MyCARE

With me, every step of the way

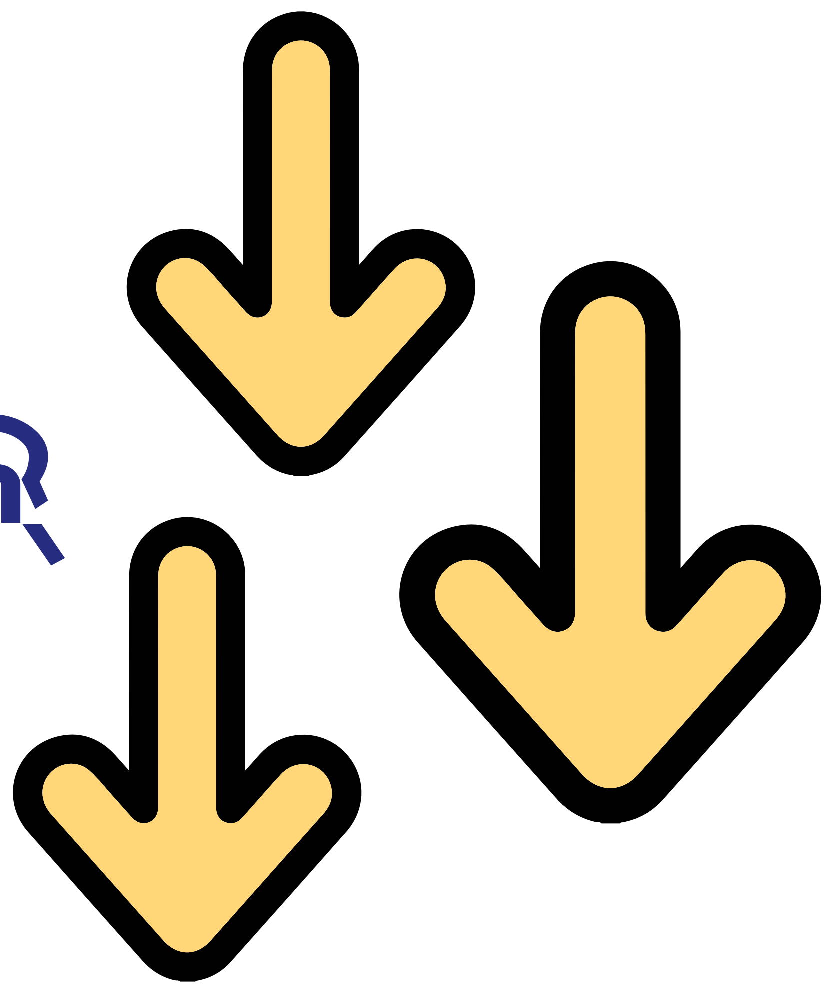
"ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ କଣ
ଆସନ୍ତୁ ବୁଝିବା ?"

USV

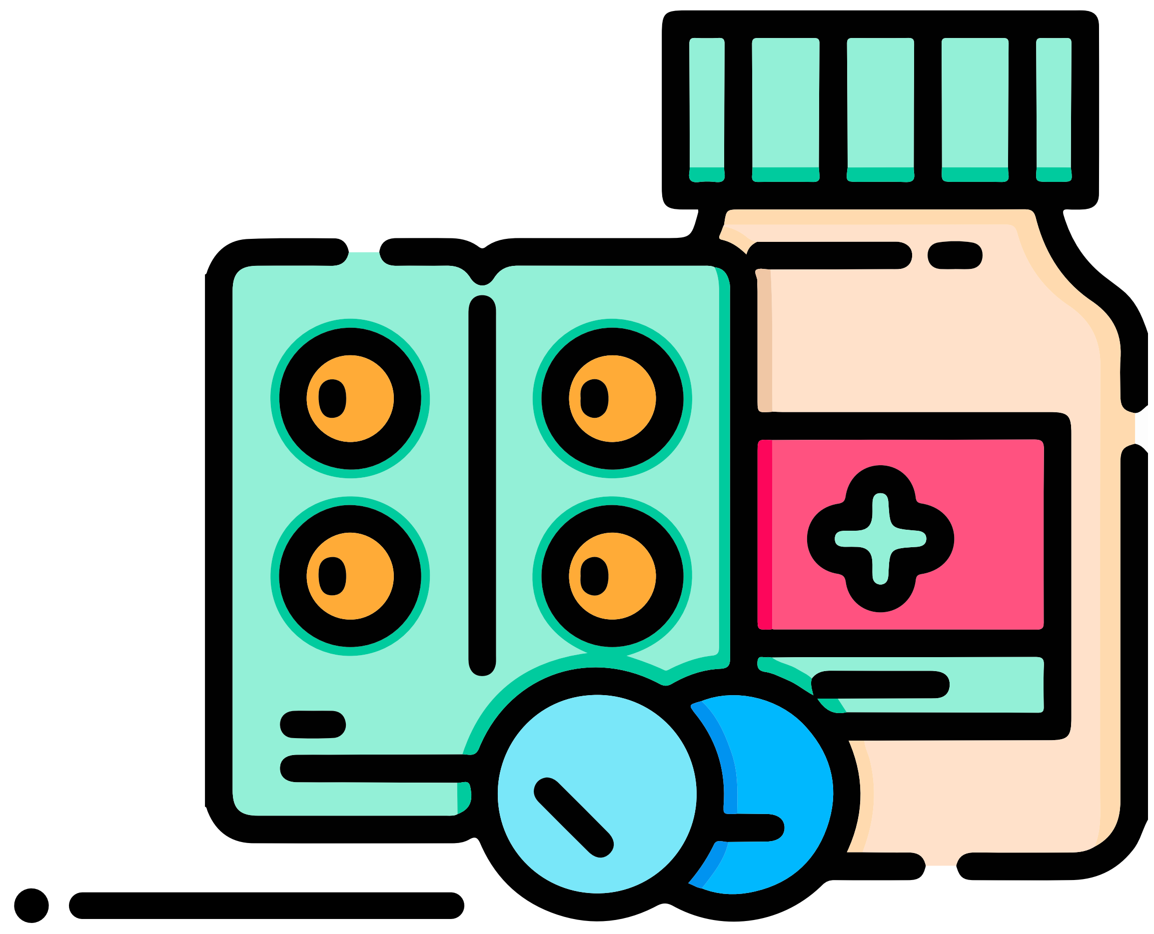
ସାରା ଦିନି ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ଶର୍କରା **ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ** ଯାହାକି ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତି।

କିନ୍ତୁ, ଯେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର **ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର 70 ଏମଜି/ଡିଏଲ୍ ତଳକୁ ଯାଇଥାଏ,** ଏହାକୁ **ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ** କୁହାଯାଏ।

70 ଏମଜି/ଡିଏଲ୍



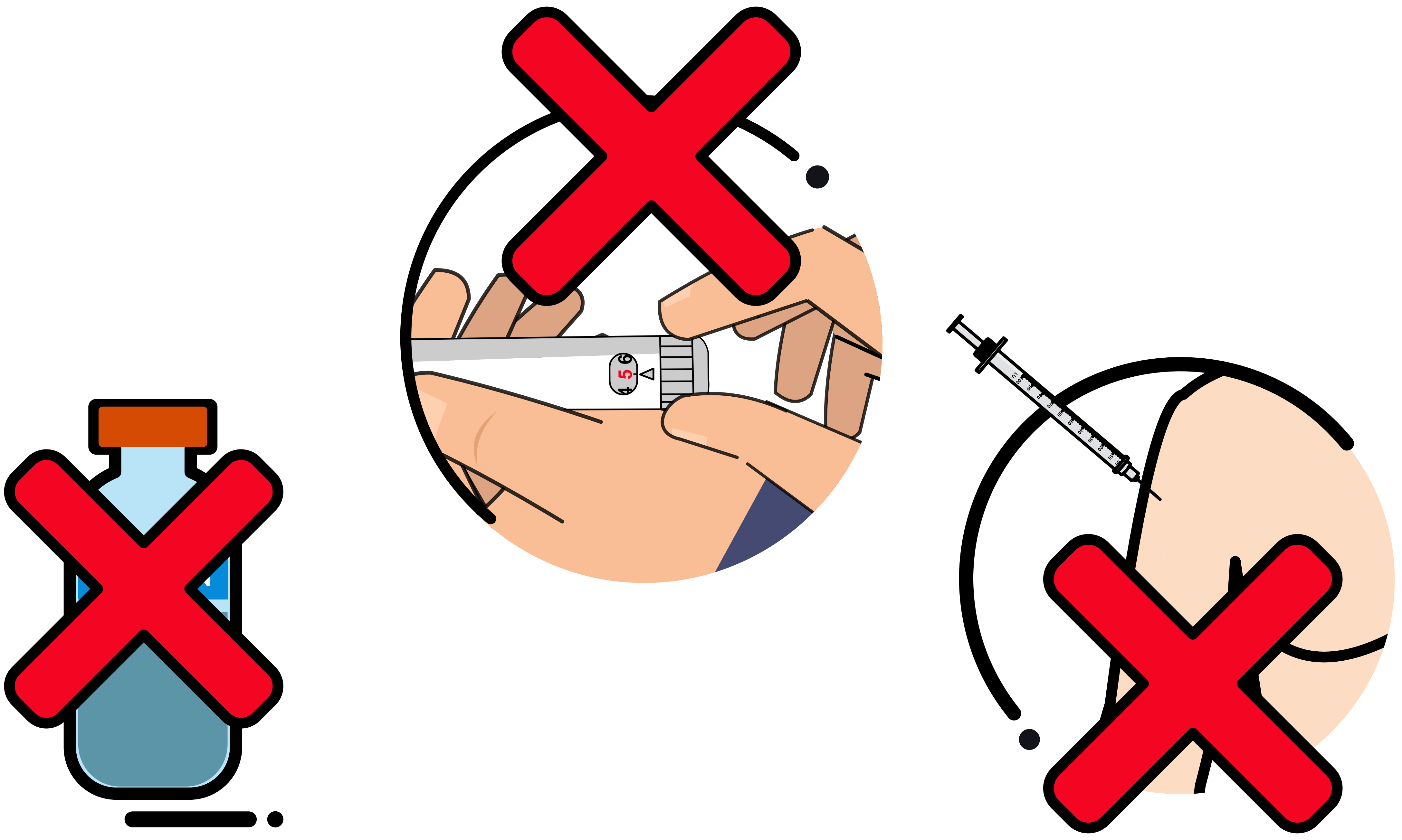
ଯେ କିଛି ଆଣ୍ଟି–ଡାଇବେଟିକ୍ ଔଷଧ ଯଥା ସଲ୍‌ଫୋନାଇଲୁରିୟାସ୍ ବା ଗ୍ଲିନିଡେସ୍ ଓ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ସହିତ **ଏହା ଏକ ଚିନ୍ତାର କାରଣ ହୋଇପାରେ**



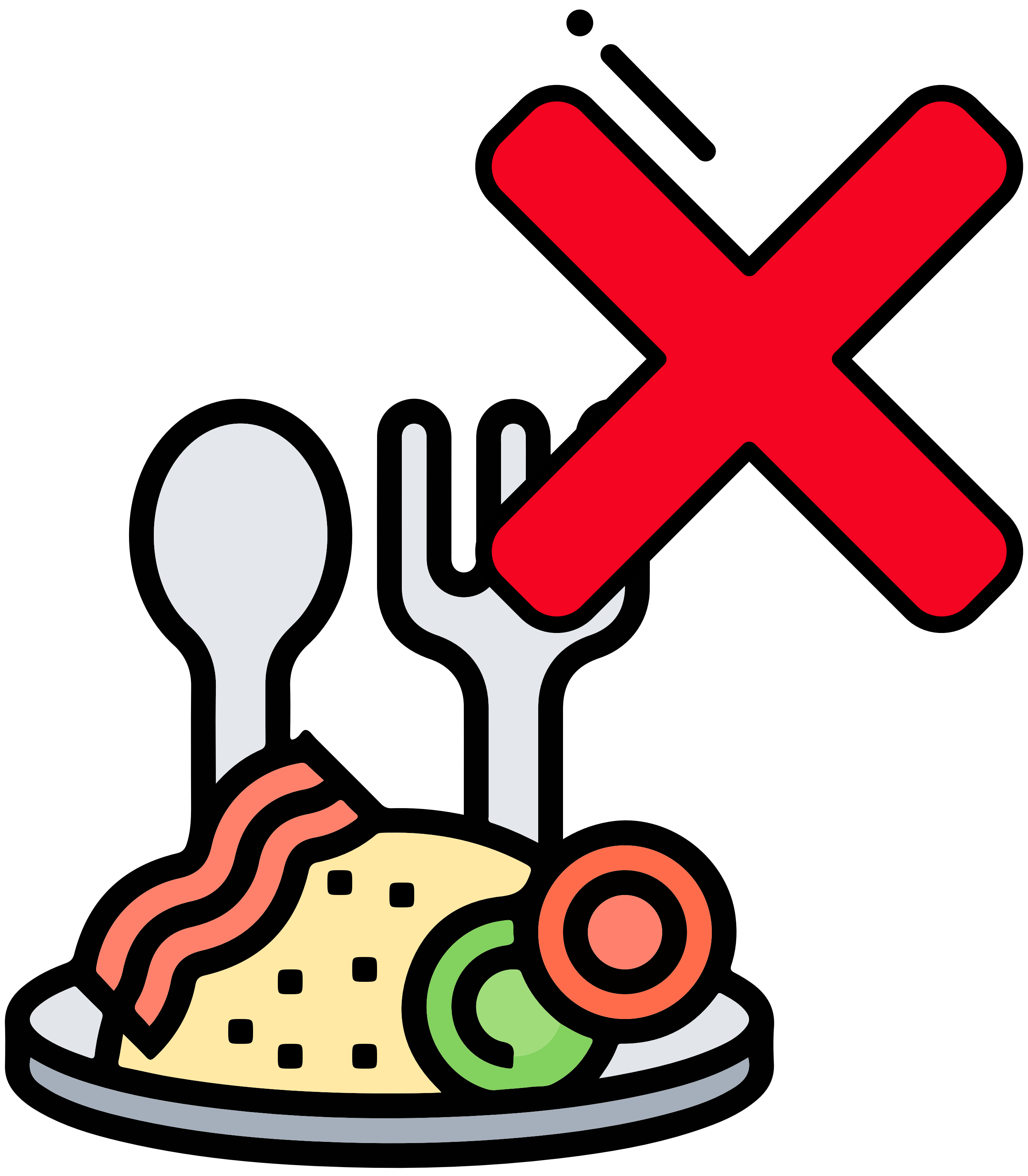
ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, **ଆପଣଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ** ଓ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସୀମା ମଧ୍ୟକୁ ଆଣିବା ଉଚିତ୍।

ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ ର କାରଣ କଣ ?

ଭୁଲ୍ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ଅଧିକ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ତ୍ୱଚା ତଳେ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମାଂସପେଶୀରେ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା।



ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ ନକରିବା ବା ଇନ୍ସୁଲିନର ମାତ୍ରା କମ୍ ନକରି କମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ।

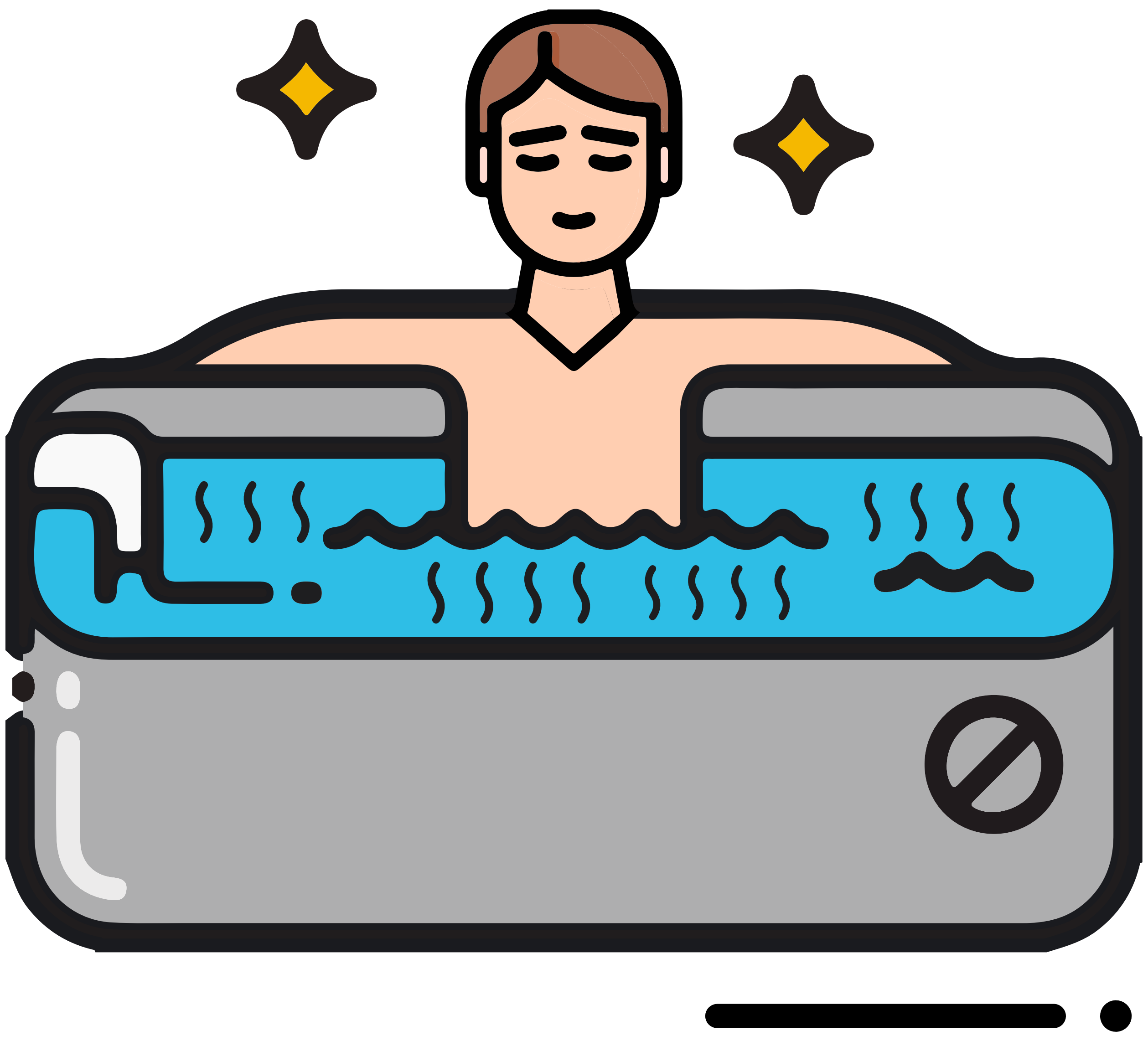


ସ୍ୱାଭାବିକ ରୁଟିନ୍ ବ୍ୟତୀତ **ଅଧିକ ଶାରିରୀକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା**

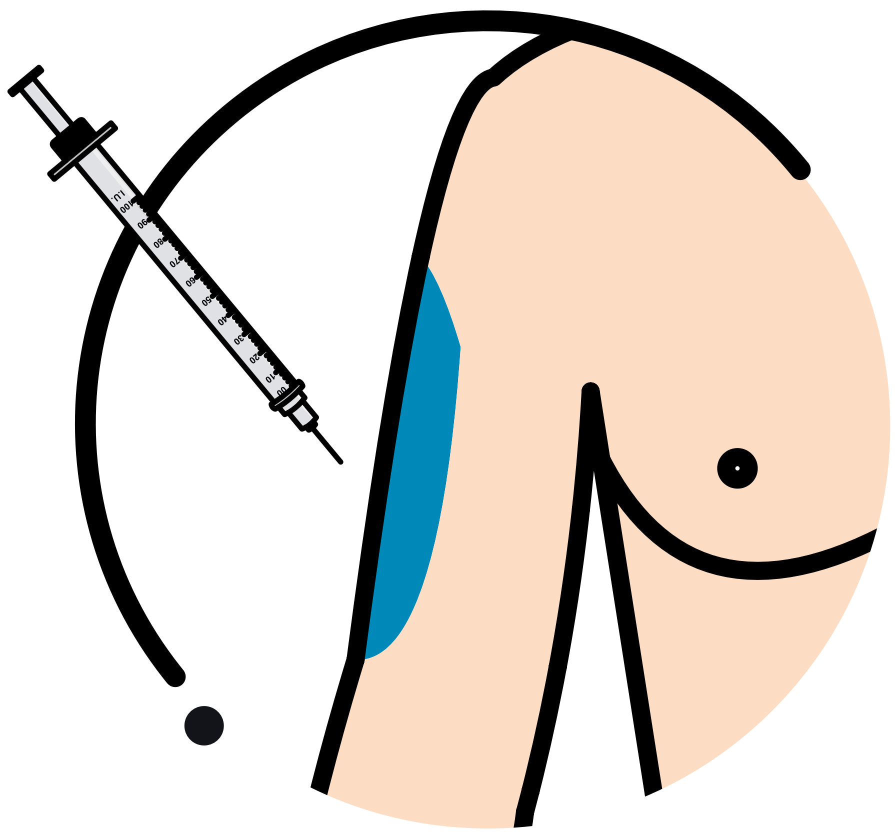
ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ନକରି **ଆଲକୋହଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା**

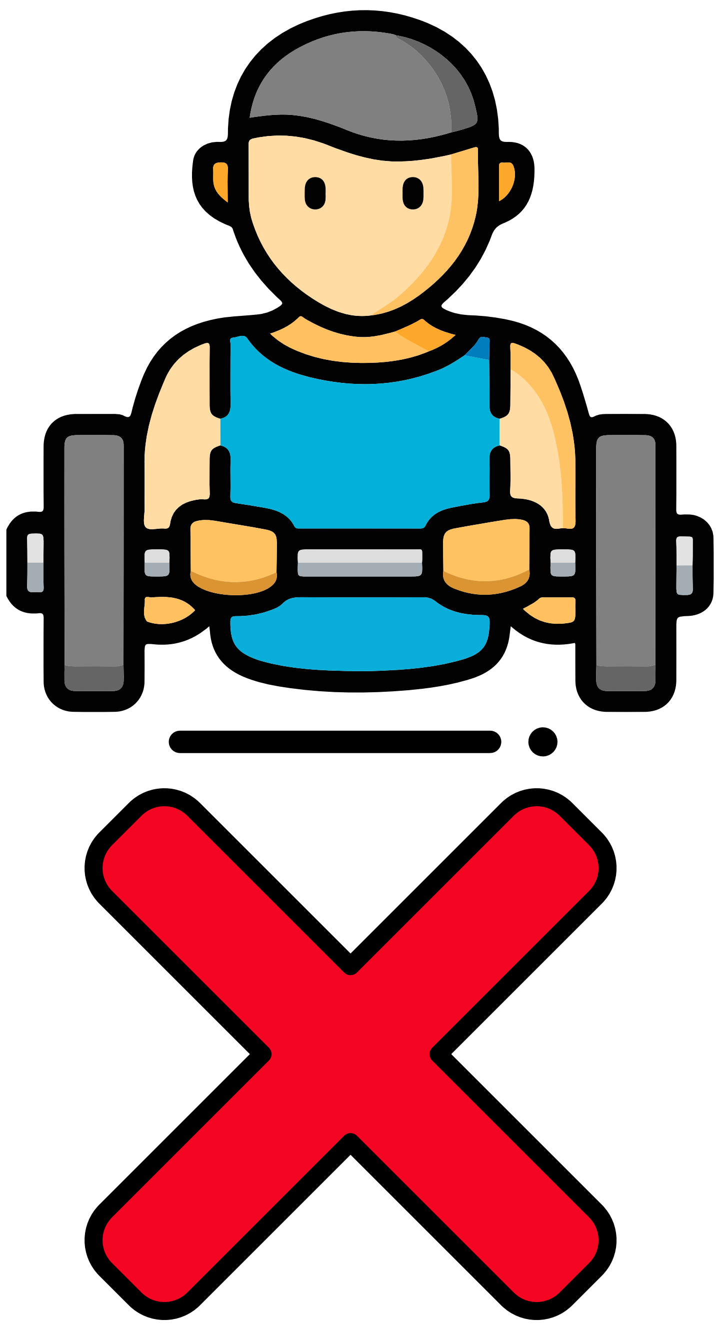
ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ **କମ୍ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିବା**

ଗରମ ପାଣି ସ୍ନାନ/ ଷ୍ଟେମ୍ ବା
ସୌନା ତୁରନ୍ତ ଇନ୍ସୁଲିନ୍
ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ



ଆପଣଙ୍କର ବାହୁ ଓ ଜଙ୍ଘରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ନେବା ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ଏହି ଶରୀରର ଅଂଶରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା।





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

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.