MyCARE

With me, every step of the way

“ ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ
କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିକିତ୍ସା ତୁରନ୍ତ
ଆରମ୍ଭ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ”

USV

କେବଳ

15-15

ଟିକିତ୍ସା

ନିୟମର ଅନୁପାଳନ କରନ୍ତୁ

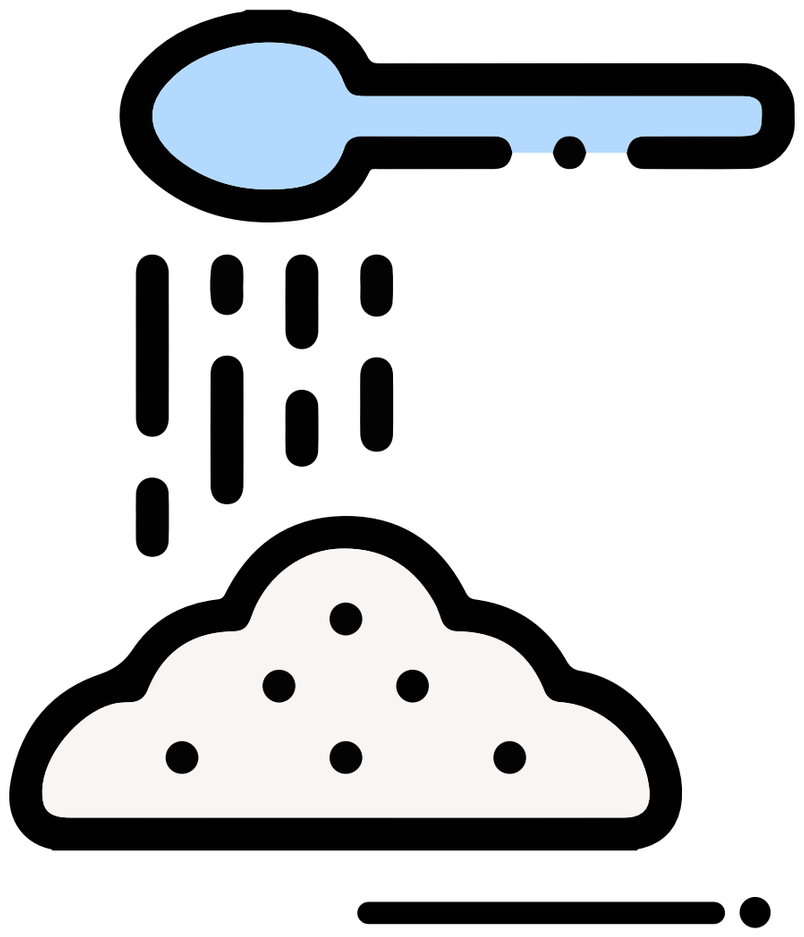
ସୋପାନ 1

15ଗ୍ରାମ୍ ଫାଷ୍ଟ-ଆକ୍ଟିଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ସକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

15 ଗ୍ରା. କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ହେଉଛି ପ୍ରାୟ

3 ଚା ଚାମଚ ଶର୍କରା/ ଗ୍ଲୁକୋଜ

ବା ପ୍ରାୟ **4 ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଟାବଲେଟ୍**

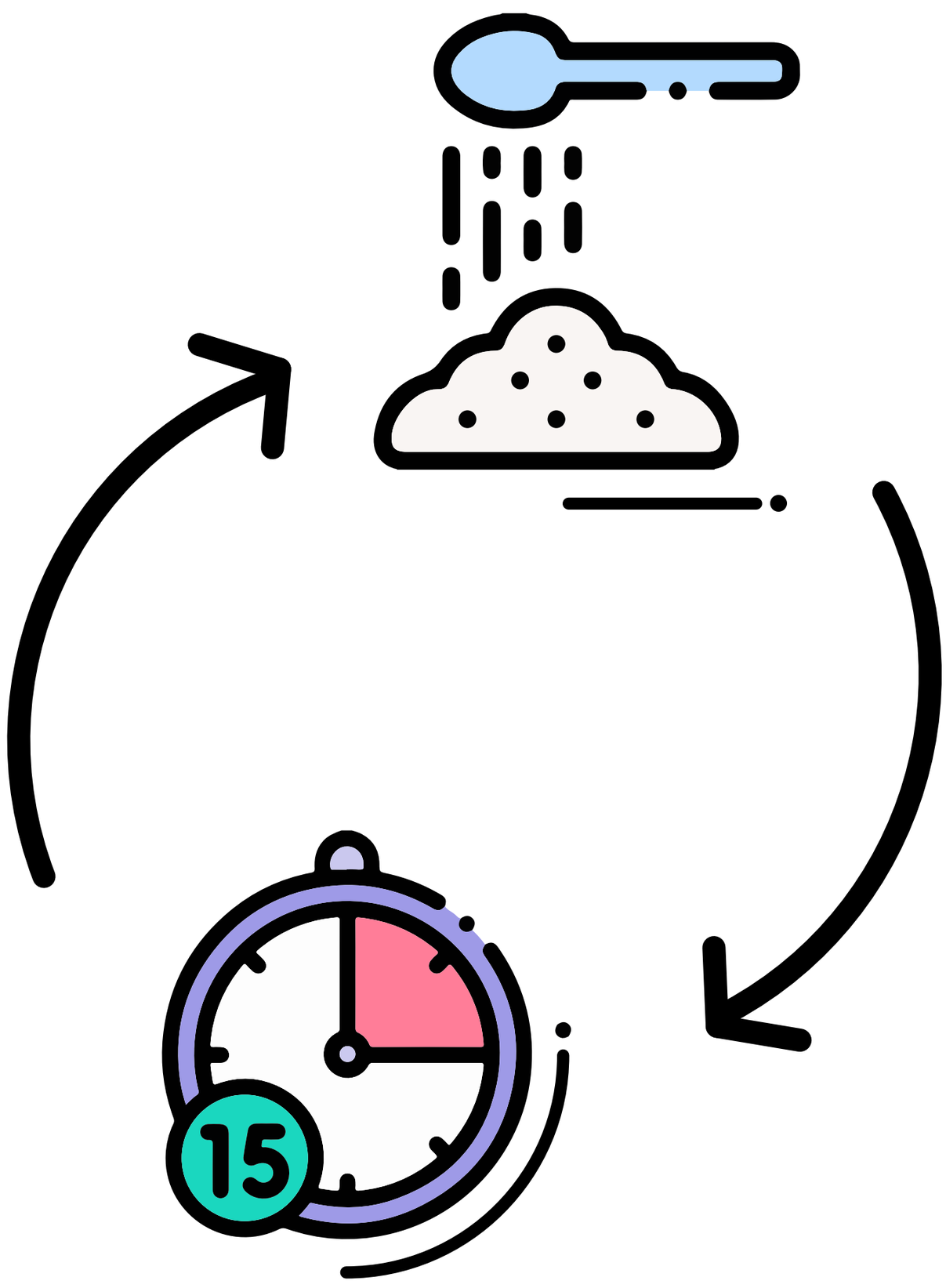


ସୋପାନ 2

15 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ

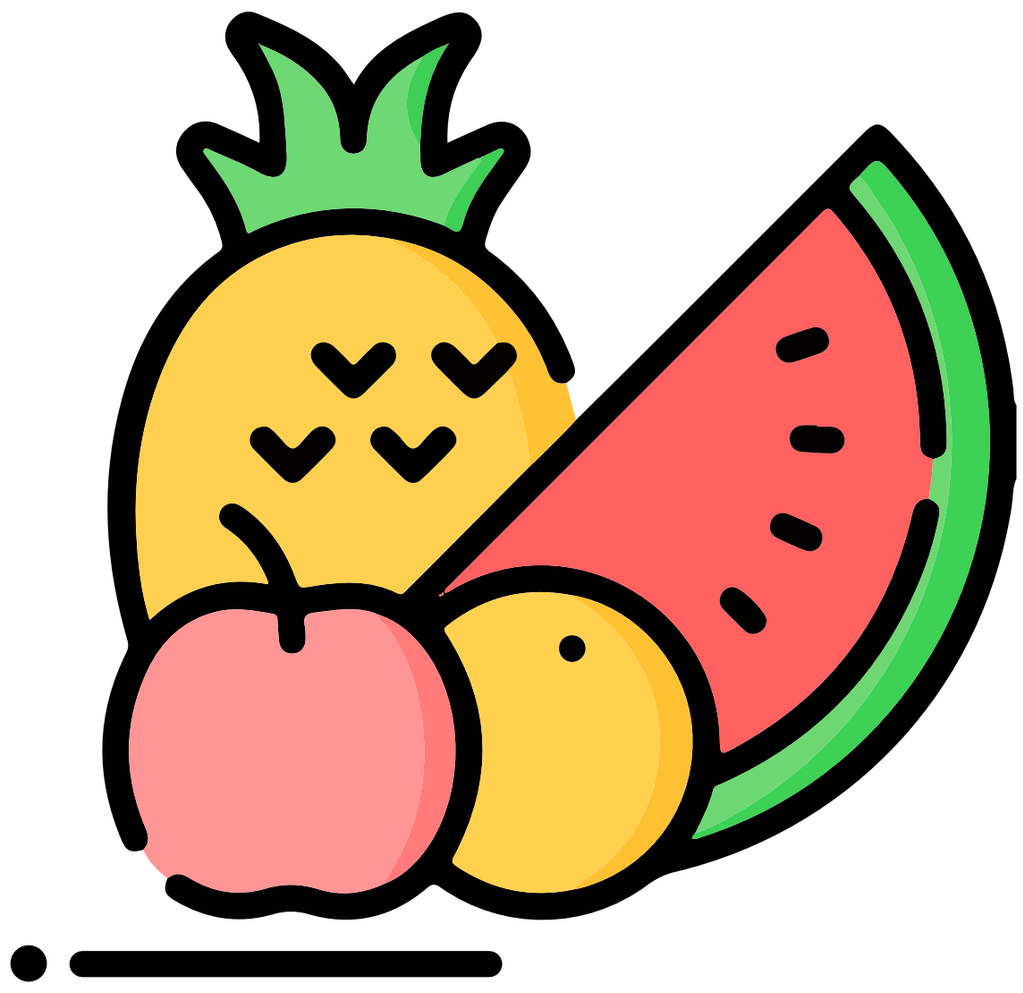
ଓ ଏହାପରେ ପୁଣି ଥରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ଚେକ୍ କରନ୍ତୁ

ଯଦି ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର >70 ଏମଜି/ଡିଏଲ ରୁ କମ୍ ଥାଏ, ତେବେ ସେହି **ସମାନ ଚିକିତ୍ସାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ**



ମନେ ରଖିବାକୁ
ଥିବା କେତେକ
ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସତର୍କତା

କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସମୃଦ୍ଧ ଜଳଖିଆ/ ମିଲ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଯଥା ଫଳ ଓ ବାଦାମ, ପନୀର/ ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶ ଇତ୍ୟାଦି ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର >70 ଏମଜି/ଡିଏଲ୍ ରହିଥାଏ ଯଦ୍ୱାରା ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ ସୃଷ୍ଟିକୁ ଏଡ଼ା ଯାଇପାରିବ।

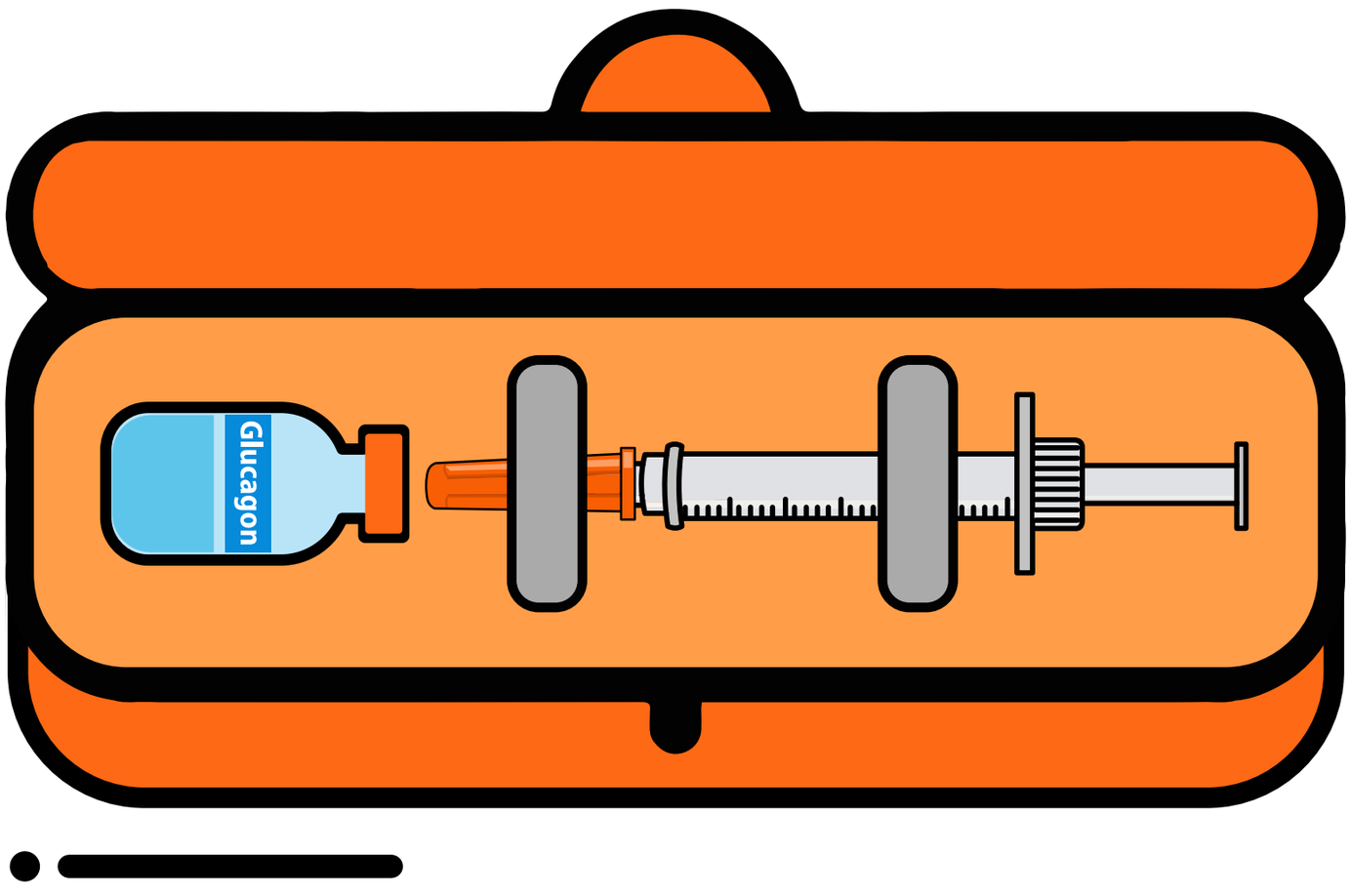


ଫ୍ୟାଟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ କଦାପି ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆକୁ ସଠିକ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯଥା ଆଇସକ୍ରିମ, ଚକୋଲେଟ୍, ଭାରତୀୟ ମିଠା ବା ଡେଜର୍ଟ କାରଣ ଏହା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ସମୟ ନେଇଥାଏ।

ଯଦି କମ୍ ଶକରା ସ୍ତର ହେତୁ ଆପଣ ଅଚେତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ସମ୍ପର୍କୀୟ ବା ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କୁ **ପାଟିରେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ନଦେବାକୁ କହିବା ଉଚିତ୍** ଓ ତୁରନ୍ତ ନିକଟତମ ହସ୍ପିଟାଲକୁ ଯିବା ଉଚିତ୍।

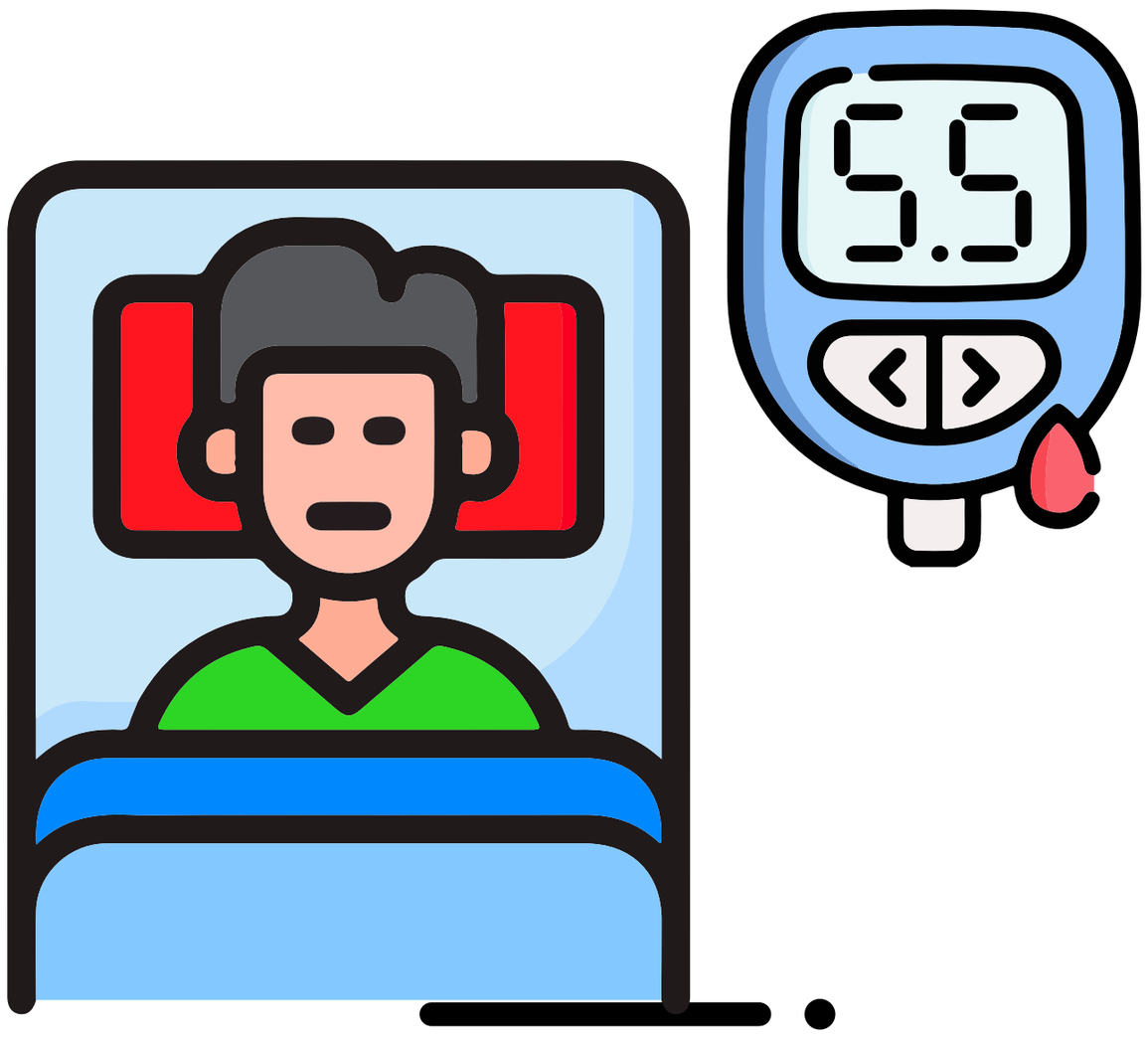
ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ, ଗୁରୁତର
ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ

**ଆପଣ ଘରେ ଗ୍ଲୁକାଗନ୍
ଇଞ୍ଜେକ୍ସନକୁ ରଖିପାରିବେ।**

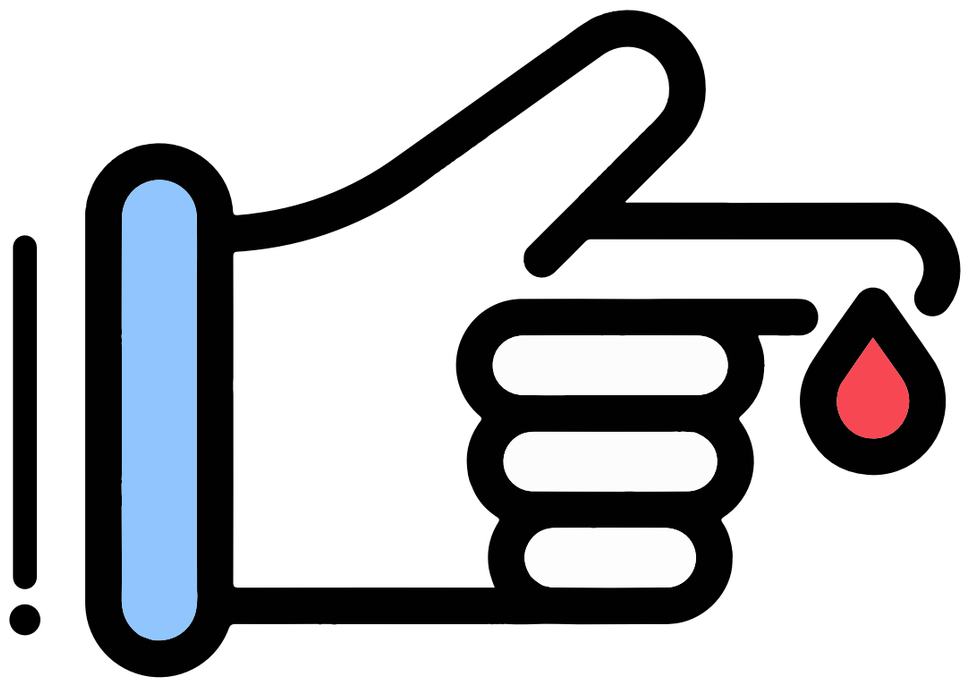


ସୂଚନା: ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ

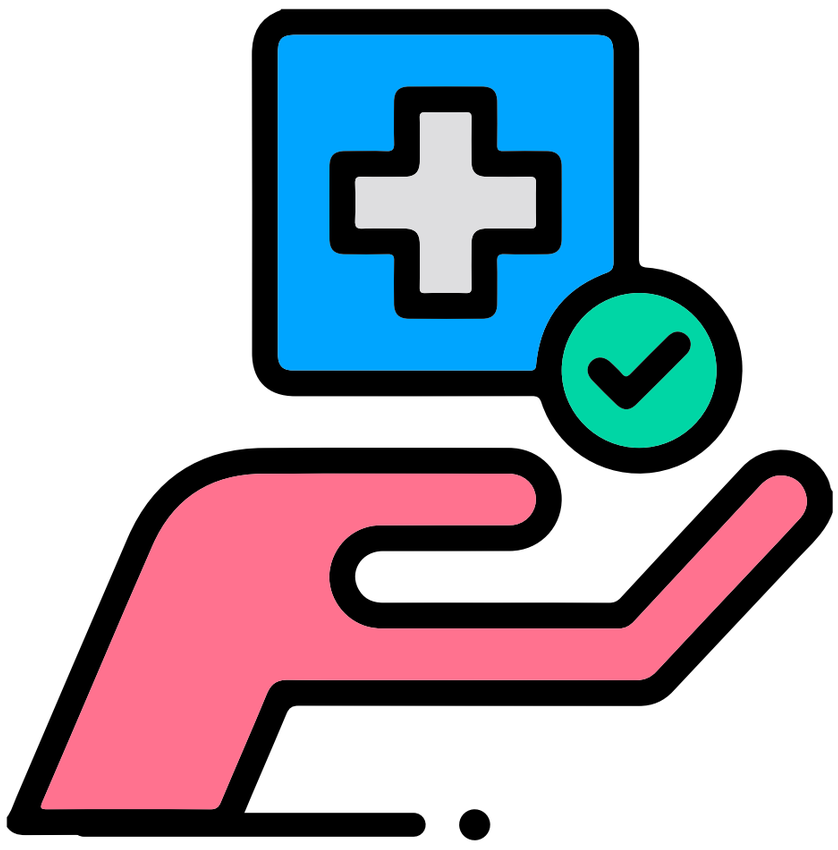
ରାତି ସମୟରେ ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ କୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ **ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ 3 ଏ.ଏମ. ରେ** ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ଚେକ୍ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ



ଆପଣଙ୍କର କମ୍ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବିଷୟରେ ଜାଣିବାର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ହେଉଛି **ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ଚେକ୍ କରନ୍ତୁ,** ଯଦି ସମ୍ଭବ ଥାଏ



ଯଦି ଆପଣ ଏପରି ଲକ୍ଷଣର ଅନୁଭବ କରୁଥାନ୍ତି ଓ ଆପଣ କୌଣସି କାରଣରୁ ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ଚେକ କରି ପାରୁନଥାନ୍ତି, ତେବେ **ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ ର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ**



“ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ବା ଆପଣଙ୍କର **MyCARE ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଡୁକେଟର** ଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ”

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 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.