 મિગ્રા/ડીએલથી ઓછું થાય છે તો** તેને **હાઈપોગ્લાયસેમિયા** કહેવાય છે.

70 મિગ્રા/ડીએલ

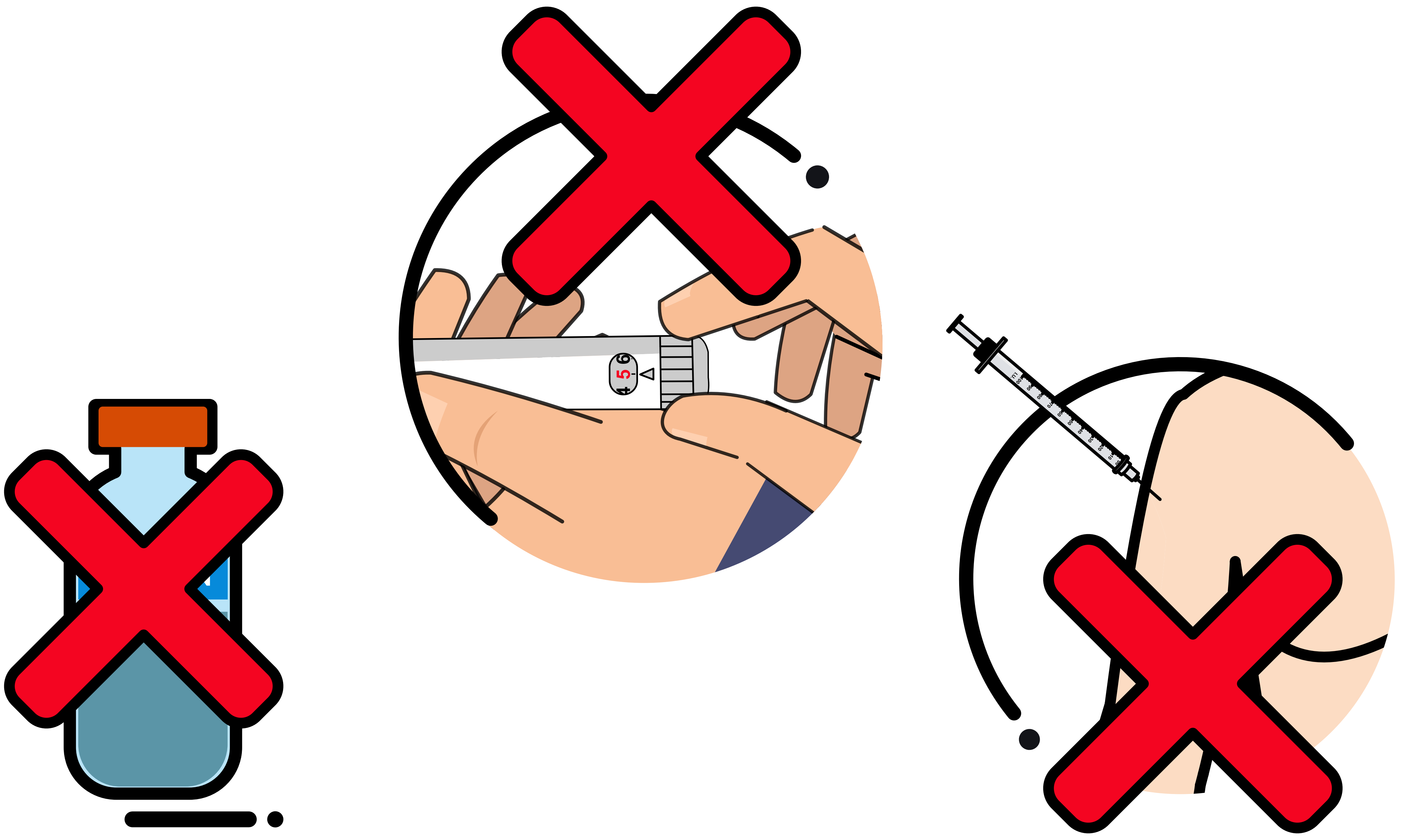


આ સ્થિતિમાં, તેને ફરી તમારી લક્ષિત રેન્જમાં લાવવા **તમારે તાત્કાલિક પગલાં લેવા જરૂરી બને છે.**

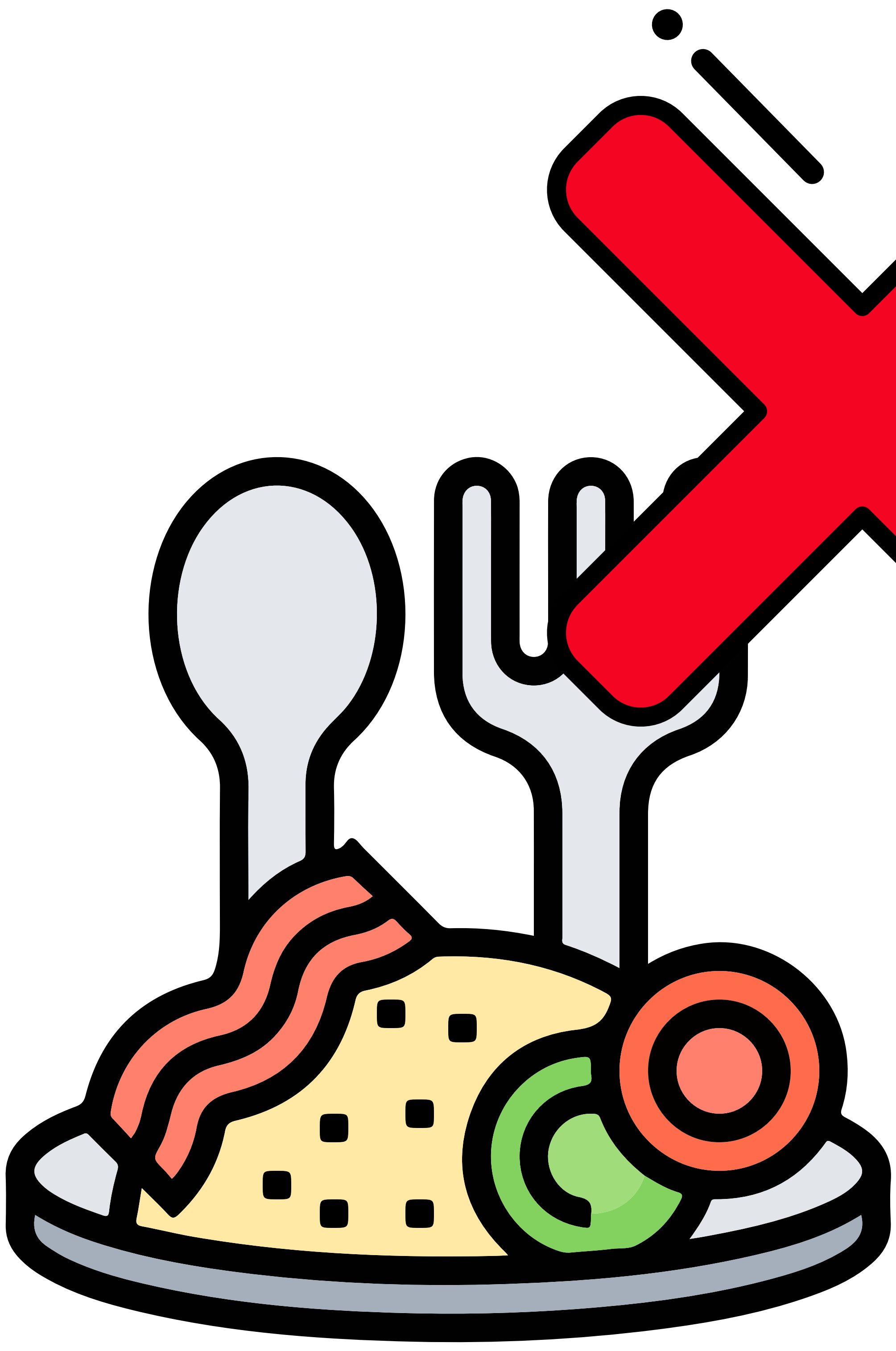


પરંતુ હાઈપોગ્લાયસેમિયા શેના લીધે થાય છે?

ખોટાં પ્રકારની ઈન્સ્યુલિન **લેવાથી,**
ઈન્સ્યુલિન વધારે લેવાથી,
ત્વચાની નીચે લેવાને બદલે
સ્નાયુમાં ઈન્સ્યુલિન લેવાથી.



ભોજન ન લેવાથી અથવા ઈન્સ્યુલિનનો ડોઝ ઘટાડ્યા વગર ઓછાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ધરાવતો આહાર લેવાથી.

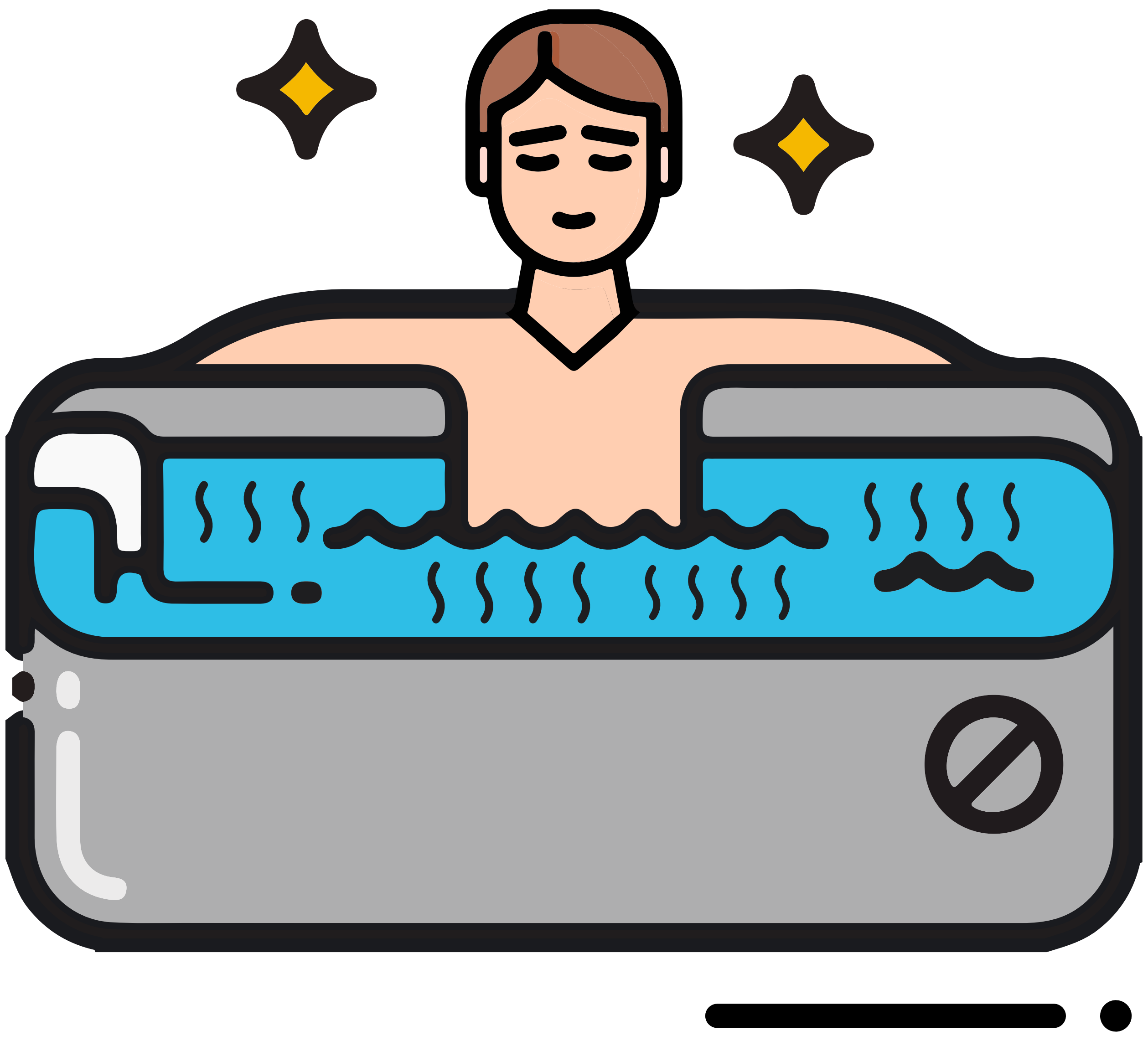


સામાન્ય દિનચર્યા કરતા
વધુ પડતો શારીરિક શ્રમ કરવાથી.

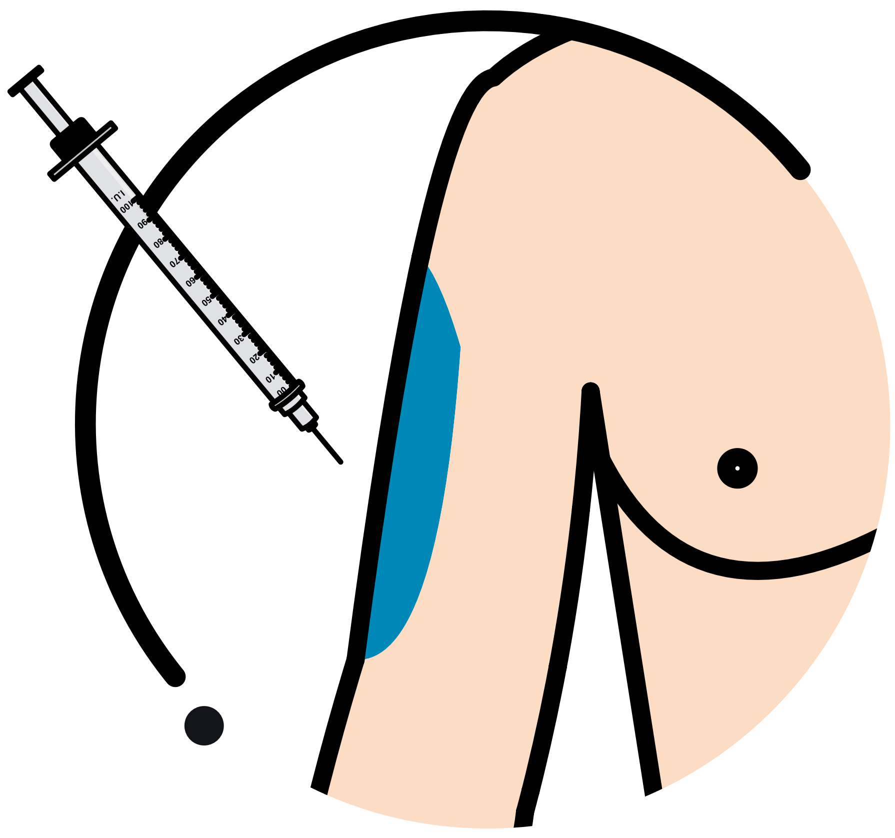
પૂરતો આહાર લીધા વગર
આલ્કોહોલનું સેવન કરવાથી.

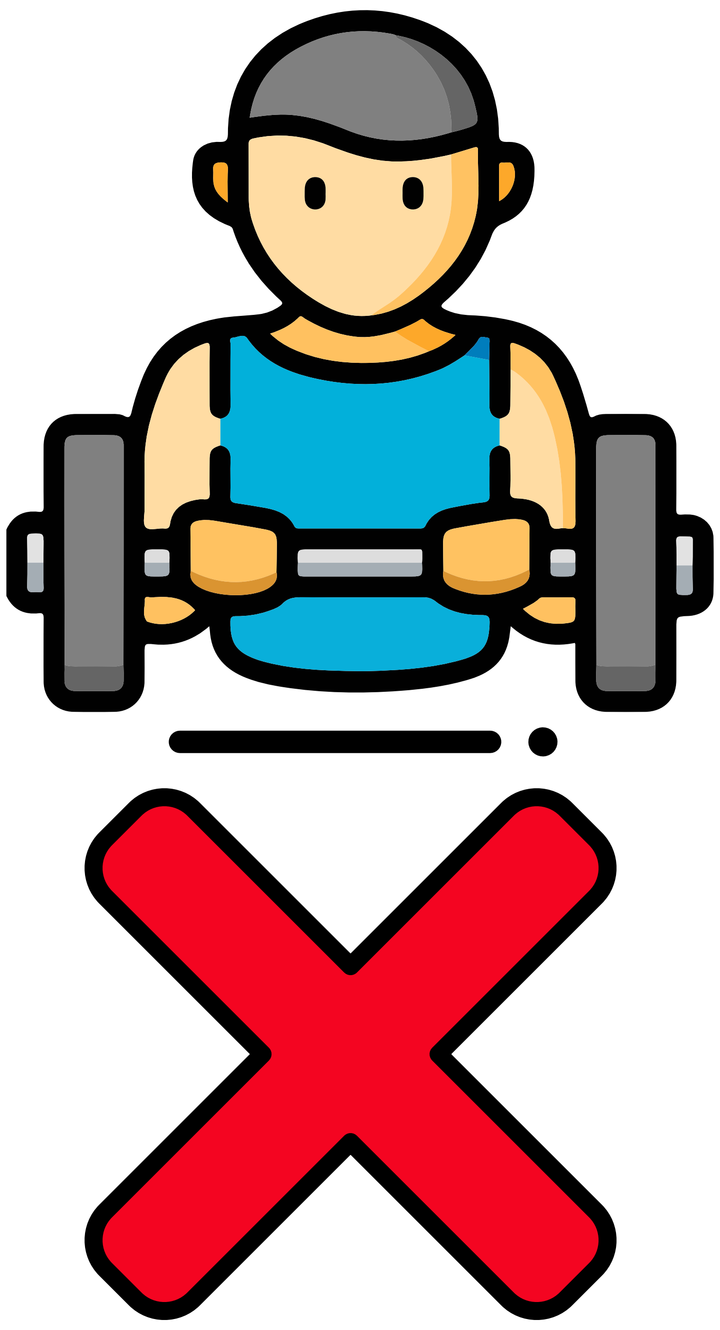
તમે બીમાર હો ત્યારે
ઓછો ખોરાક લેવાથી.

ઈન્સ્યુલિન ઈંજેક્ટ કર્યા પછી તરત જ **ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવા/સ્ટીમ લેવાથી** ઈન્સ્યુલિન ઝડપથી શોષાઈ જાય છે અને હાઈપોગ્લાયસેમિયા થાય છે.



અતમારા બાવડા અને સાથળ પર ઈન્સ્યુલિન લીધા પછી તરત શરીરના તે ભાગની **કસરત કરવાથી.**





“વધુ માહિતી માટે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો અથવા તમારા **MyCARE ડાયાબિટીસ એજ્યુકેટરનો** સંપર્ક કરો.”

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.