MyCARE

With me, every step of the way

ஹைபோகிளைசிமியா அறிகுறிகள் கண்டறியப்பட்டால் உடனடியாக **சிகிச்சை** தொடங்கப்பட வேண்டும்.

இந்த

15-15

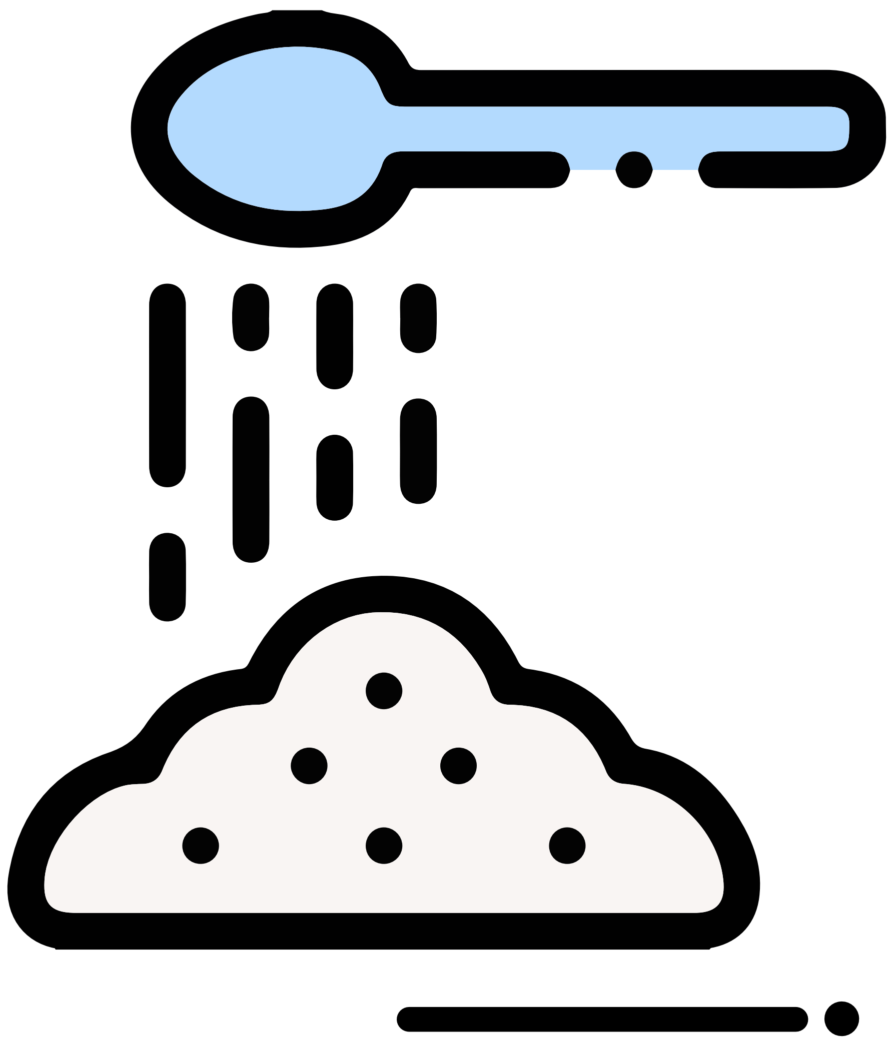
சிகிச்சை விதியை

பின்பற்றவும்

முதலாவதாக

விரைவாக செயல்படக்கூடிய கார்போஹைட்ரேட்களை 15 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவும்

15 கிராம் கார்போஹைட்ரேட் என்பது கிட்டத்தட்ட **3 தேக்கரண்டி சர்க்கரை/குளுக்கோஸ்** அல்லது கிட்டத்தட்ட **4 குளுக்கோஸ் மாத்திரைகள்**

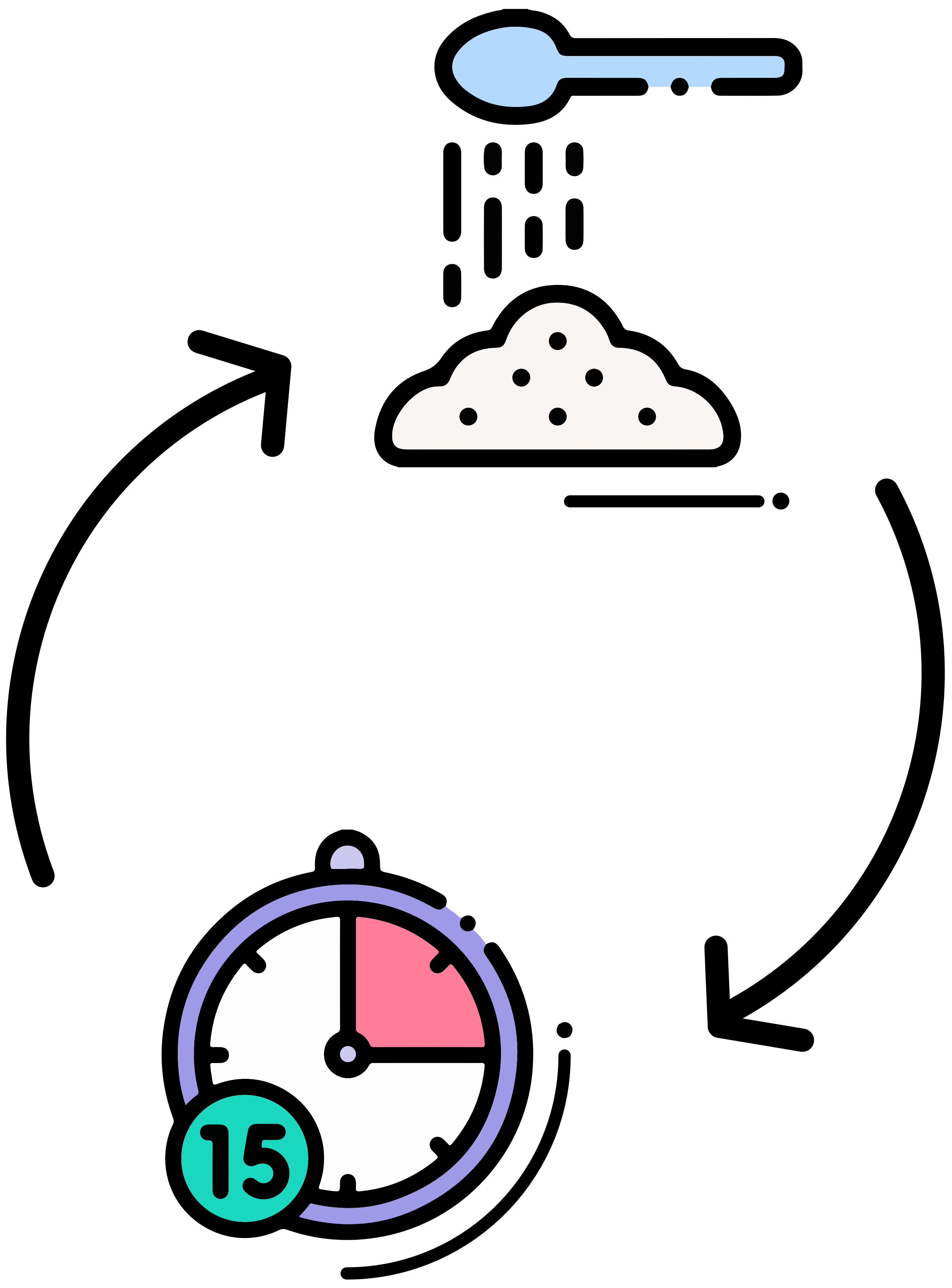


இரண்டாவதாக

15 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும்,

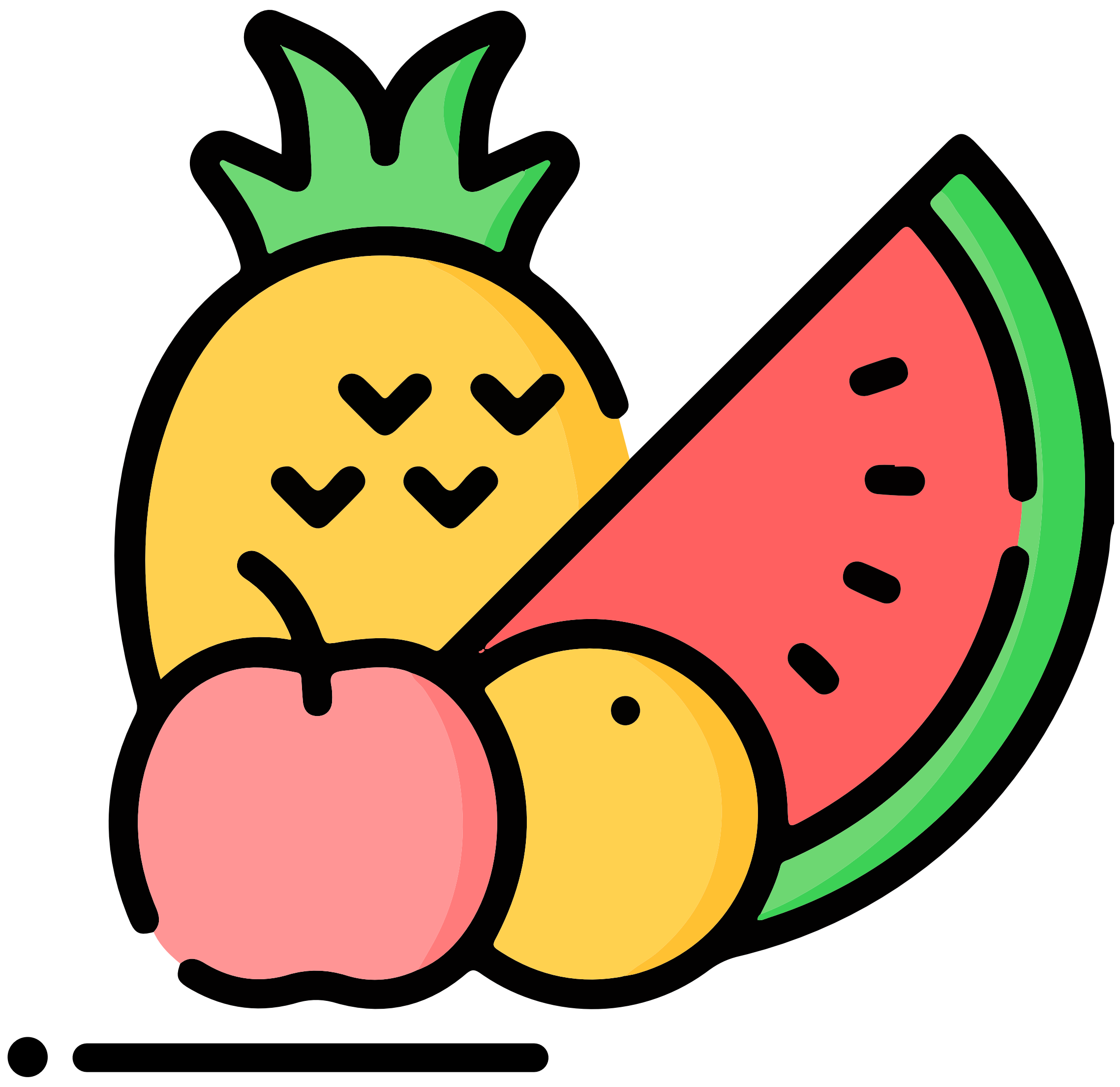
பின்னர் மீண்டும் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை சரிபார்க்கவும்

இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு இன்னும் <70 mg/dL நிலையிலேயே இருந்தால் **அதே சிகிச்சையை மீண்டும் தொடரவும்.**



கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கியமான முன்னெச்சரிக்கைகள்

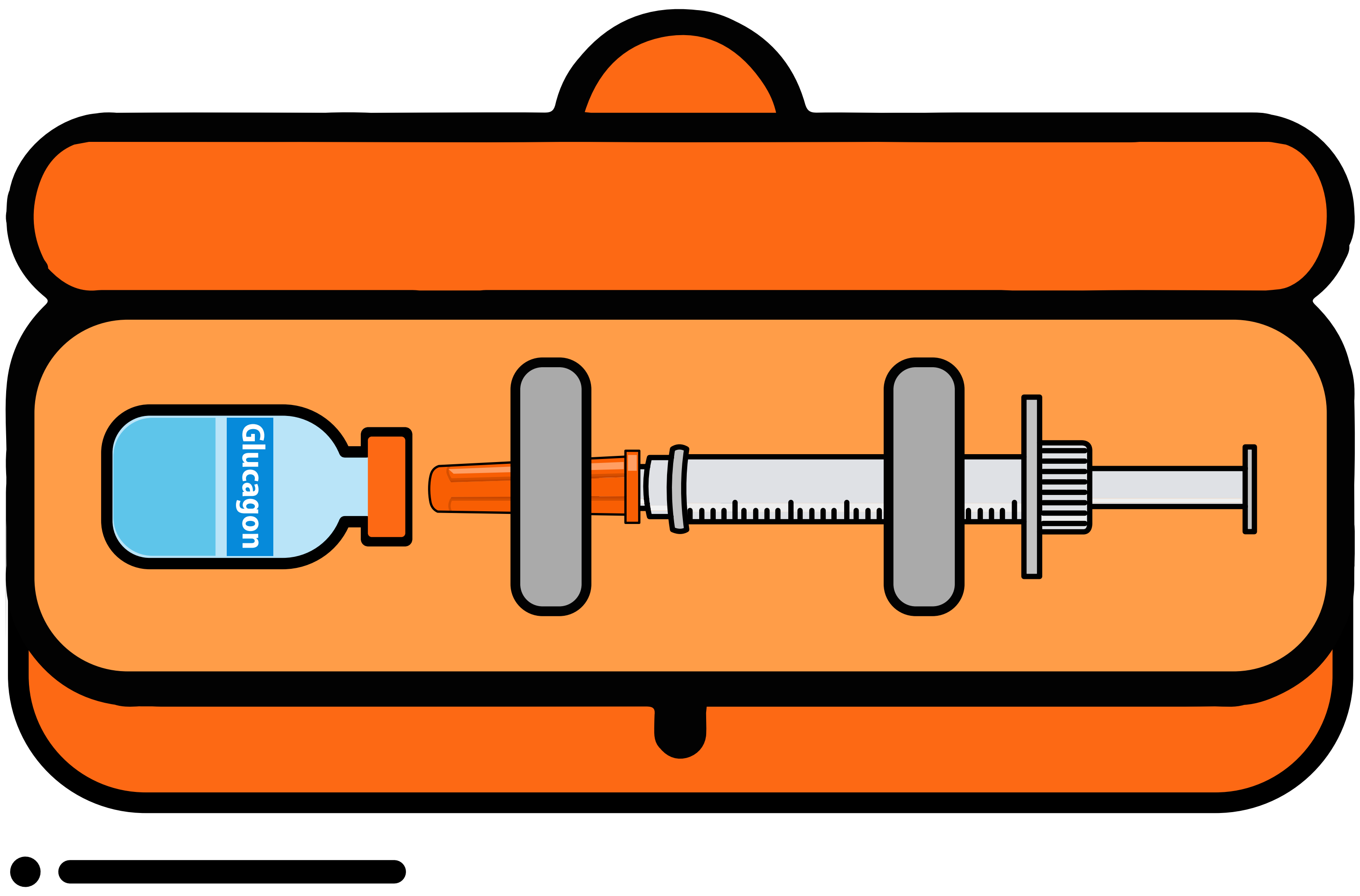
இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு
>70 mg/dL இருக்கும்போது,
ஹைபோகிளைசிமியா மீண்டும்
நிகழ்வதைத் தவிர்க்க, பழங்கள்,
பன்னீர்/முட்டை நிறைந்த ரொட்டி
போன்ற **கார்போஹைட்ரேட்
மற்றும் புரதம் நிறைந்த சிற்றுண்டி/
உணவை உண்ணவும்.**



ஐஸ் க்ரீம், சாக்லேட், இந்திய இனிப்புகள் அல்லது டெஸர்ட்ஸ் போன்ற **சக்தி நிறைந்த உணவுகளைக் கொண்டு ஹைபோகிளைசிமியாவை ஒருபோதும் சரிசெய்யக் கூடாது,** இவை இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு உயர்வதற்கு நேரம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

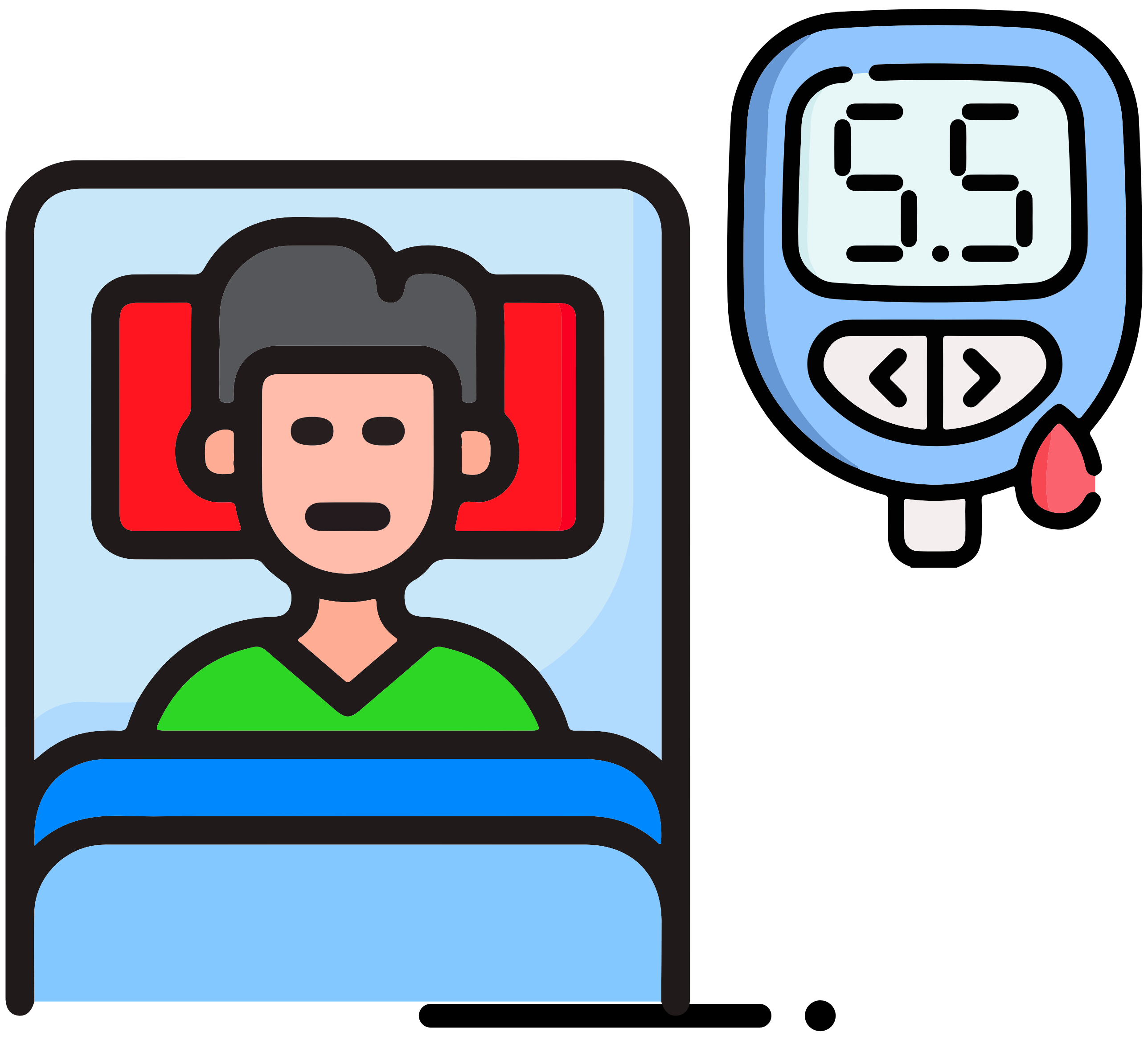
நீங்கள் குறைந்த இரத்த குளுக்கோஸ் நிகழ்வு காரணமாக மயக்க நிலையில் இருந்தால், உறவினர்கள் அல்லது உதவியாளர்கள் **வாய் மூலமாக எதையும் கொடுப்பதை தவிர்க்கவும்** மற்றும் அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு உடனடியாக செல்ல வேண்டும்.

தீவிர ஹைபோகிளைசிமியாவிற்கு சிகிச்சை அளிக்க, **நீங்கள் வீட்டில் குளுக்ககான் ஊசியை வைத்திருக்கலாம்.**

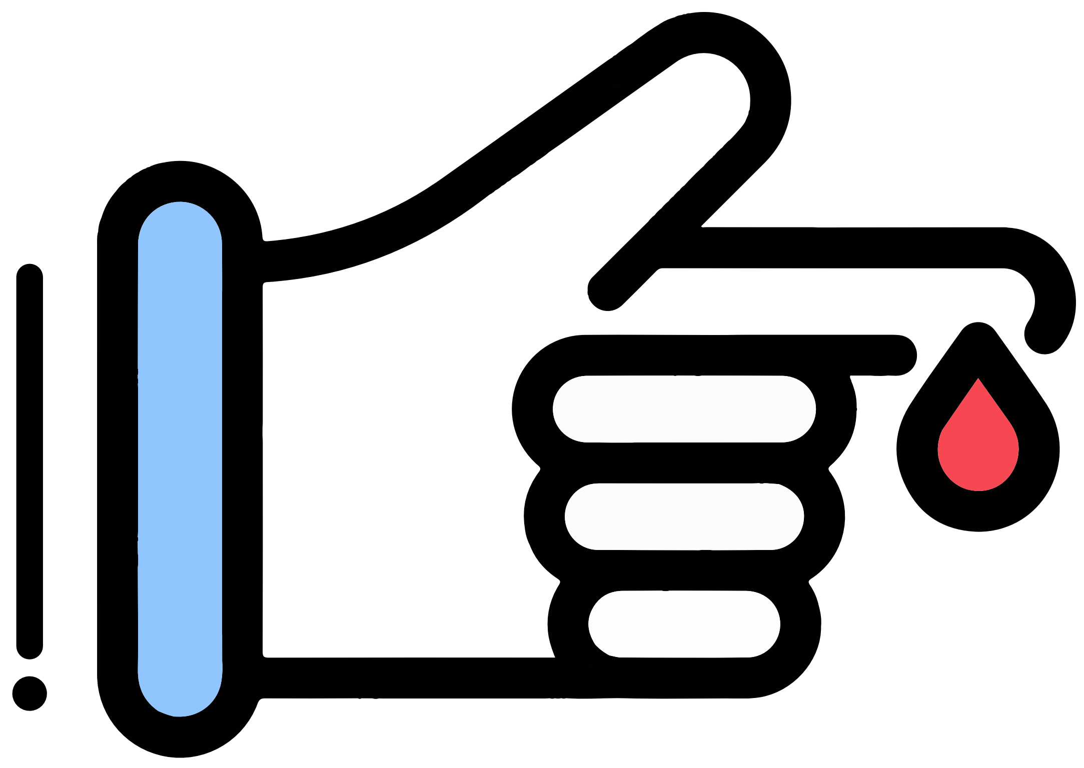


குறிப்பு : மேலும் தகவலுக்கு உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும்.

இரவு நேர ஹைபோகிளைசிமியாவை தவிர்க்க **படுக்கை நேரம் மற்றும் அதிகாலை 3 மணிக்கு இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை சரிபார்ப்பது நன்று.**

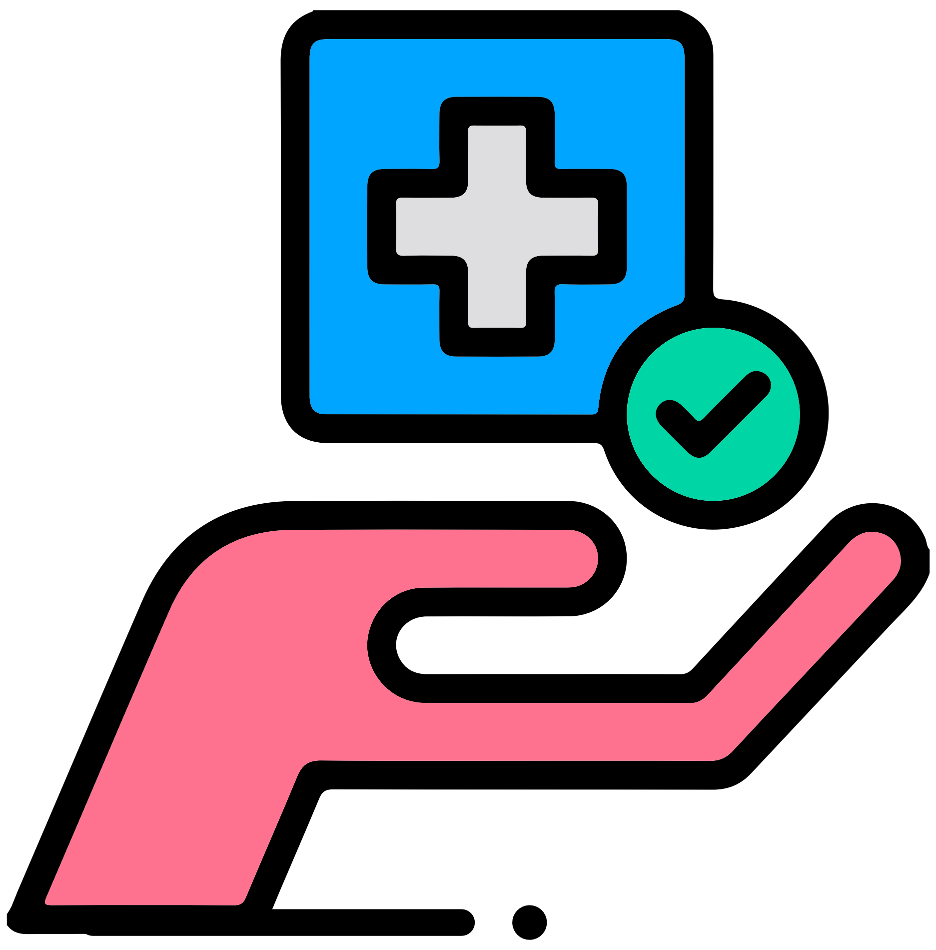


நீங்கள் குறைந்த இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை கொண்டுள்ளீர்களா என்பதை நீங்கள் **உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை சரிபார்க்த்துக் கொள்வதால்** எளிதல் கண்டறியலாம்.



நீங்கள் ஹைபோகிளைசிமியாவின் அறிகுறிகளை அனுபவித்தால், உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை பரிசோதிக்க இயலாவிட்டாலும்,

ஹைபோகிளைசிமியா சிகிச்சையை அளிக்கவும்.



“மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள்
மருத்துவரை அல்லது
**MyCARE டயாபெடிஸ்
எஜுகேட்டரை** உடன்
தொடர்பு கொள்ளவும்.”

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.

USV