MyCARE

With me, every step of the way

"ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ
ആണെങ്കിൽ, ഉടനടി ചികിത്സ
ആരംഭിക്കേണ്ടതാണ്"

USV

ഈ

15-15

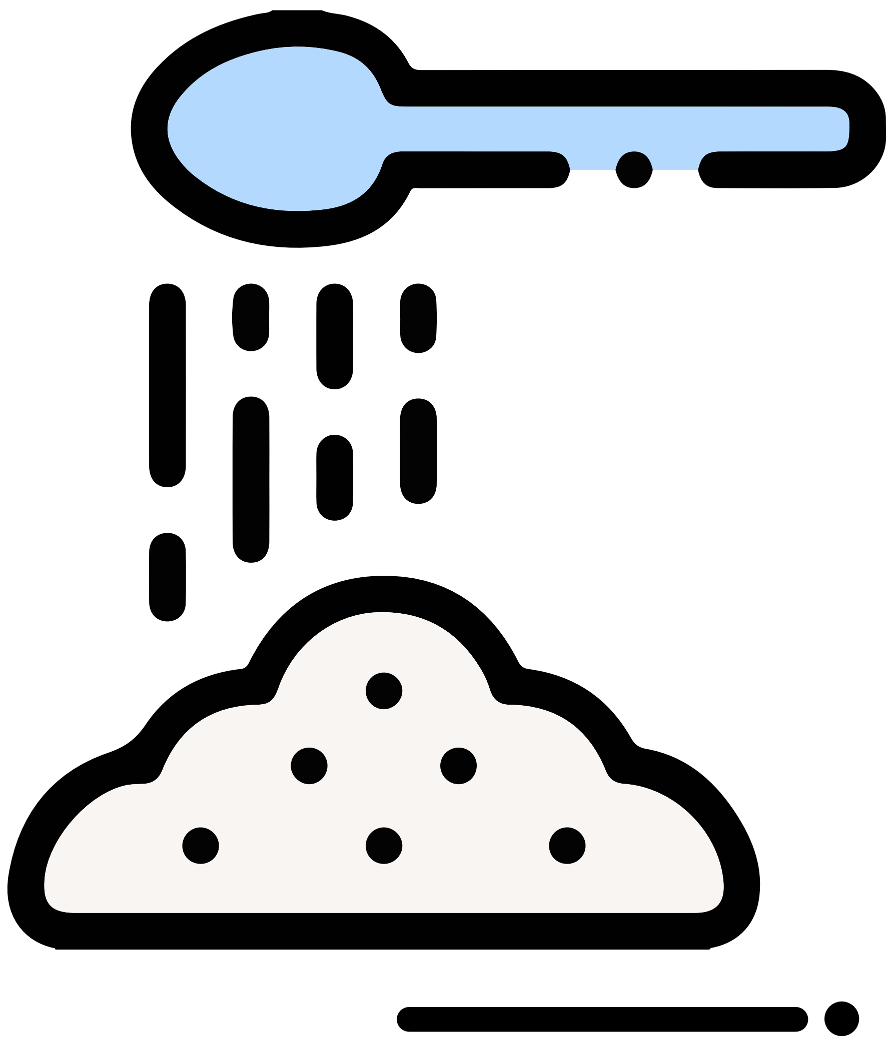
ചികിത്സ പദ്ധതി

പാലിച്ചാൽ മതി

ക്രമം 1

15ഗ്രാം ദ്രുതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന കാർബൊഹൈഡ്രേറ്റ്സ് കഴിക്കുക

15ഗ്രാം കാർബൊഹൈഡ്രേറ്റ് എന്നാൽ
ഏകദേശം 3 ടീസ്പൂൺസ്
പഞ്ചസാര/ഗ്ലൂക്കോസ് അല്ലെങ്കിൽ
ഏകദേശം **4 ഗ്ലൂക്കോസ് ഗുളികകൾ**



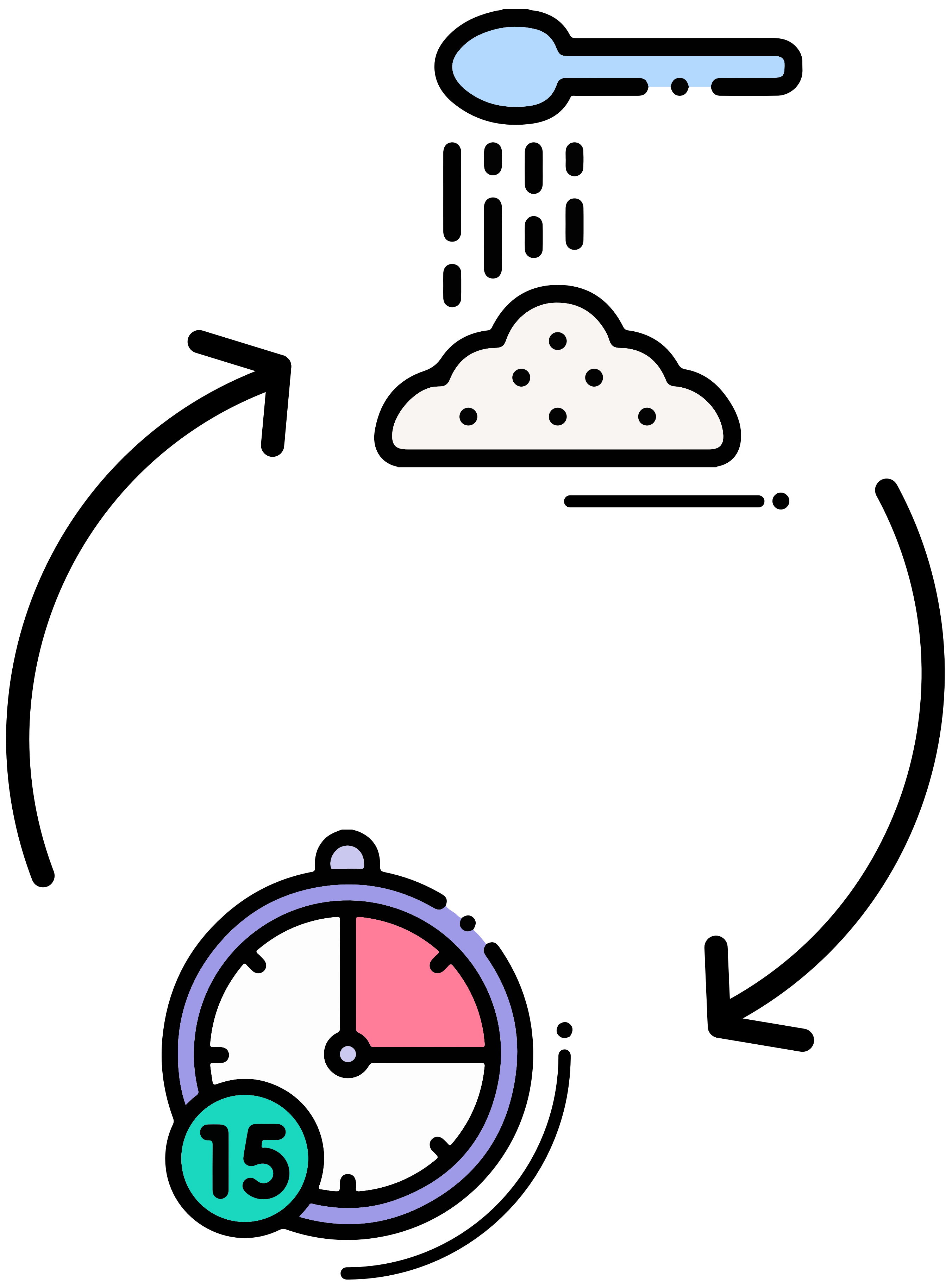
ക്രമം 2

15 മിനിറ്റ് കാത്തിരിക്കുക,

ശേഷം ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് അളവ് വീണ്ടും പരിശോധിക്കുക

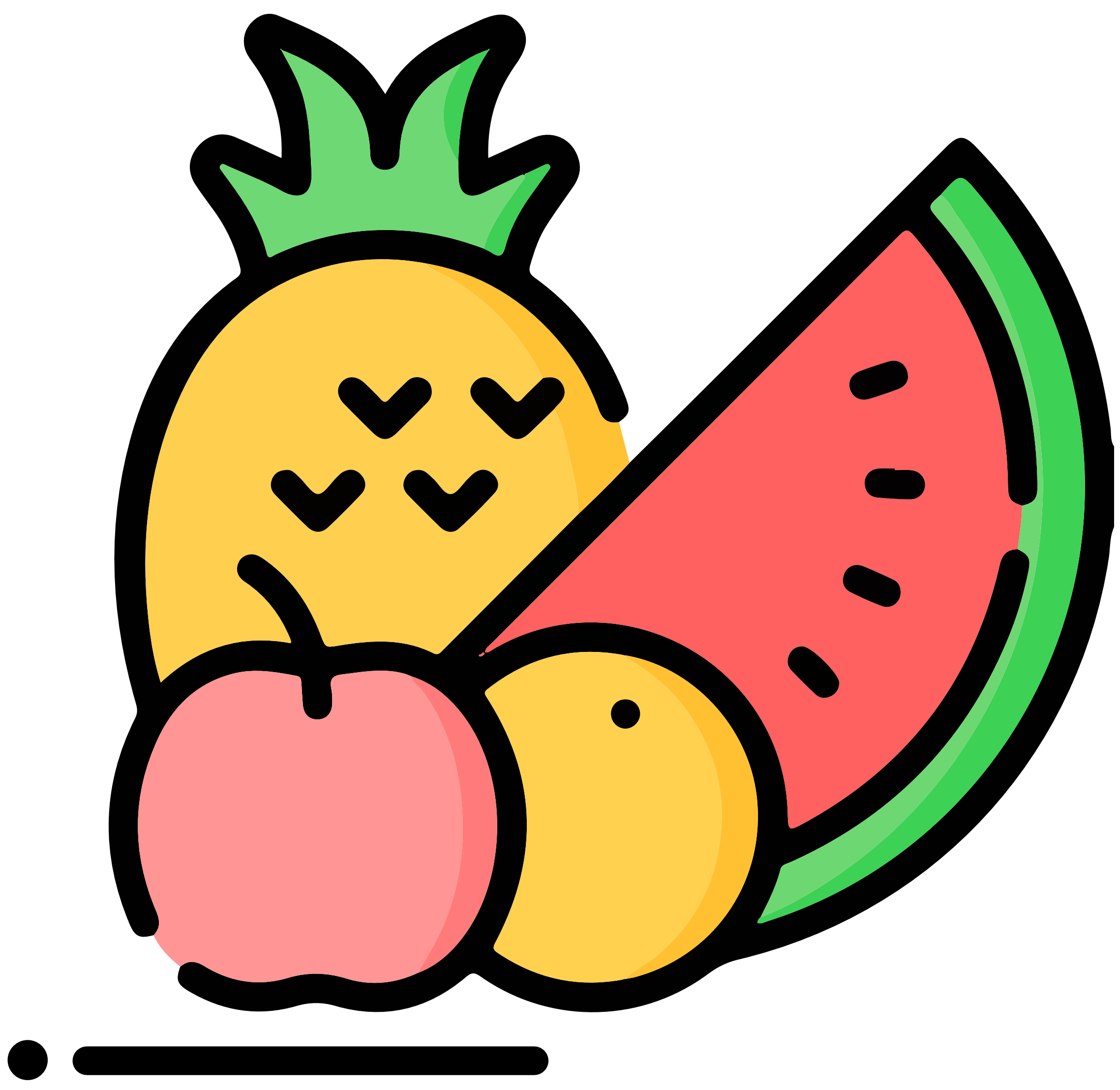
എന്നിട്ടും ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് അളവ്
<70 mg/dL ആണെങ്കിൽ,

അതേ ചികിത്സ തുടരുക.



ഓർമിക്കേണ്ടതായ ചില പ്രധാന മുൻകരുതലുകൾ

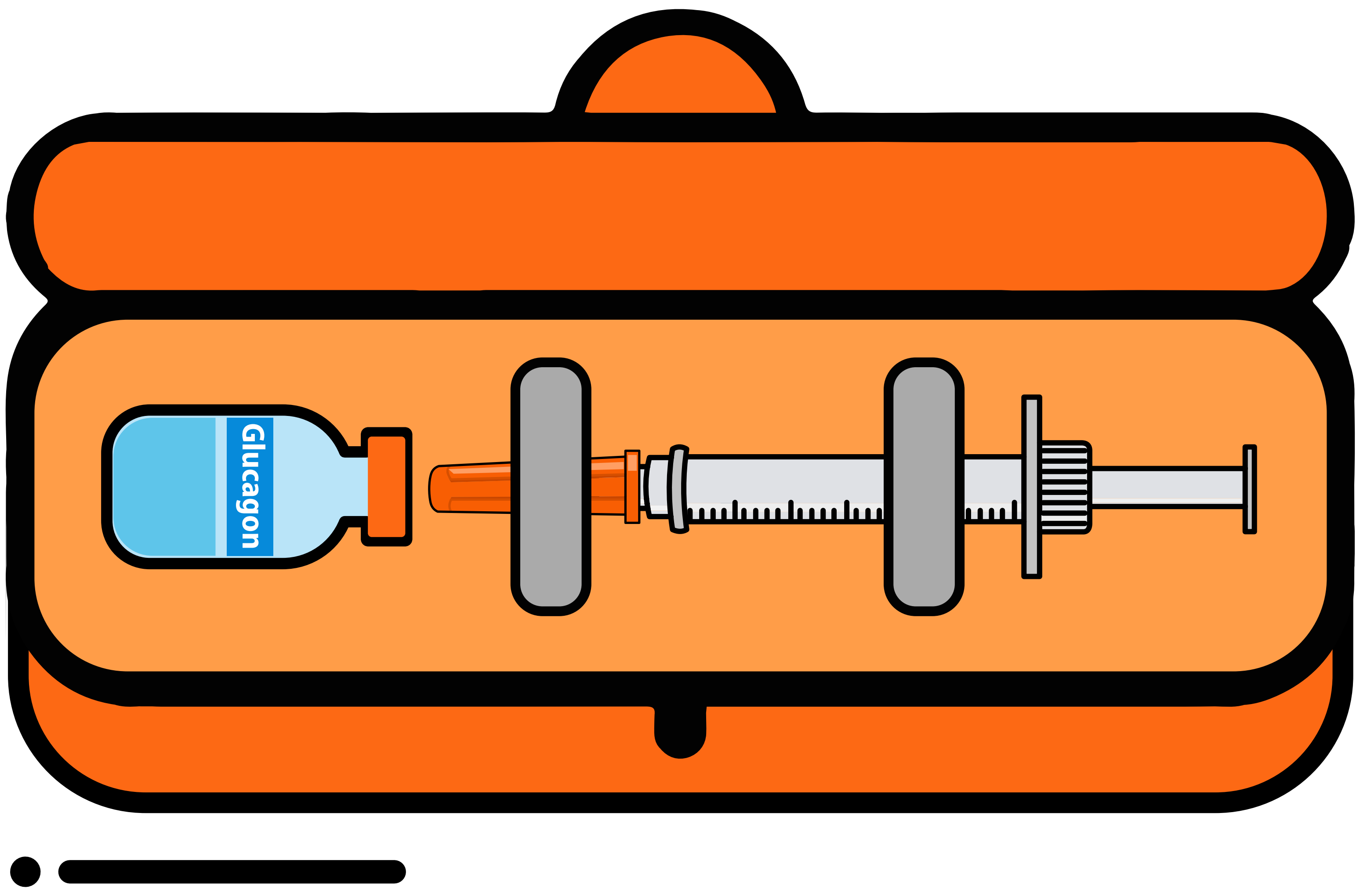
ഹൈപ്പൊഗ്ലൈസീമിയ വീണ്ടും വരുന്നത് ഒഴിവാക്കുവാൻ, ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് അളവ് >70 mg/dL ഉള്ളപ്പോൾ നട്ട്സിനൊപ്പം പഴങ്ങൾ, പനീർ /എഗ്ഗ് റാപ്പ് എന്നിവ പോലുള്ള **ഒരു കാർബൊഹൈഡ്രേറ്റ് ഒപ്പം പ്രോട്ടീൻ-സമൃദ്ധ ലഘുഭക്ഷണം/ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക..**



ഐസ്ക്രീംസ്, ചോക്കലേറ്റ്സ്, ഇന്ത്യൻ സ്വീറ്റ്സ്, അല്ലെങ്കിൽ ഡെസ്സെർട്ട്സ് പോലുള്ള **ഭക്ഷണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഒരിക്കലും ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയയെ നികത്തരുത്** കാരണം ബ്ലഡ്ഗ്ലൂക്കോസ് അളവുകൾ ഉയർത്തുന്നതിന് അവ സമയമെടുക്കും.

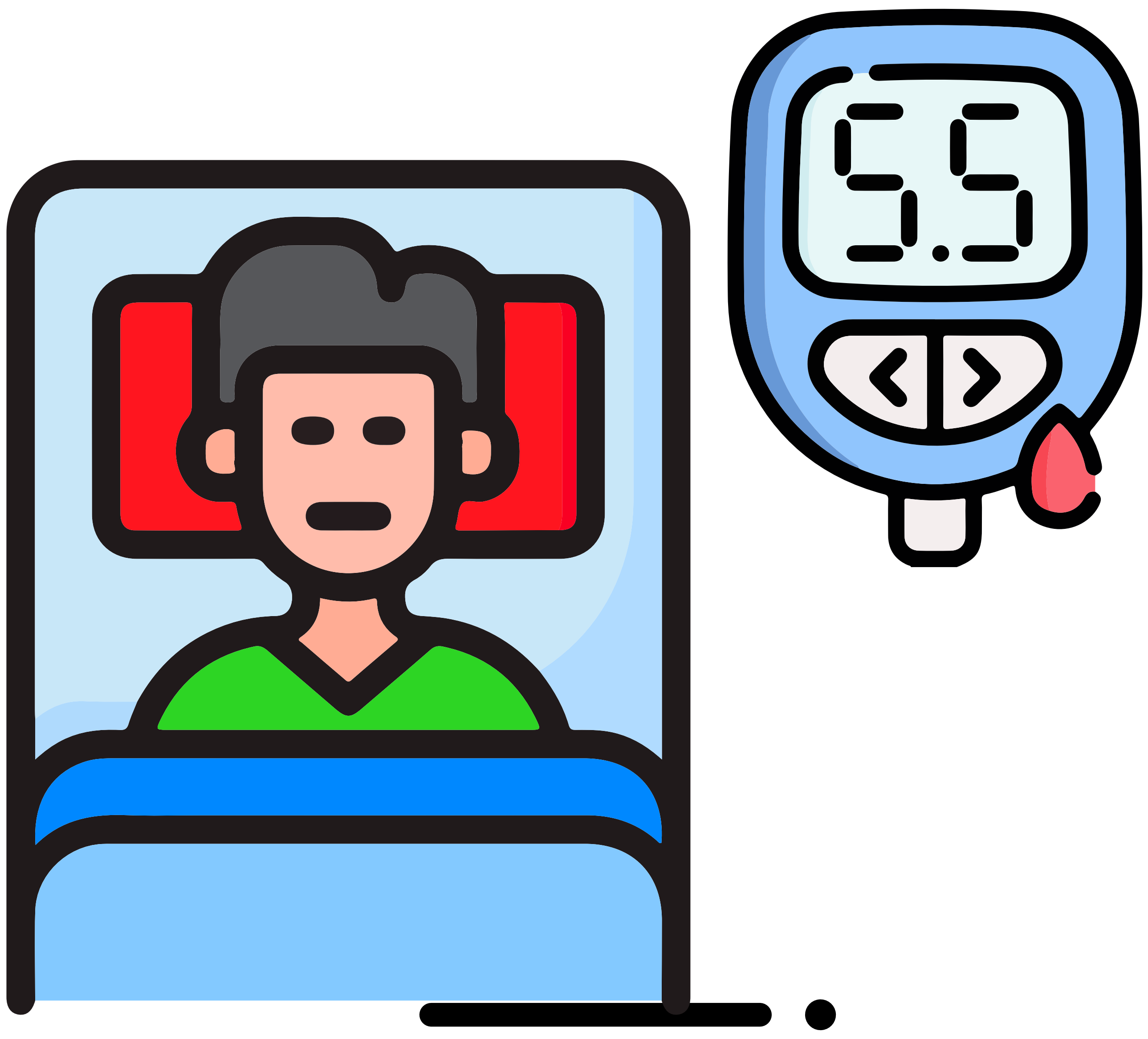
ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് കുറഞ്ഞതു മൂലം നിങ്ങൾക്ക് ബോധക്ഷയം സംഭവിച്ചാൽ, **വായിലൂടെ എന്തെങ്കിലും നൽകുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയും** ഉടനെ ഏറ്റവുമടുത്ത ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ നിങ്ങളുടെ ബന്ധുക്കൾ അല്ലെങ്കിൽ പരിചരിക്കുന്നവരോട് പറയുക.

പകരമായി, കടുത്ത ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയയെ ചികിത്സിക്കുന്നതിന് **ഗ്ലൂക്കഗോൺ ഇഞ്ചെക്ഷൻസ് വീട്ടിൽ കരുതിവെക്കാം.**



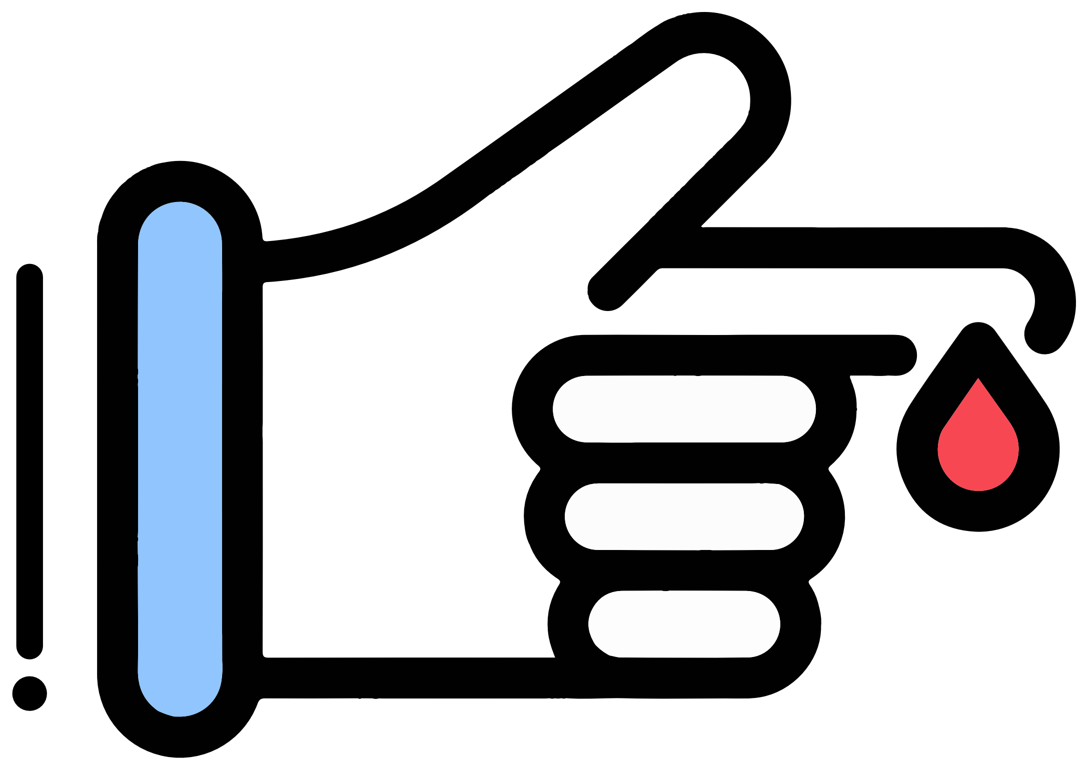
കുറിപ്പ്: കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കുക.

രാത്രികാല ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ ഒഴിവാക്കുന്നതിന്, **ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് അളവുകൾ കിടക്കാൻ നേരത്തും രാവിലെ 3 മണിക്കും പരിശോധിക്കണമെന്ന് ഉപദേശിക്കുന്നു.**

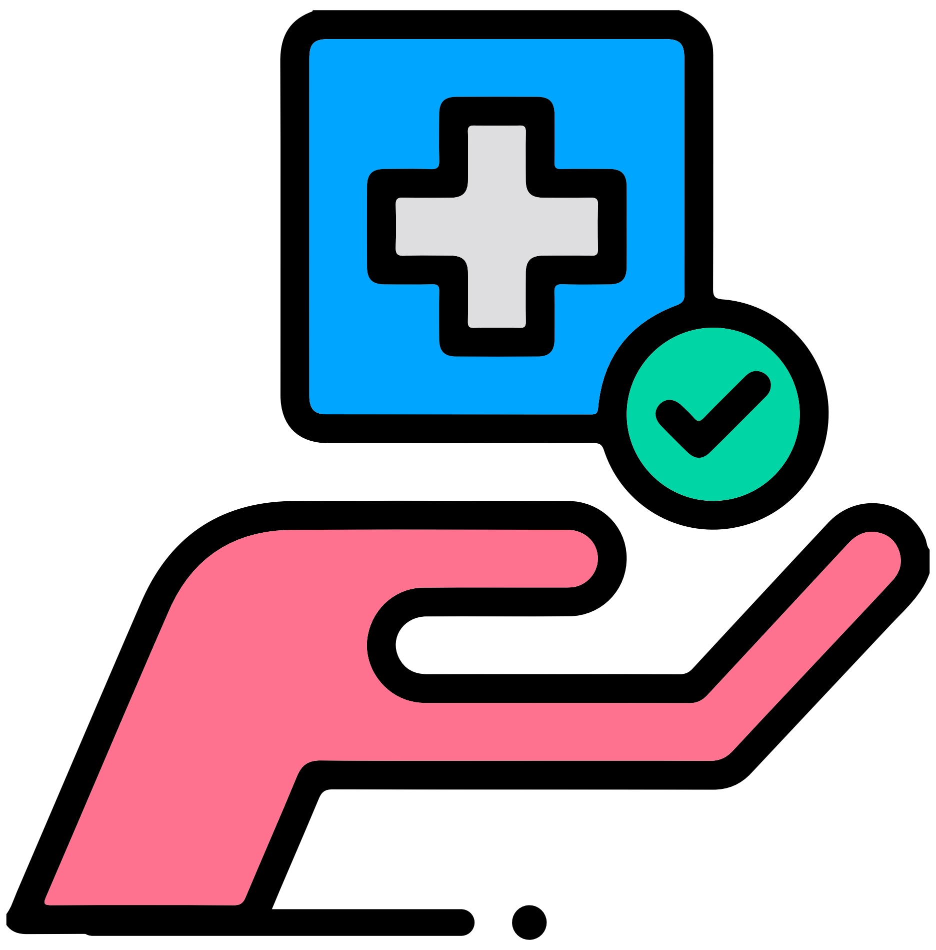


നിങ്ങൾക്ക് ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് കുറവ് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്നറിയാനുള്ള ഉറപ്പായ ഏകമാർഗം, കഴിയുമെങ്കിൽ,

നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് പരിശോധിക്കുകയാണ്.



നിങ്ങൾക്ക് ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ട് പക്ഷെ ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് പരിശോധിക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിൽ, **ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയയെ ചികിത്സിക്കുക.**



“ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ
ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ
MyCARE ഡയബെറ്റിസ്
എജ്യുക്കേറ്ററെ ബന്ധപ്പെടുക ”

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.