MyCARE

With me, every step of the way

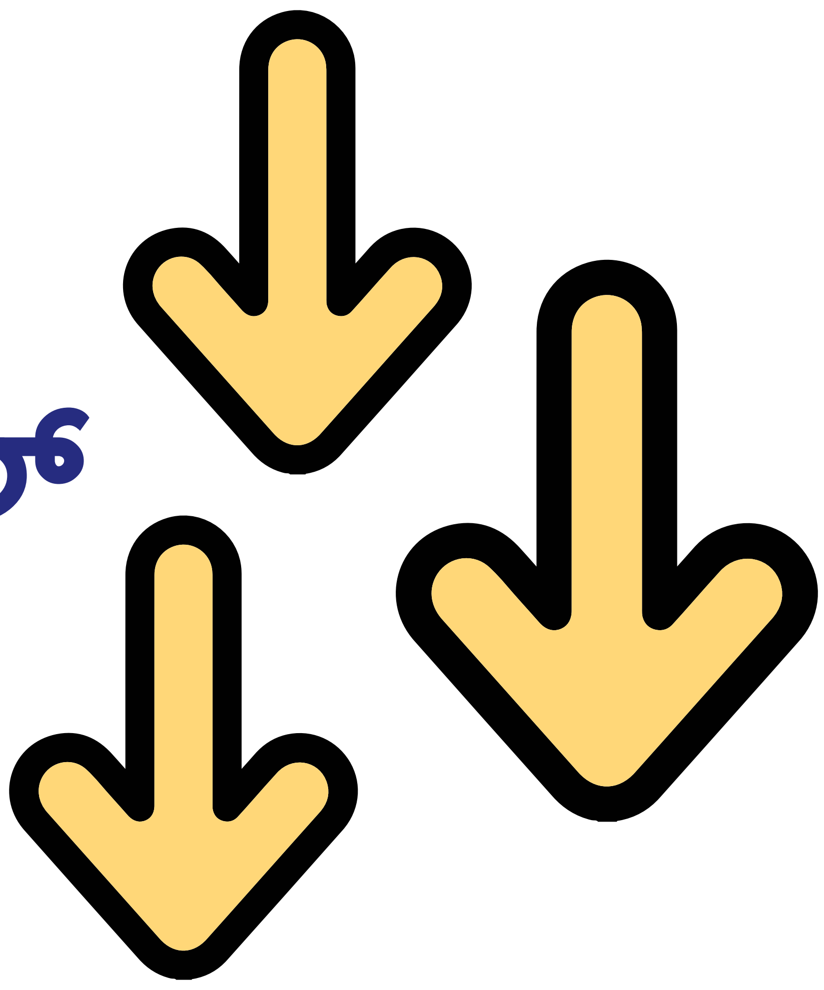
“ಹೈಪೊಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ?”

USV

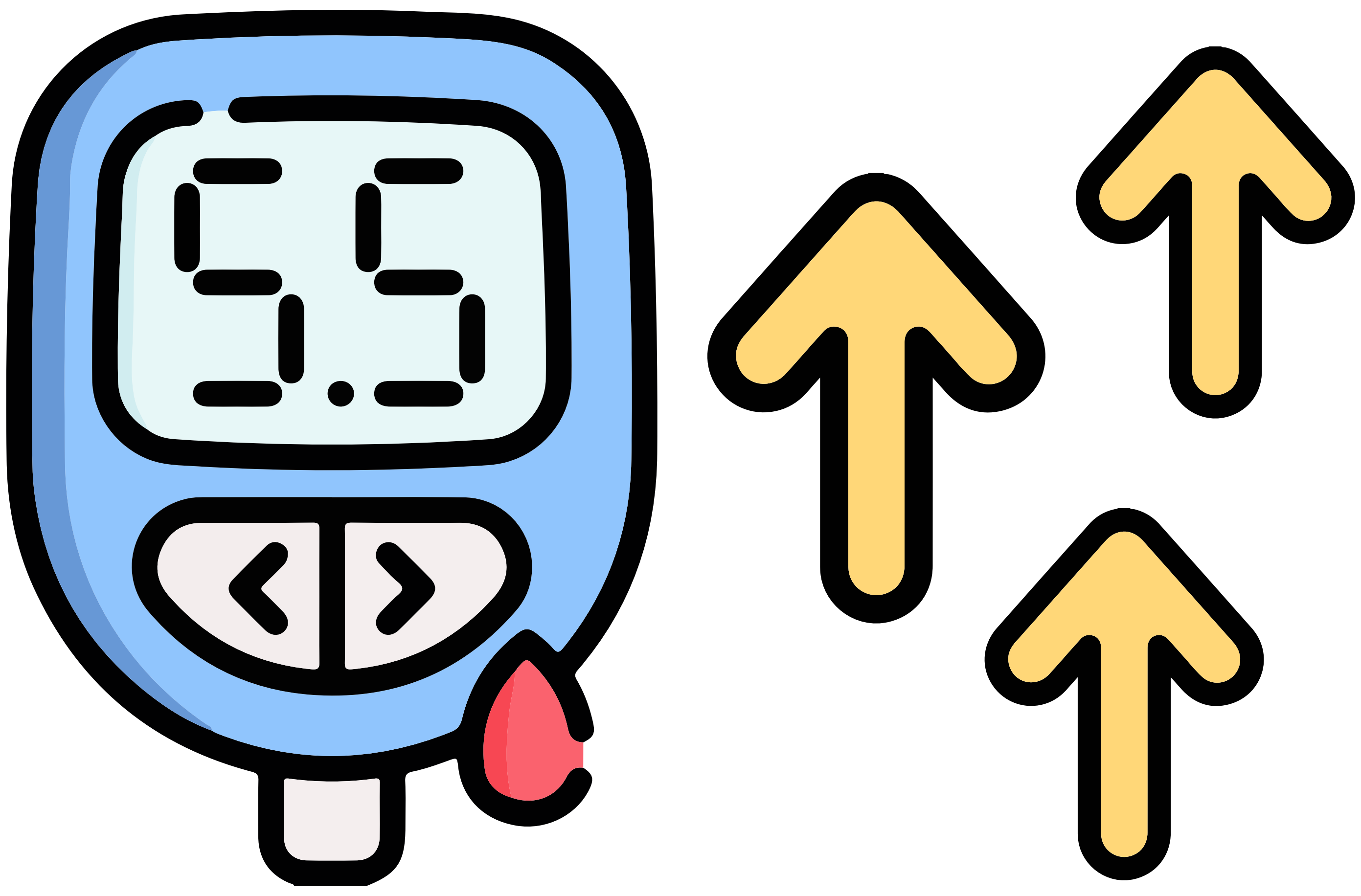
ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ **ದಿನವಿಡೀ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.**

ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ **ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ** 70 **ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ,** ಅದನ್ನು **ಹೈಪೊಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾ** ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

70 ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್

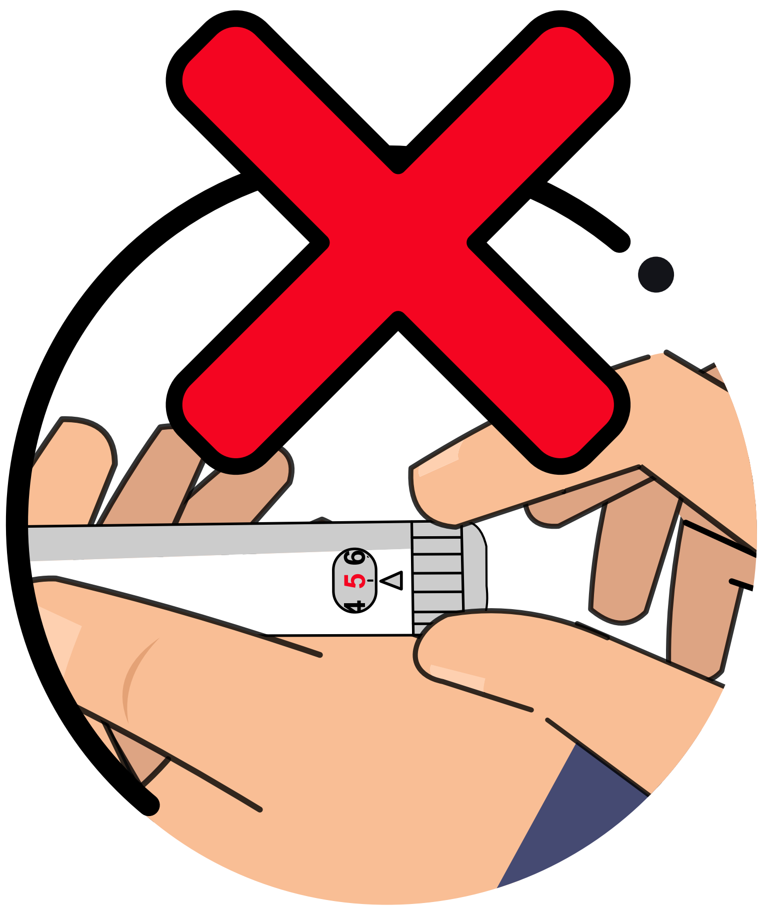


ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಿತ ಶ್ರೇಣಿ ಮರಳಿ ತರಲು **ತಕ್ಷಣವೇ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ**

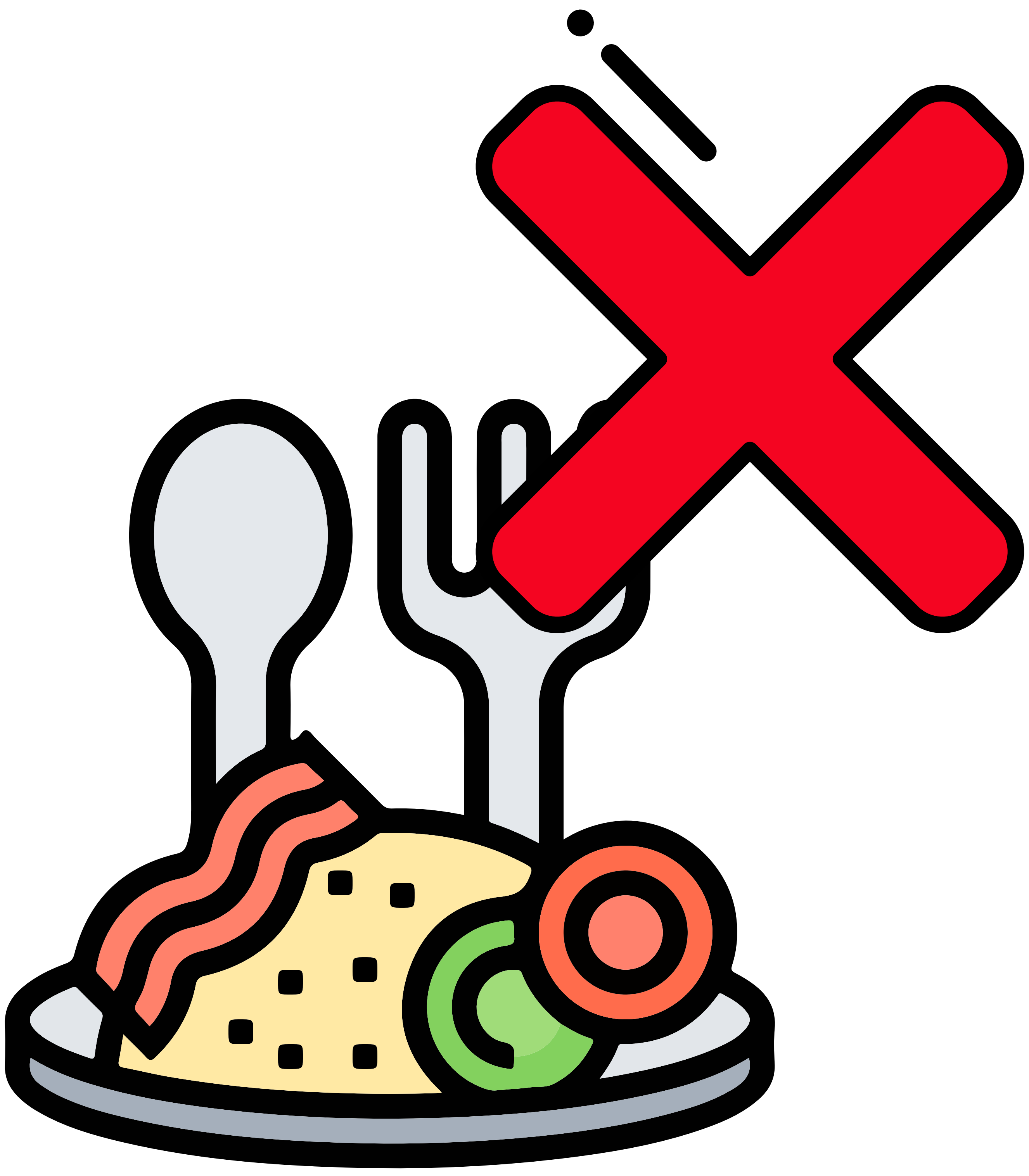


ಹೈಪೊಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾಗೆ ಕಾರಣವೇನು?

ತಪ್ಪಾದ ವಿಧದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಚರ್ಮದ ಅಡಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ **ಸ್ನಾಯುವಿನೊಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು**



ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದೇ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು

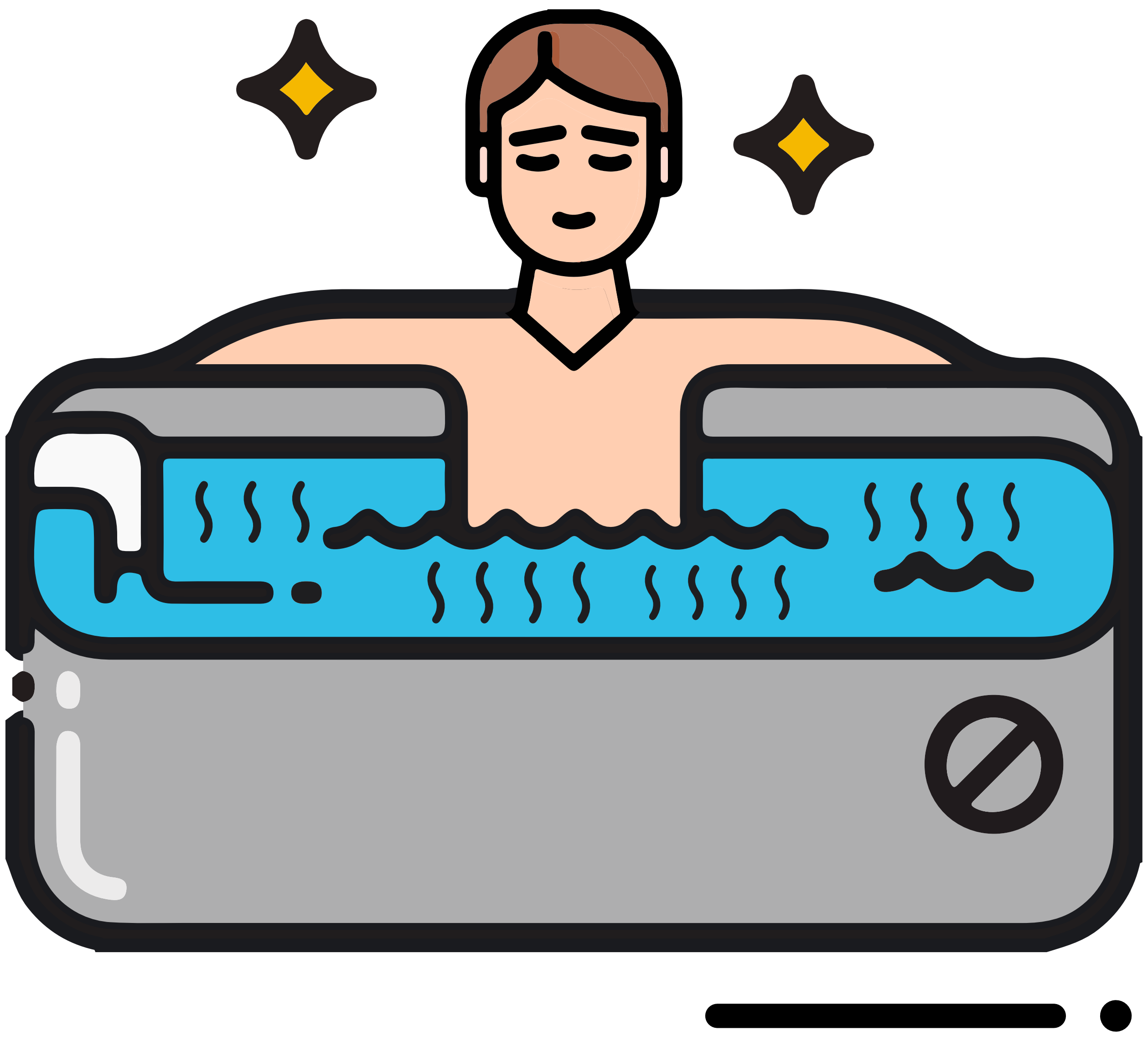


ದೈನಂದಿನ ಮಿತಿ ಮೀರಿ
ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವುದು

ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ
ಸೇವಿಸದೇ **ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು**

ನಿಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವಾಗ
ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು

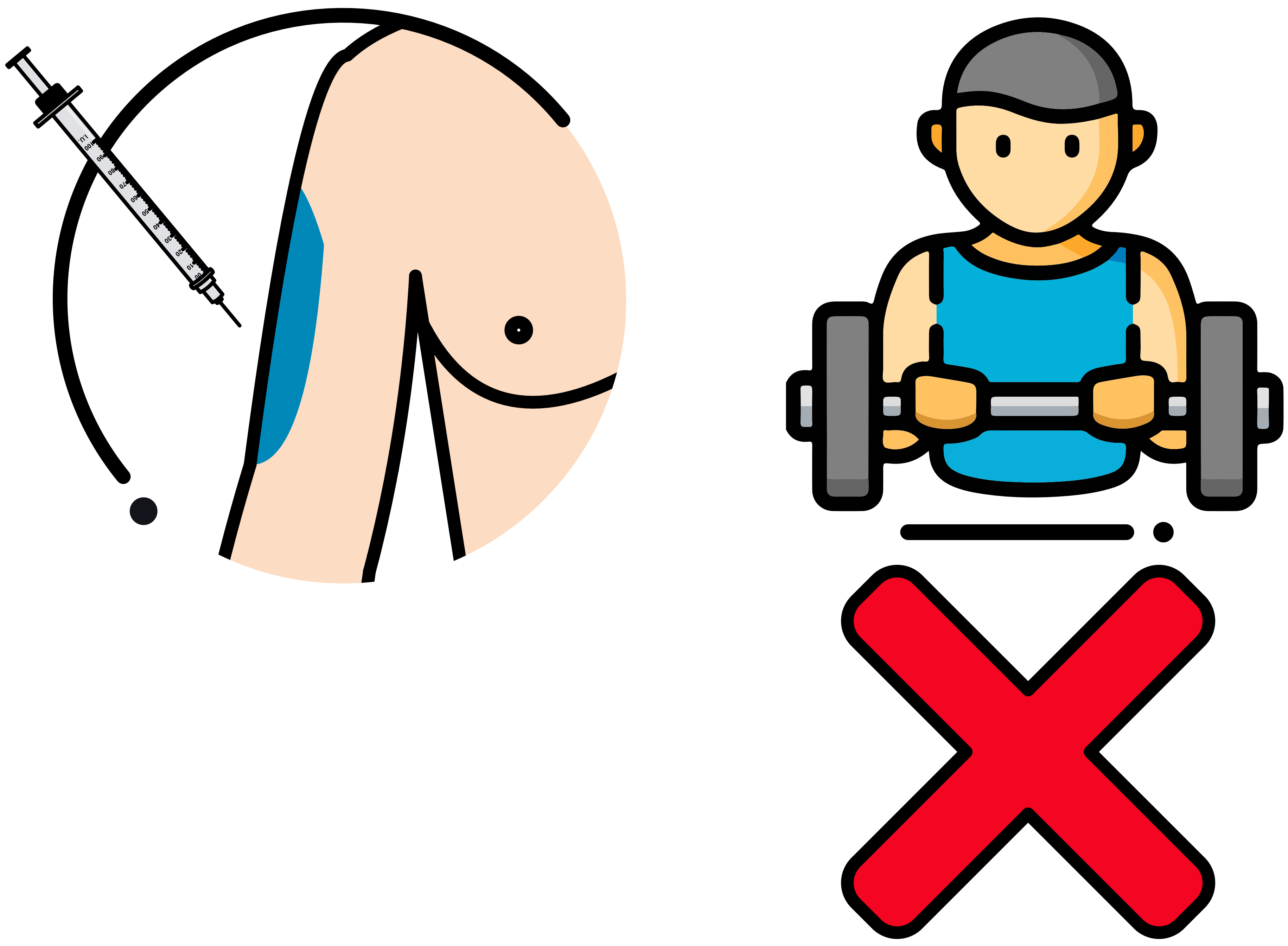
ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ **ಬಿಸಿನೀರಿನ/ಸ್ಟೀಮ್ ಸ್ನಾನ ಅಥವಾ ಸೌನಾ ಮಾಡುವುದರಿಂದ** ಅದನ್ನು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೀರುವುದರಿಂದ ಹೈಪೊಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೋಳು ಅಥವಾ ತೊಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಹಾಗೂ ಕೂಡಲೇ ಆ ಶರೀರದ ಭಾಗಕ್ಕೆ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು



“ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ **MyCARE ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಜುಕೇಟರ್**ರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ”

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.