MyCARE

With me, every step of the way

“ హైపోగ్లైసీమియా అయిన సందర్భంలో చికిత్స వెంటనే ప్రారంభించాలి ”

USV

కేవలం పాటించండి

15-15

చికిత్స నియమం

అంచె 1

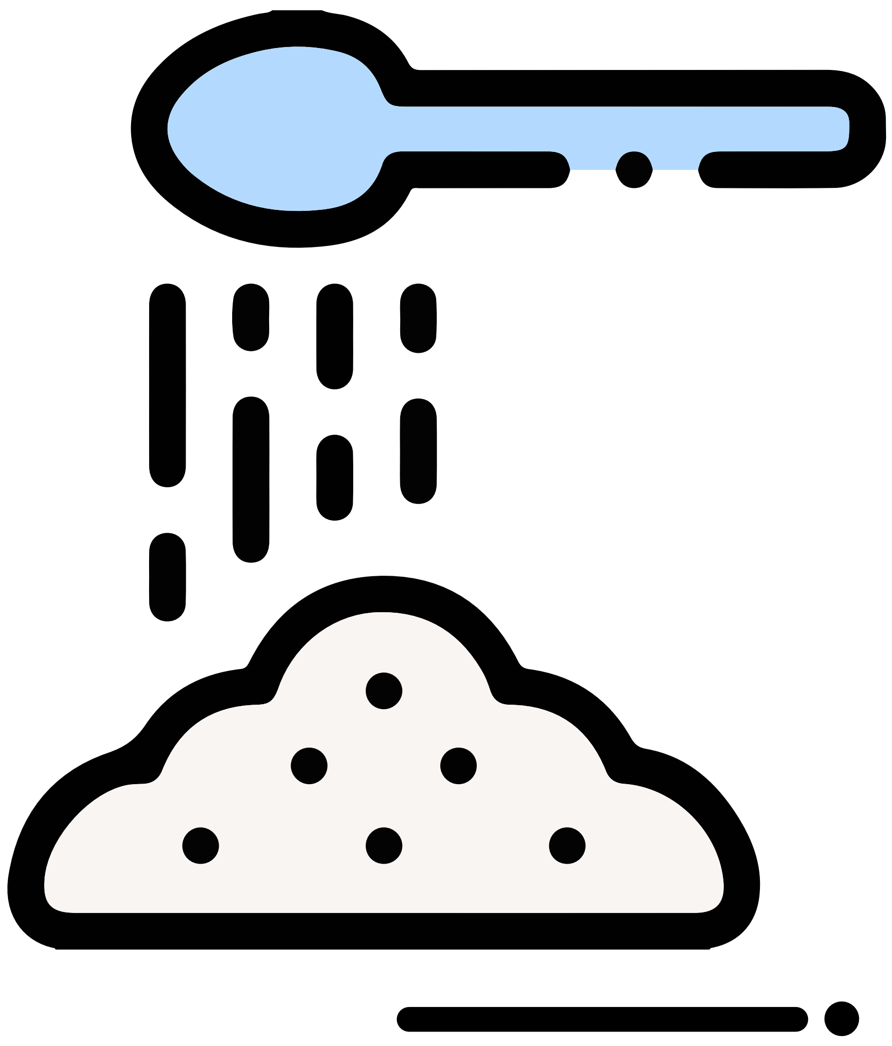
15 గ్రా.ల ఫాస్ట్-ఆక్టింగ్ కార్బోహైడ్రేట్స్ తీసుకోండి

15 గ్రా.ల కార్బోహైడ్రేట్ అంటే

3 చిన్న చెంచాల చక్కెర/ గ్లూకోజు

లేదా సుమారుగా 4 గ్లూకోజు

మాత్రలు

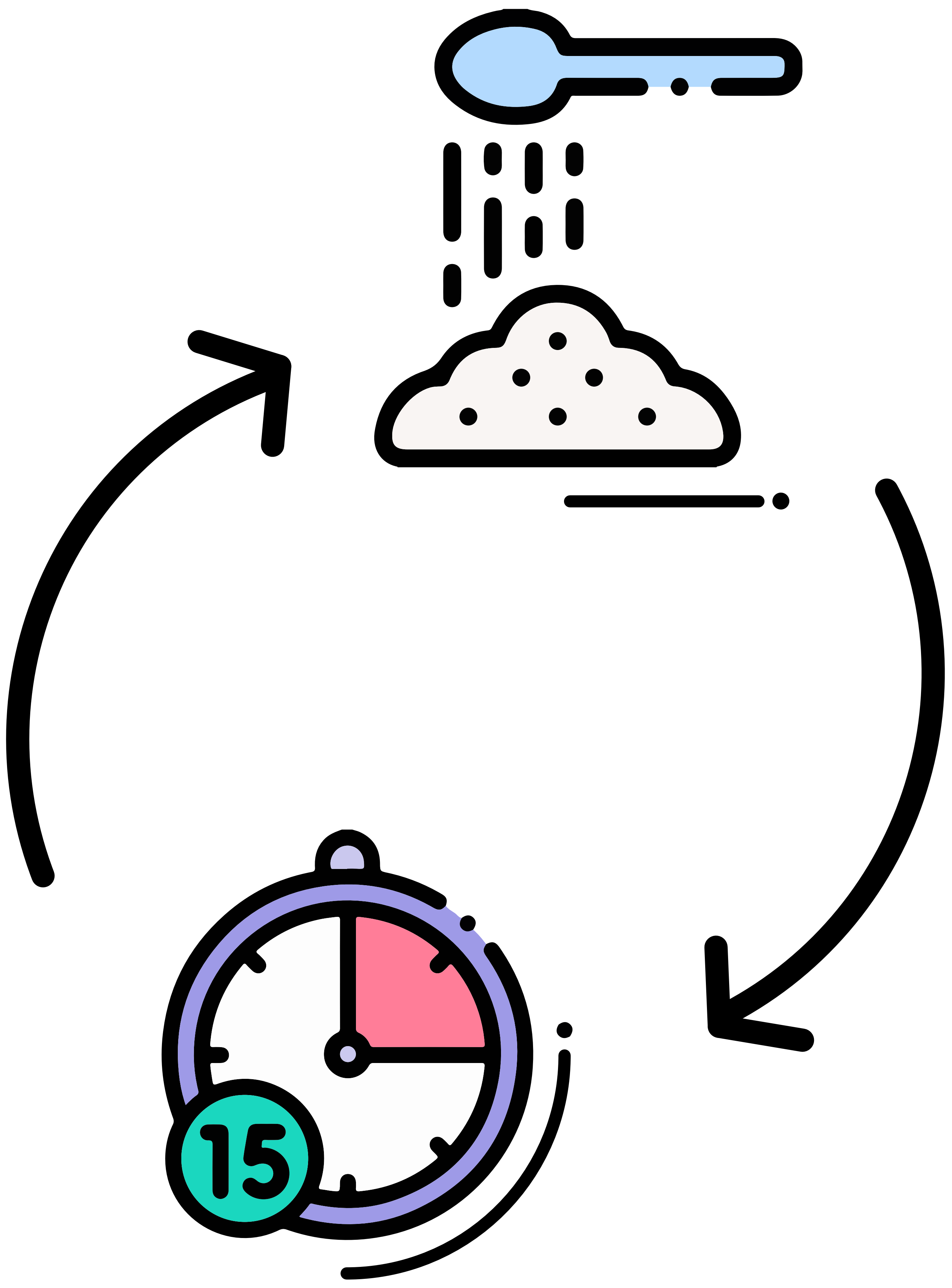


అంచె 2

15 నిమిషాలు వేచి ఉండండి,

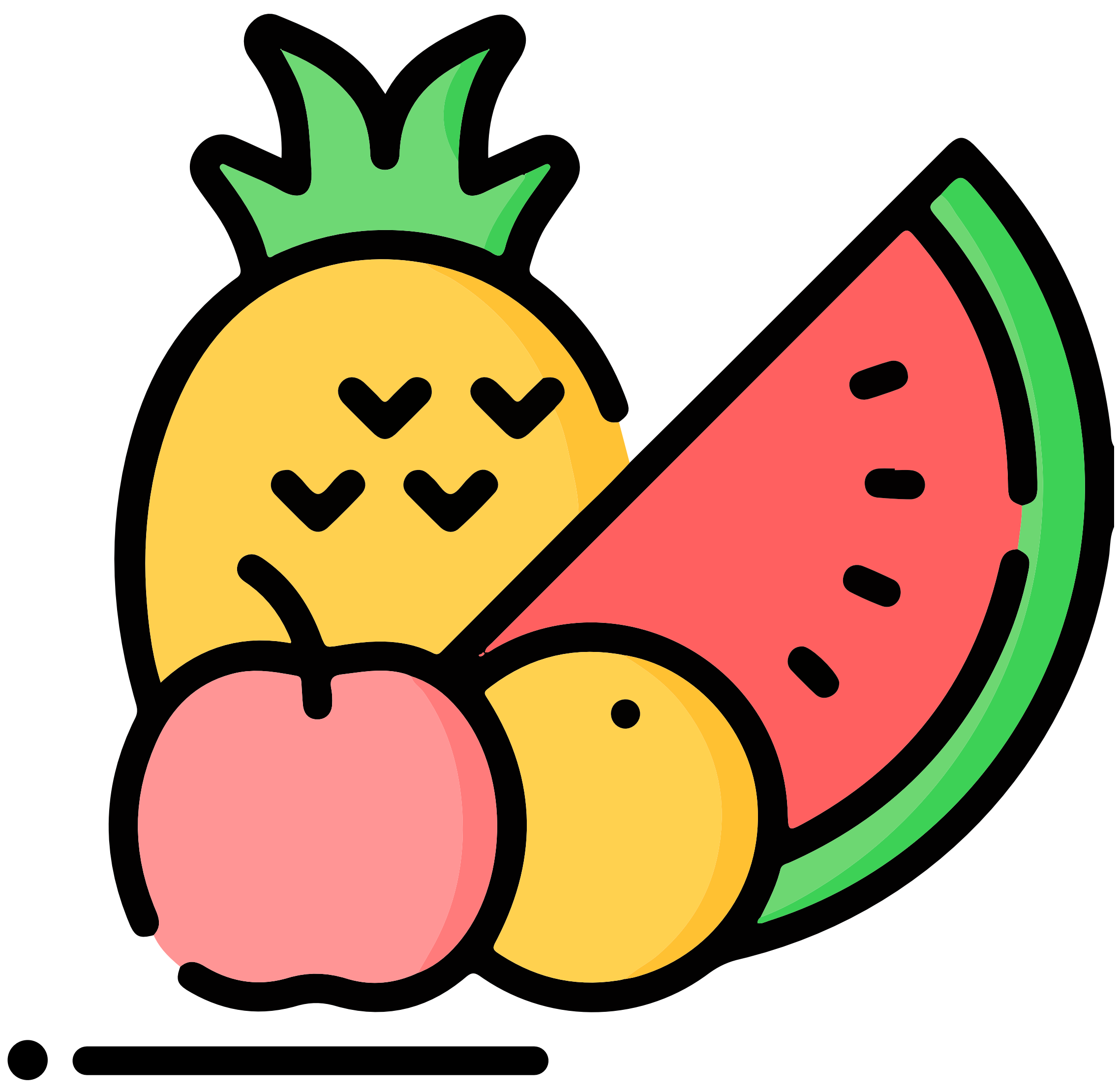
ఆ తర్వాత, రక్తపు గ్లూకోజు స్థాయిలు మళ్లీ పరీక్షించుకోండి

ఒకవేళ రక్తపు గ్లూకోజు స్థాయి కనక
<70 mg/dL ఉంటే, **మళ్ళీ అదే
చికిత్స చేయండి**



గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్యమైన ముందు జాగ్రత్తలు

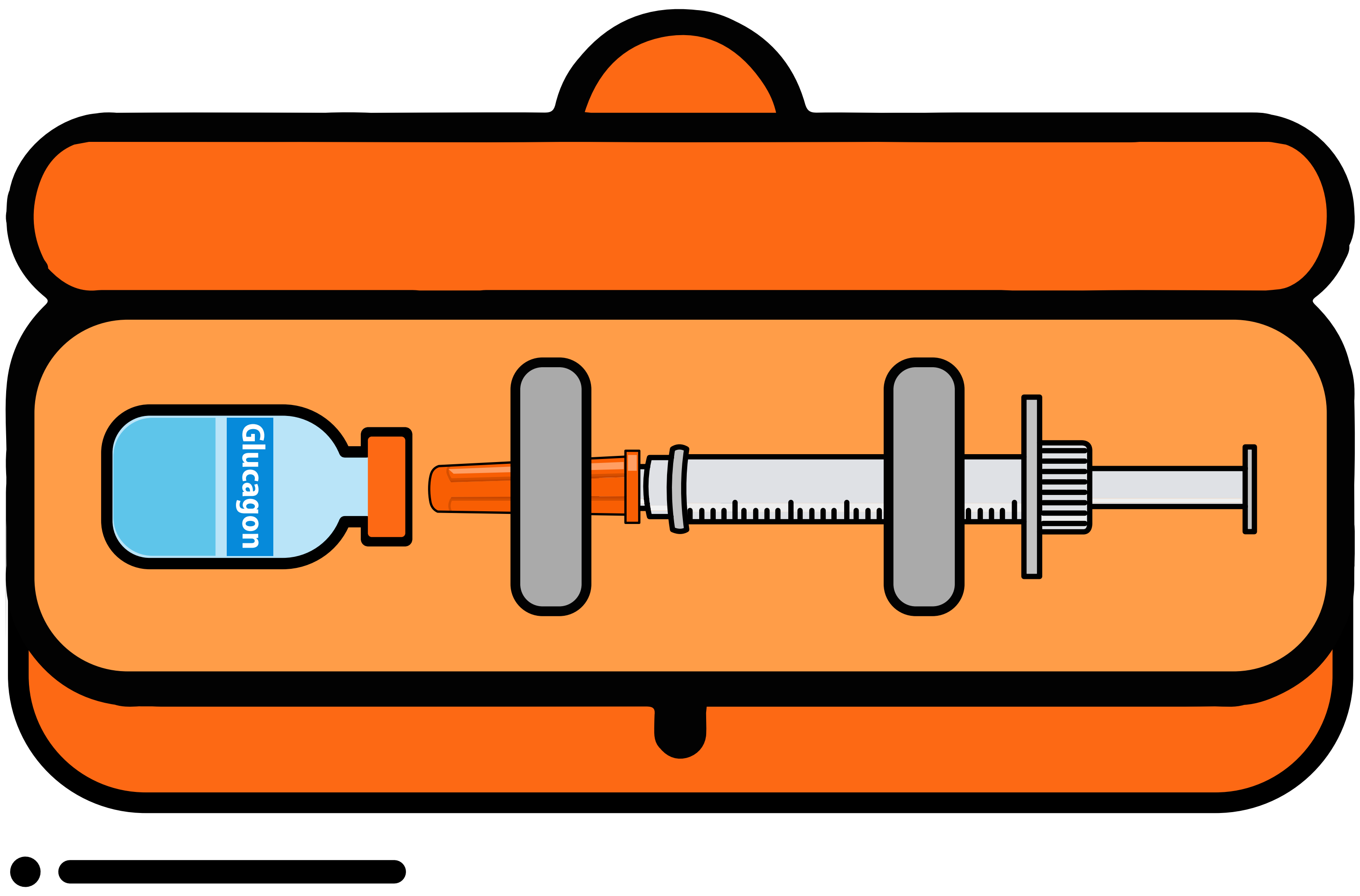
ఒకవేళ రక్తపు గ్లూకోజు స్థాయి కనక >70 mg/dL ఉంటే, హైపోగ్లైసీమియా మళ్లీ రాకుండా ఉండేందుకు, నట్స్, పనీర్/ ఎగ్‌రాప్ మొ. వాటితోపాటు పళ్ల వంటి **కార్బోహైడ్రేట్ మరియు ప్రోటీన్-ఘనమైన స్నాక్/ భోజనం తినండి**



ఐస్ క్రీమ్స్, చాకొలెట్స్, భారతీయ మిఠాయిలు లేదా డెసర్ట్స్ వంటి **ఫ్యాటీ ఫుడ్స్‌తో హైపోగ్లైసీమియాని సరి చెయ్యకండి,** ఎందుకంటే, అవి రక్తపు గ్లూకోజు స్థాయిలను పెంచేందుకు సమయం తీసుకుంటాయి.

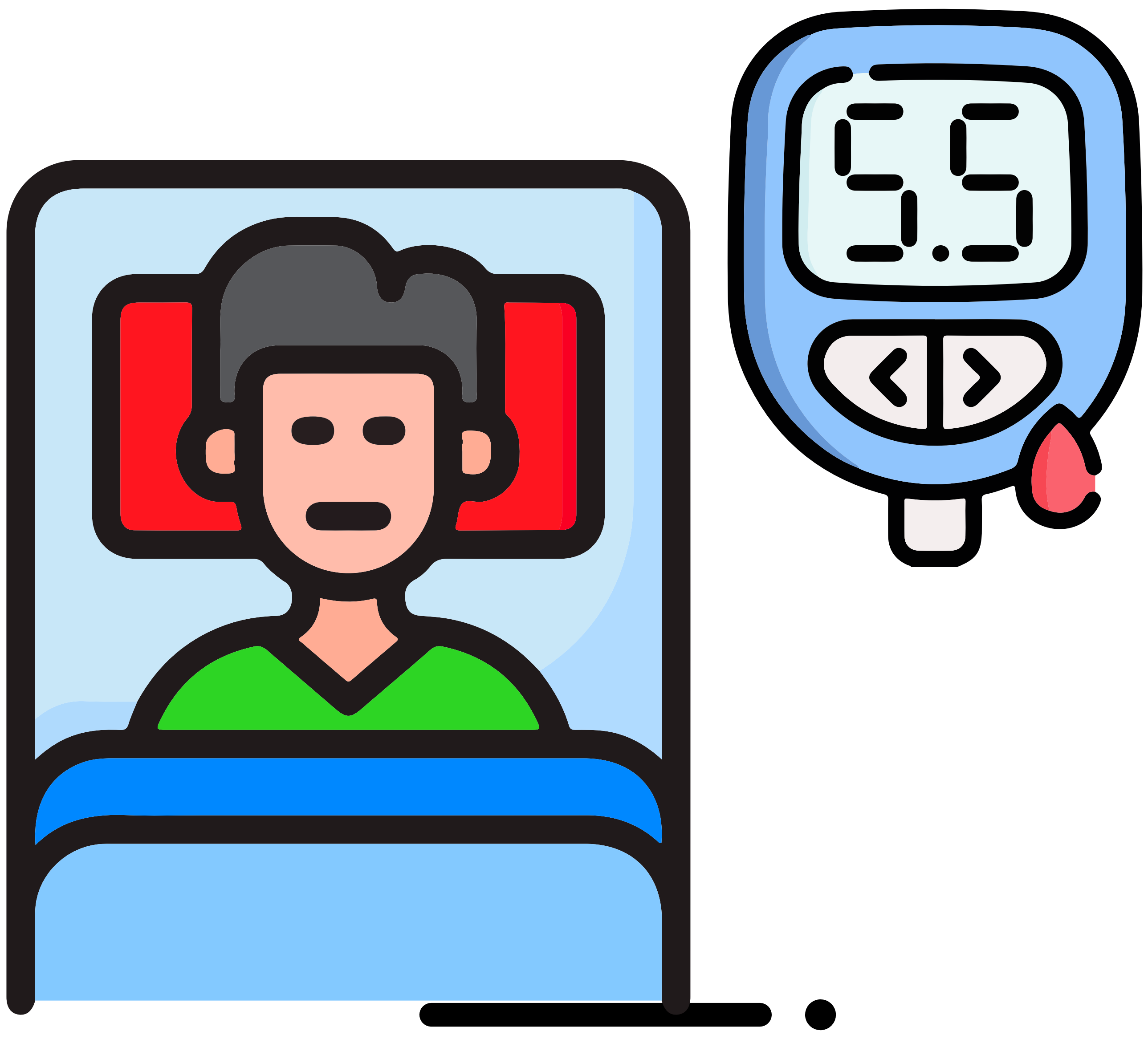
తక్కువ రక్తపు గ్లూకోజు సంఘటన వలన
మీరు కనక స్పృహ తప్పి పడుంటే,
బంధువులు మరియు కేర్‌గివర్స్
**నోటిద్వారా ఏదీ ఇవ్వకుండా
ఉండాలి** మరియు దగ్గరలో ఉన్న
ఆస్పత్రికి వెంటనే తీసుకెళ్లాలి

ప్రత్యామ్నాయంగా, మీరు విపరీతమైన హైపోగ్లైసెమియాకి చికిత్స చేసేందుకు, **గ్లూకగాన్ ఇంజెక్షన్లను ఇంటి దగ్గర ఉంచుకోవచ్చు.**

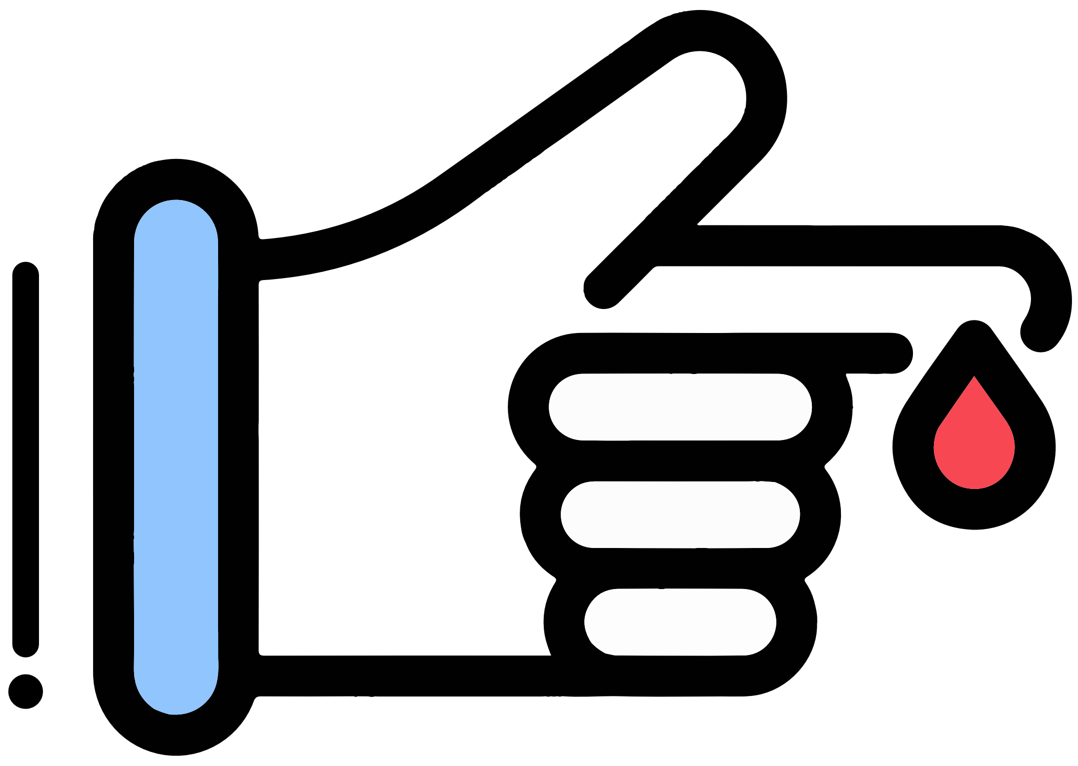


గమనిక: మరింత సమాచారానికై మీ డాక్టరుతో మాట్లాడండి.

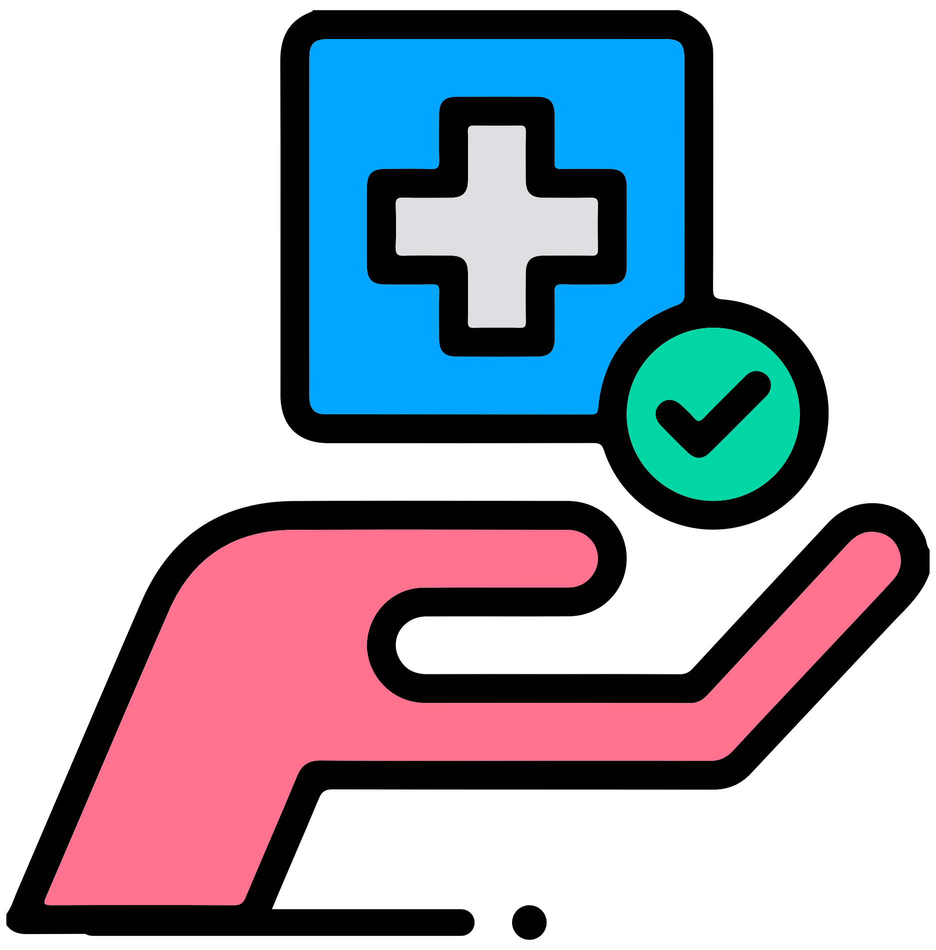
రాత్రిపూట హైపోగ్లైసీమియా రాకుండా ఉండేందుకై, **రక్తపు గ్లూకోజు స్థాయిని నిద్రపోయేటప్పుడు మరియు తెల్లవారు జామున 3గం.లకు పరీక్షించుకోమని సలహా ఇవ్వబడుతోంది.**



మీరు తక్కువ రక్తపు గ్లూకోజు అనుభవం చెందుతున్నారా అన్నది నిర్ధారణగా తెలుసుకునే ఏకైక మార్గం, వీలుంటే, **మీ రక్తపు గ్లూకోజుని పరీక్షించుకోవడం.**



మీరు కనక లక్షణాలను అనుభవం చెందుతూ ఉంటే మరియు మీరు మీ రక్తపు గ్లూకోజుని ఏ కారణం వల్లనైనా పరీక్ష చేయించుకోలేకపోతే, **హైపోగ్లైసీమియాని చికిత్స చెయ్యండి.**



“మరింత సమాచారానికి,
మీ డాక్టర్ని లేదా మీ
**MyCARE డయాబిటీస్
ఎడ్యుకేటర్‌ని** సంప్రదించండి”

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.