

MyCARE

With me, every step of the way



“ ಹೈಪೋಗ್ಲಿಸೇಮಿಯಾ ಇದ್ದಲ್ಲಿ,
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ
ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ”



15-15

ಚಿಕಿತ್ಸಾ
ನಿಯಮವನ್ನು

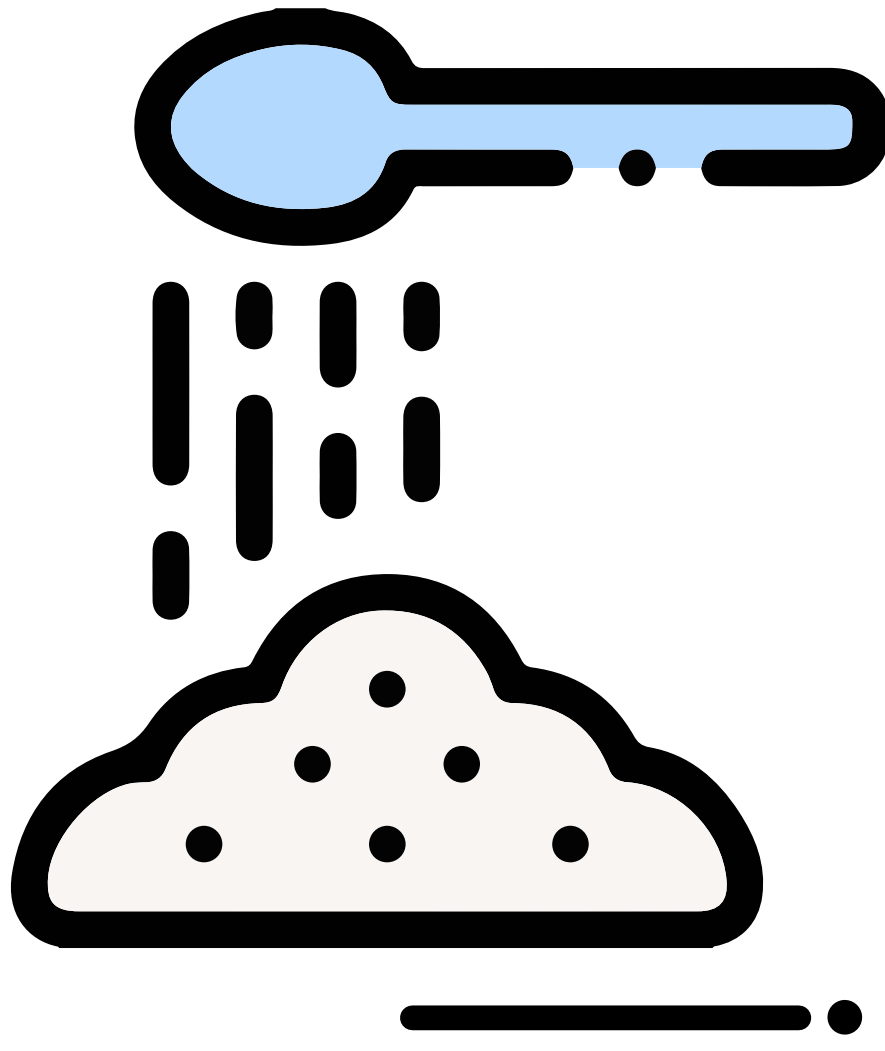
ಅನುಸರಿಸಿ

ಹಂತ 1

ವೇಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್
15 ಗ್ರಾಂ ಸೇವಿಸಿ

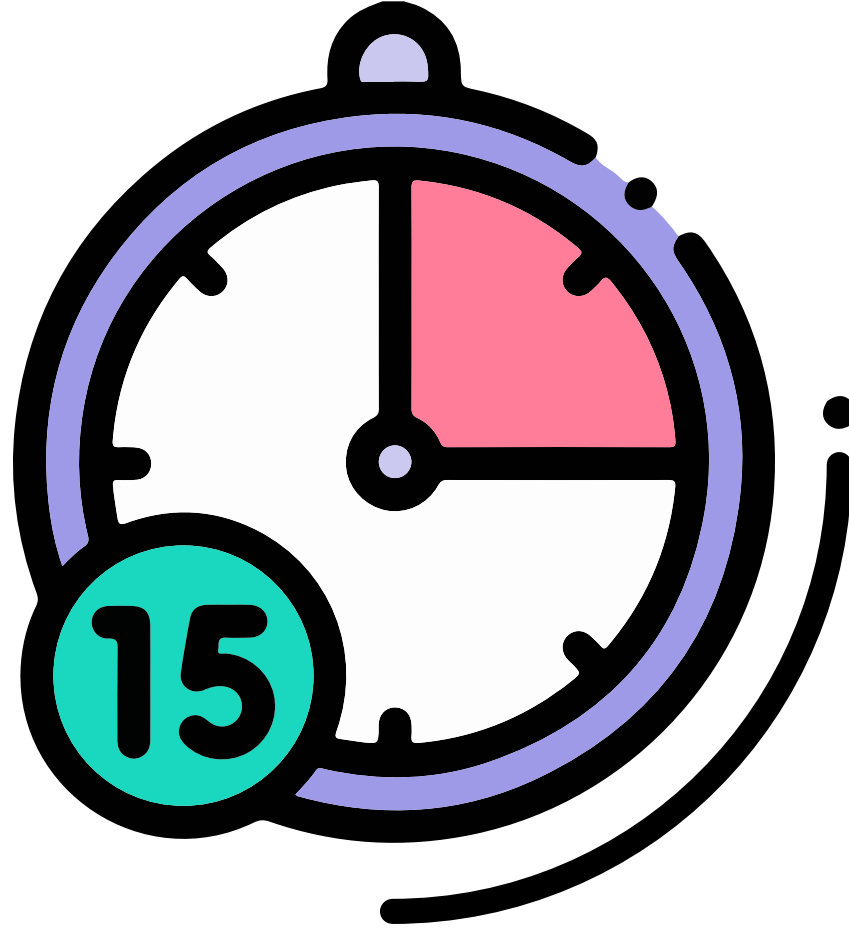


15 ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಎಂದರೆ
3 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಸಕ್ಕರೆ/ಗ್ಲೂಕೋಸ್
ಅಥವಾ 4 ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು

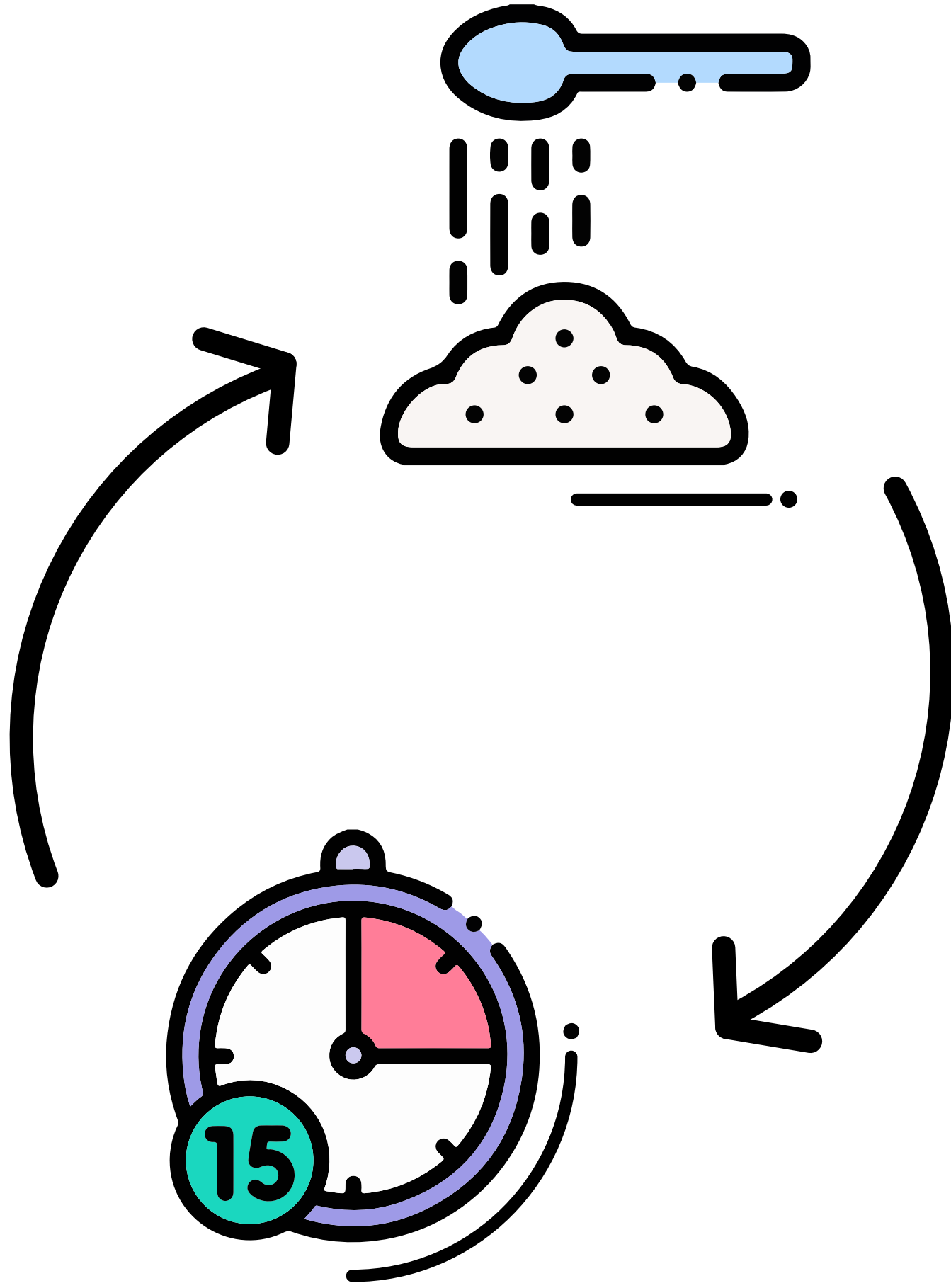


ಹಂತ 2

15 ನಿಮಿಷ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ,
ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ
ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ



ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ
>70 ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡೀಎಲ್ ಇದ್ದರೆ,
ಅದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

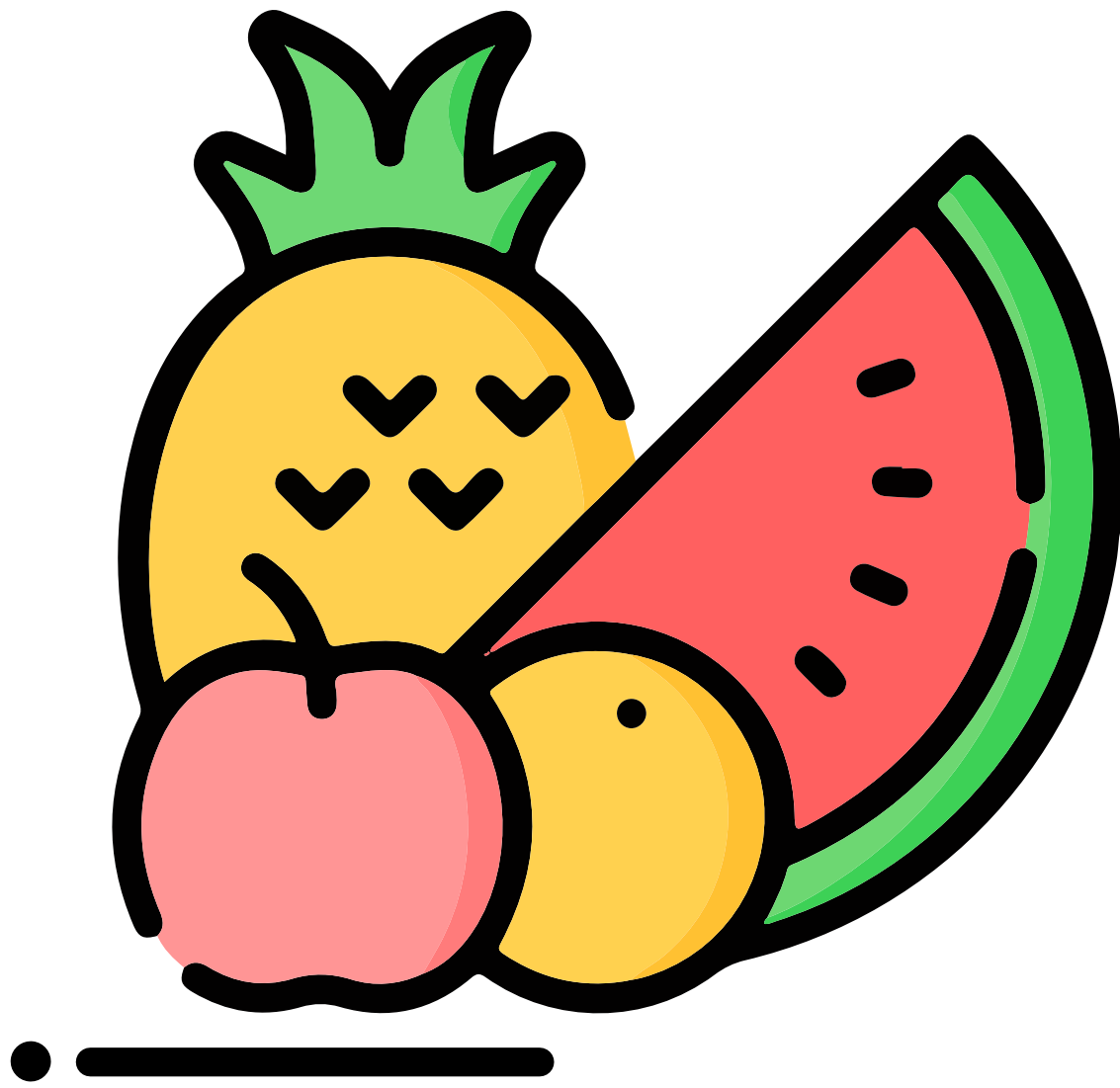


ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು



ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಸ್ನಾಕ್ಸ್/ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ >70 ಗ್ರಾಂ/ಡೀಎಲ್
ಇದ್ದರೆ, ಹೈಪೋಗ್ಲಿಸೇಮಿಯಾ
ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು
ಒಣಹಣ್ಣಿನಂತಹ ಹಣ್ಣು, ಪನೀರ್/
ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸುರುಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ.



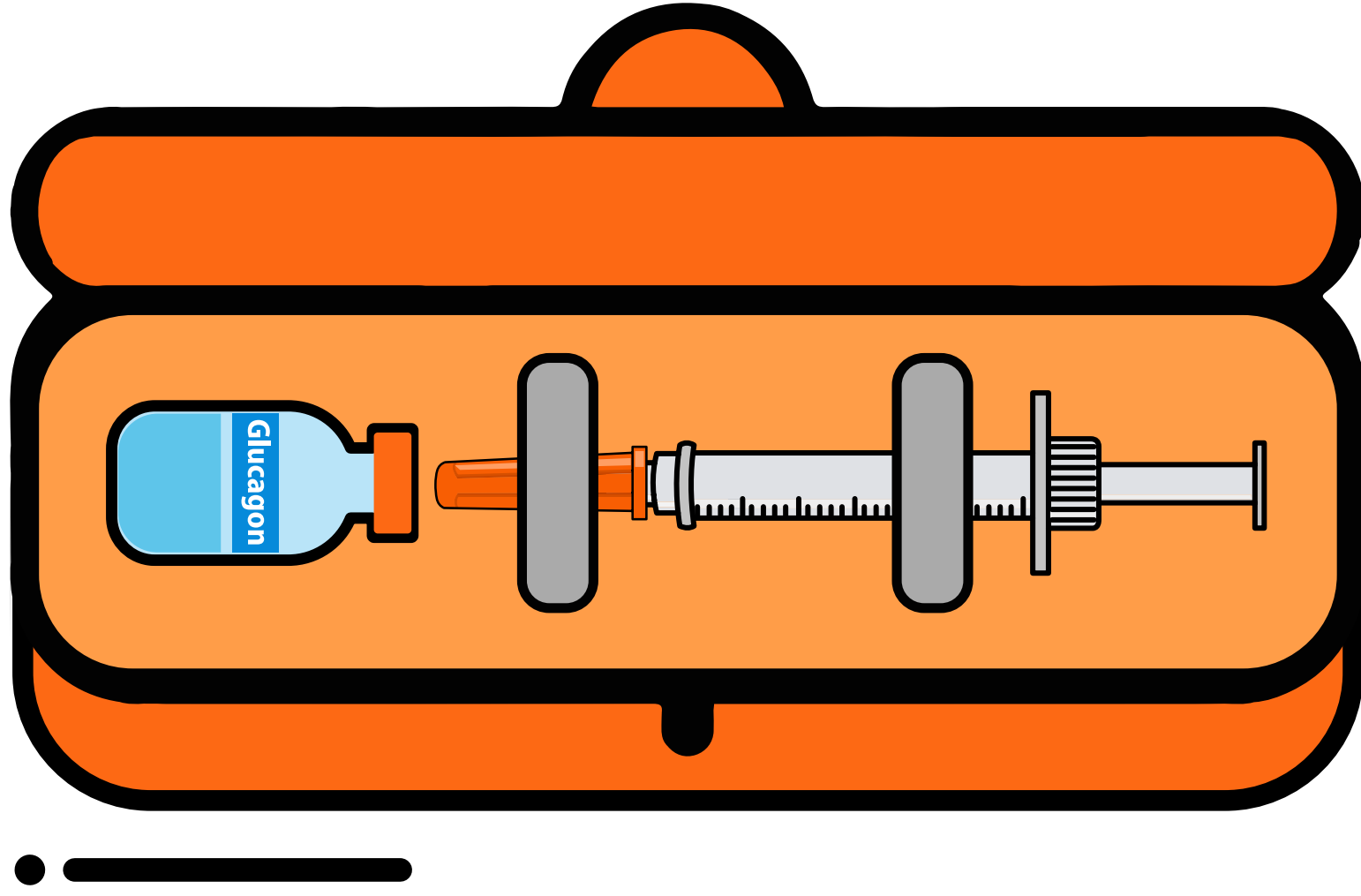
ಫ್ಯಾಟಿ ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ
ಹೈಪೋಗ್ಲಿಸೇಮಿಯಾ ಸರಿಪಡಿಸಲು
ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ,
ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಭಾರತೀಯ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ
ಅಥವಾ ಡೆಸರ್ಟ್‌ಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ
ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ
ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.



ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ
ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನವಾದರೆ, ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಥವಾ
ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ **ಫ್ಯಾಟಿ ಆಹಾರಗಳ**
ಮೂಲಕ ಬಾಯಿಗೆ ಏನನ್ನೂ
ನೀಡಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು
ಸಮೀಪದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

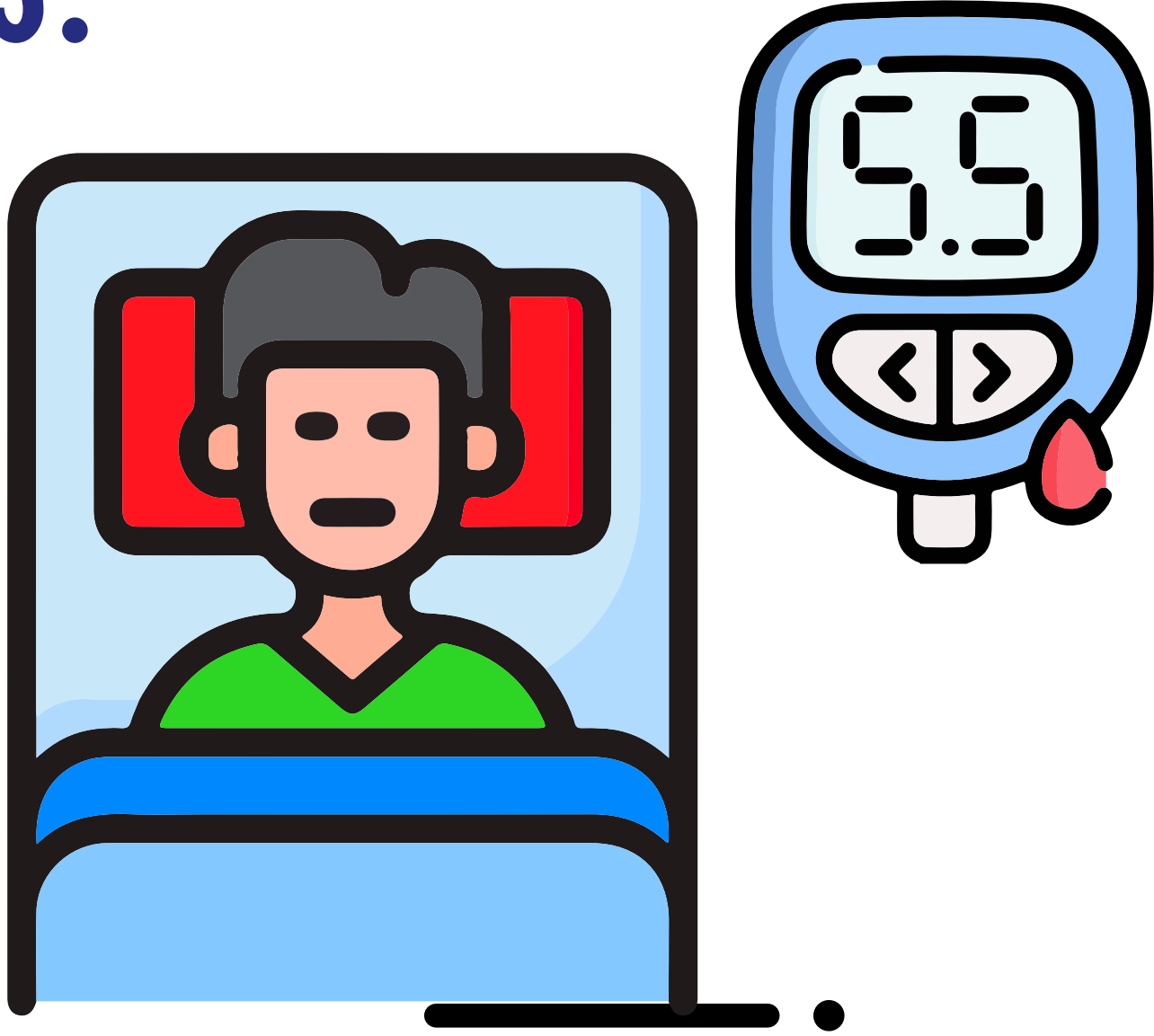


ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ನೀವು **ಗ್ಲುಕಾಗಾನ್**
ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು **ಮನೆಯಲ್ಲೇ**
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ, ಮೂಲಕ
ತೀವ್ರ ಹೈಪೋಗ್ಲಿಸೇಮಿಯಾಗೆ
ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

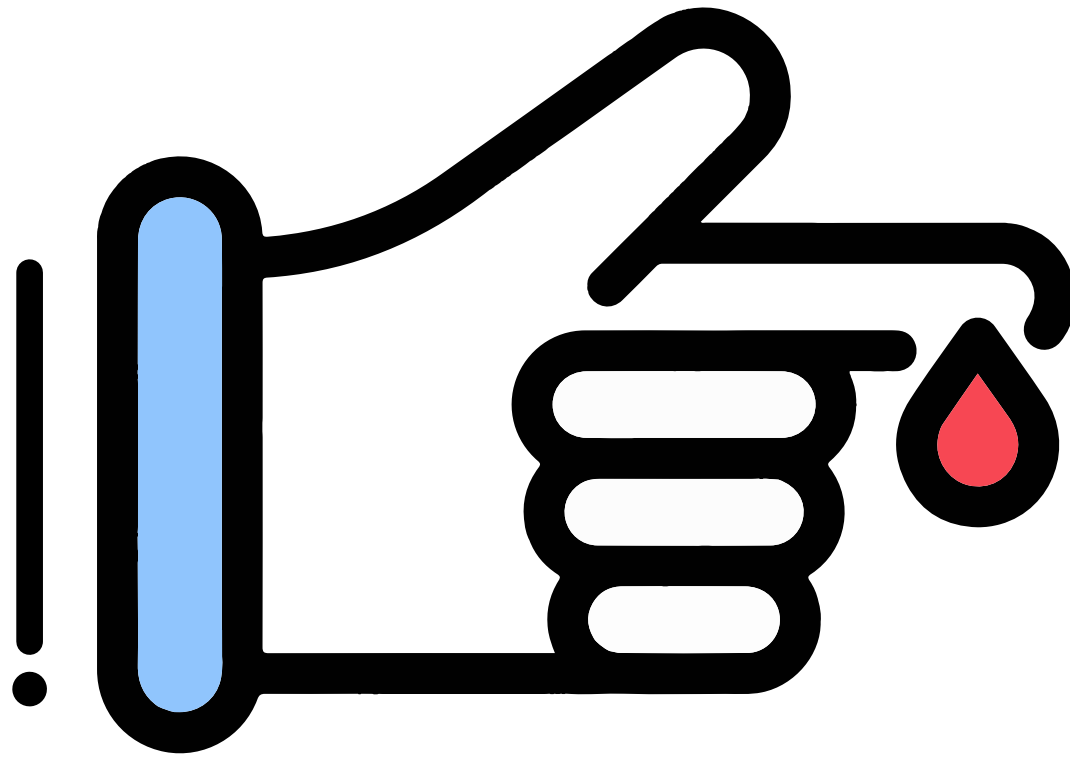


ಗಮನಿಸಿ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

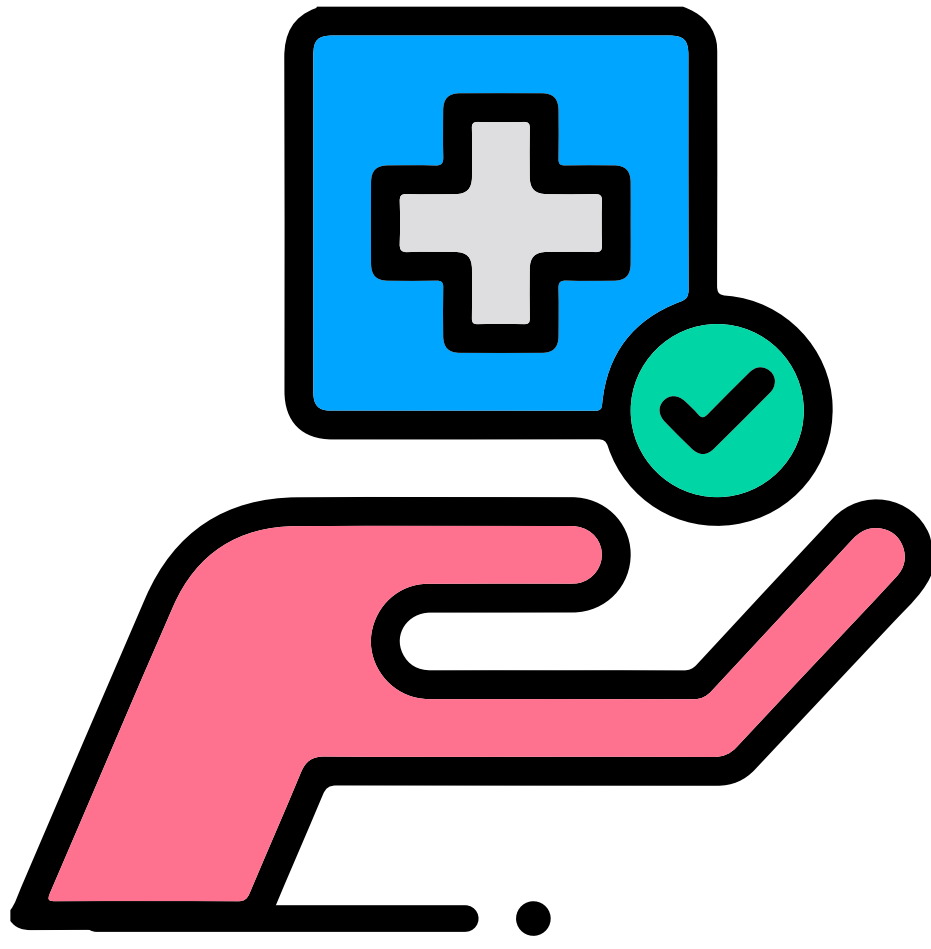
ರಾತ್ರಿ ಯ ಸಮಯ ಹೈಪೋಗ್ಲಿಸೇಮಿಯಾ
ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು **ಮಲಗುವ
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ
3 ಗಂಟೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್
ಮಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ
ನೀಡಲಾಗಿದೆ.**



ನೀವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್
ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಖಚಿತ
ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ
ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.



ನಿಮಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ
ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ
ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಲುವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ,
**ಹೈಪೋಗ್ಲಿಸೇಮಿಯಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಪಡೆಯಿರಿ.**



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



MyCARE

With me, every step of the way

Reference

- Salis S. (2020) Diet in Diabetes Simplified (2nd ed.). Chennai: Notion Press.
- McTavish L, Wiltshire E. Effective treatment of hypoglycemia in children with type 1 diabetes: a randomized controlled clinical trial. *Pediatr Diabetes*. 2011;12(4 Pt 2):381-387.
doi:10.1111/j.1399-5448.2010.00725.x

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.

