

MyCARE

With me, every step of the way



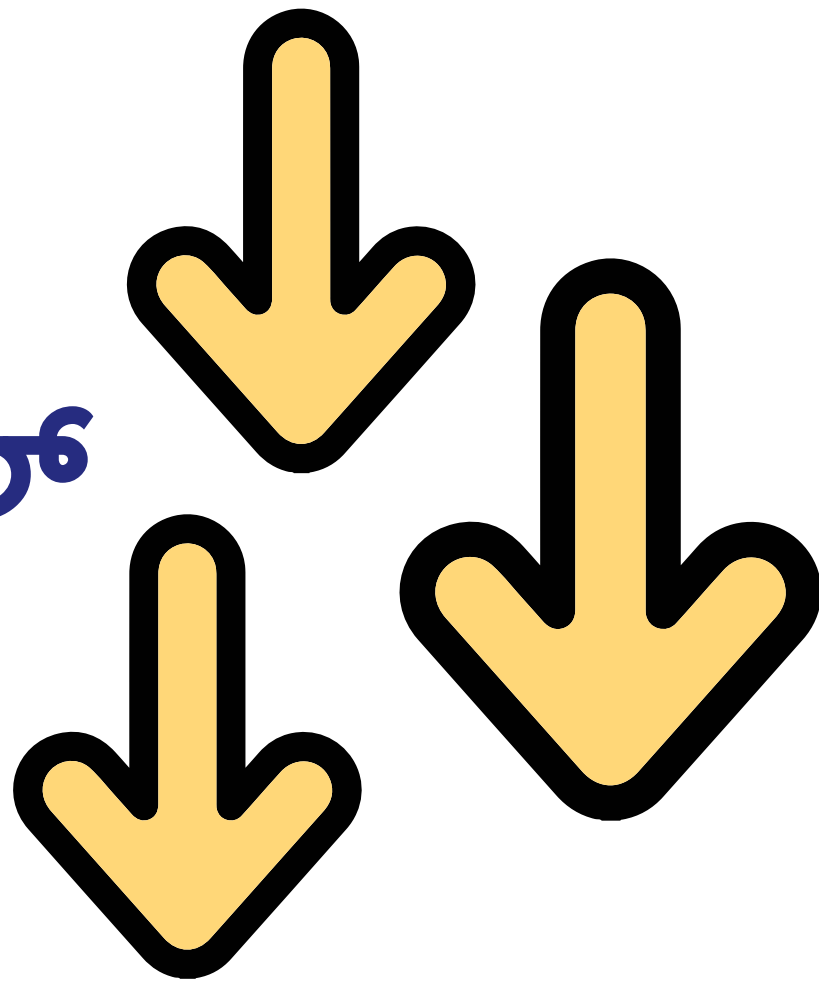
“ ಹೈಪೋಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾ ಎಂದರೇನು
ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ? ”



ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ
ಸಾಮಾನ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ
ದಿನವಿಡೀ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

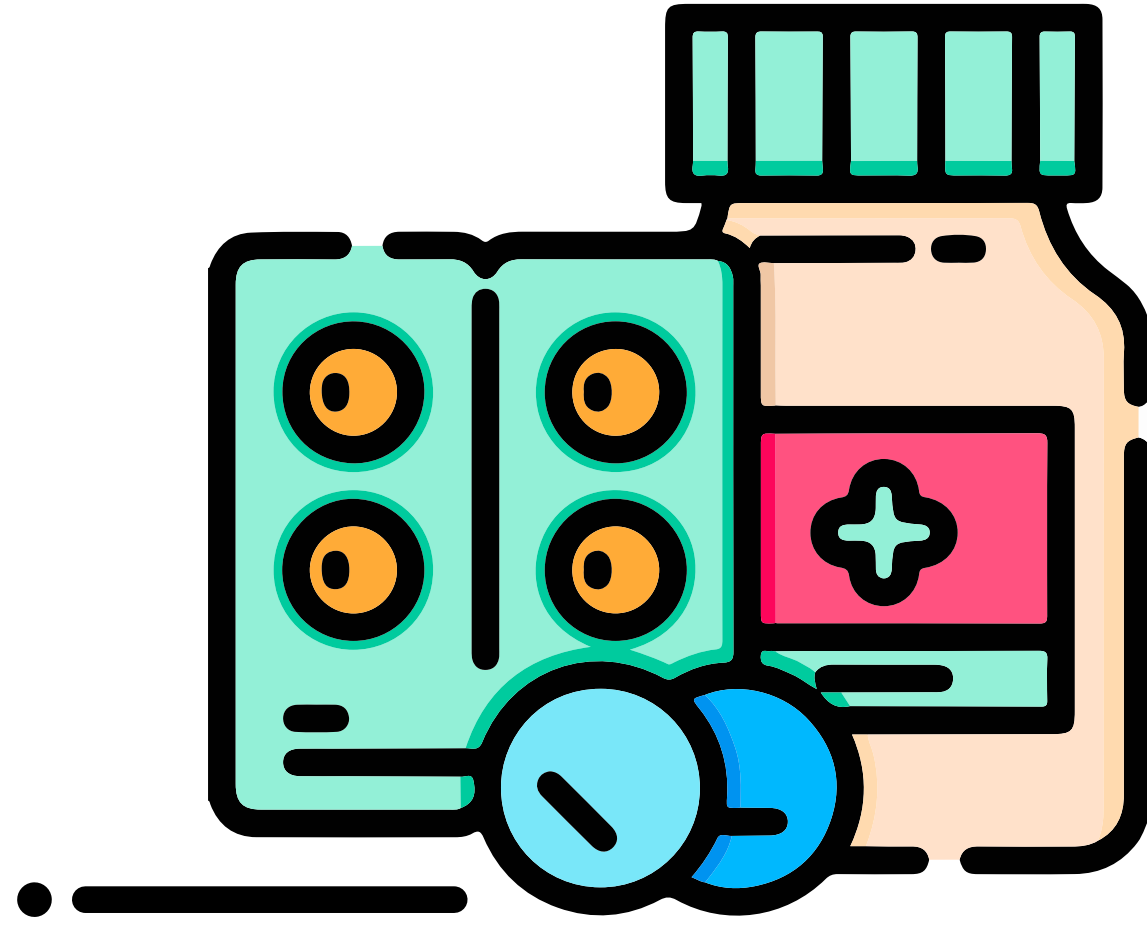
ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್
ಮಟ್ಟ 70 ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್ ಗಿಂತ
ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ, ಅದನ್ನು
ಹೈಪೋಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾ ಎಂದು
ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

70 ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್



ಸಲ್ಫೋನಿಲ್ಯೂರಿಯಾಸ್ ಅಥವಾ ಗ್ಲಿಫೆಡ್ಸ್
ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಂತಹ ಮಧುಮೇಹ
ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ

**ಕಾಳಜಿ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು
ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.**

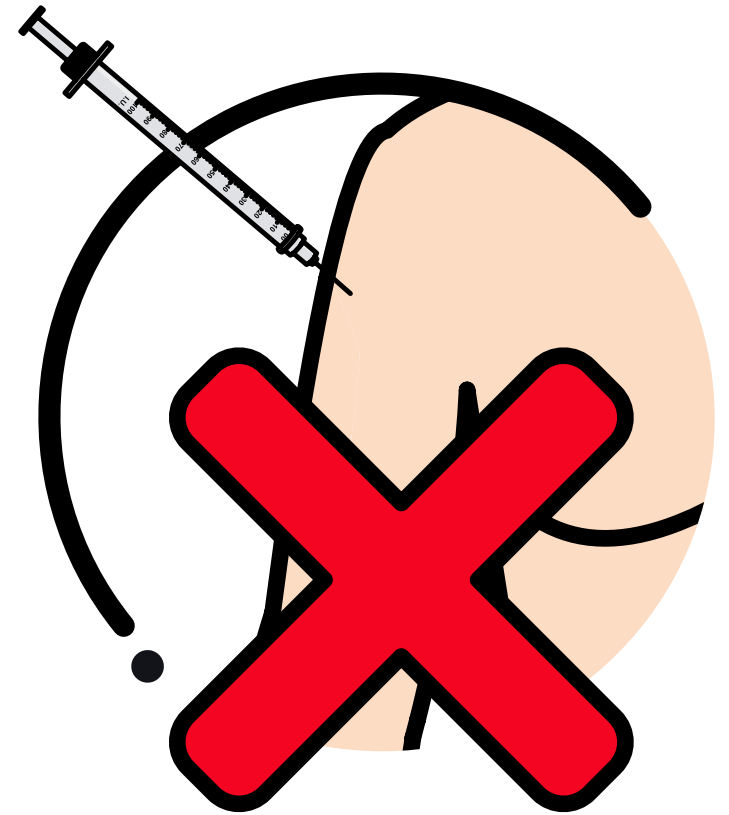
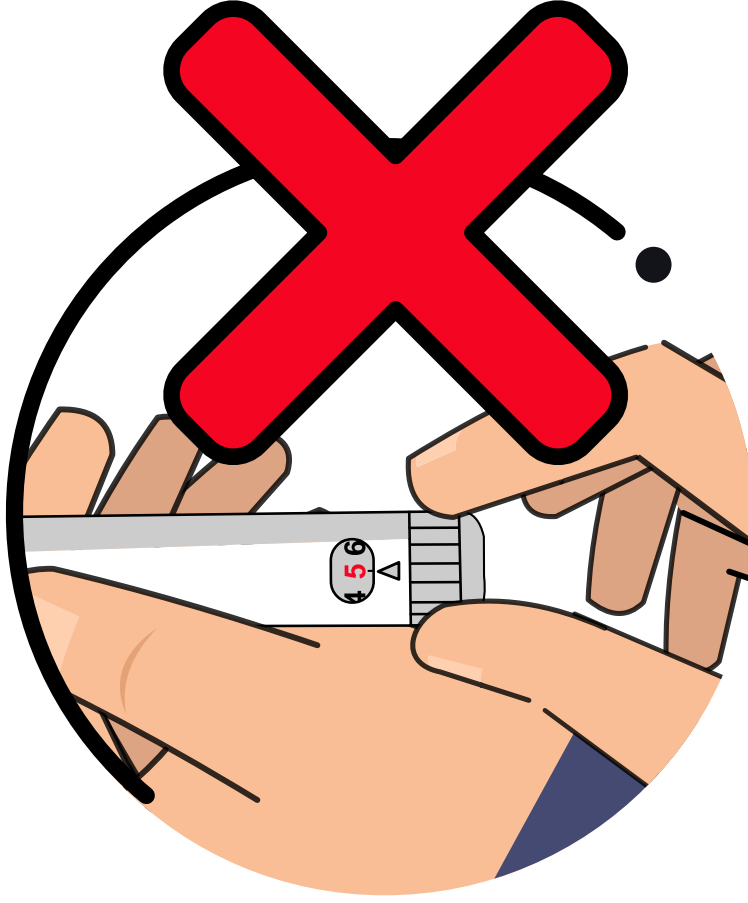
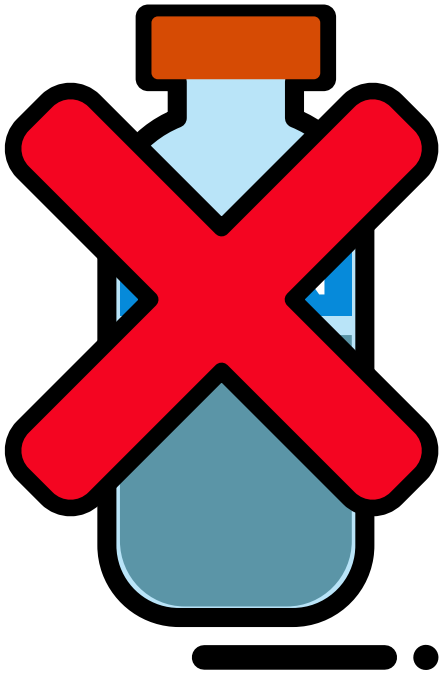


ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಿತ
ಶ್ರೇಣಿಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು
ತರಲು ನೀವು **ತಕ್ಷಣದ ಕ್ರಮ**
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.



ಹೈಪೋಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾಗೆ 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

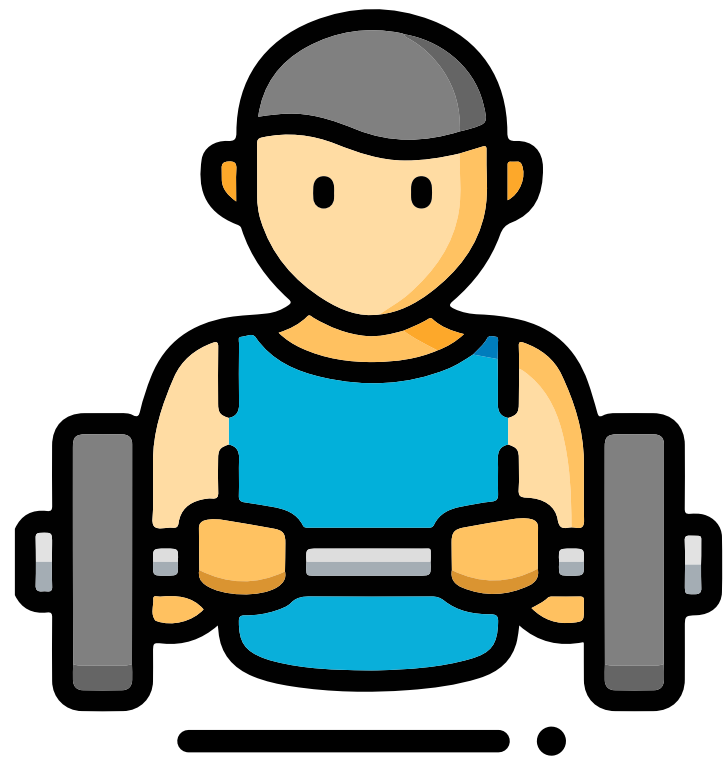
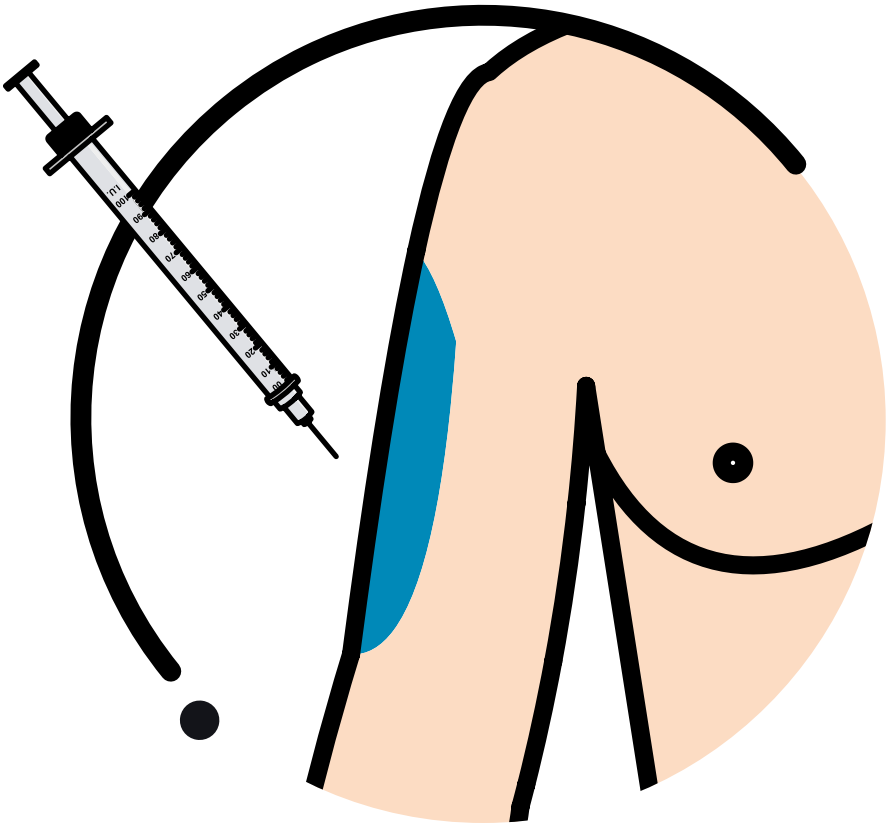


ನಿಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವಾಗ
ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ
ಸೇವಿಸುವುದು

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚಿದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ
ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ/ಸ್ನಾನ ಅಥವಾ
ಸಾನಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು



ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತೋಳು ಅಥವಾ
ತೊಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಹಾಗೂ ಕೂಡಲೇ ಆ ಶರೀರದ ಭಾಗಕ್ಕೆ
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು



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



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.

