

टेक 5

स्वयं की देखभाल करना

कम रक्त ग्लूकोज (हाइपोग्लाइसीमिया)

अपने रक्त ग्लूकोज को प्रबंधित करने और अच्छी तरह जीने के लिए बहुत सी चीजें हैं जो आप कर सकते हैं।



हाइपोग्लाइसीमिया कम रक्त ग्लूकोज - या कम रक्त शर्करा होता है- अर्थात स्वस्थ सीमा से नीचे। ऐसा आमतौर पर तब होता है जब आपका रक्त ग्लूकोज 70 मिग्रा/डीएल से कम होता है। आपको अपने रक्त ग्लूकोज लक्ष्यों और कौन सा स्तर आपके लिए अत्यधिक कम है, इसके बारे में अपनी मधुमेह देखभाल टीम से बात करनी चाहिए।

आपने कम रक्त ग्लूकोज का वर्णन एक इन्सुलिन प्रतिक्रिया या इन्सुलिन शॉक के रूप में भी सुना होगा।

कारण

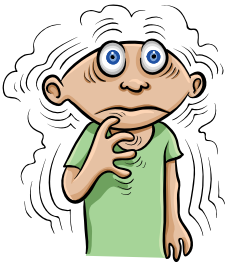
आपकी कम रक्त ग्लूकोज हो सकती है अगर आप:

- कोई दवा लेते हैं और बहुत कम कार्बोहाइड्रेट खाते हैं
- खाना चूकते या देर से खाते हैं
- अत्यधिक इन्सुलिन या मधुमेह की दवा लेते हैं (अगर आपके साथ ऐसा होता है तो अपनी मधुमेह देखभाल टीम से बात करें)
- सामान्य से ज्यादा सक्रिय हैं
- बीमार हैं
- पर्याप्त खाना खाए बिना अलकोहल पीते हैं

संकेत और लक्षण

आपका रक्त ग्लूकोज कम होने के कारण क्या हो सकता है यहां दिया गया है:

हिलते हैं



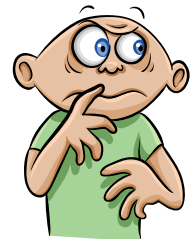
पसीना ज्यादा आता है



चक्कर आते हैं



भ्रम और बोलने में कठिनाई



ज्यादा भूख



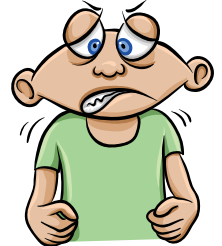
कमजोर या थके हुए



सिर दर्द



घबराहट या अव्यवस्थित



या आपके कोई भी लक्षण नहीं हो सकता है।

अगर कम रक्त ग्लूकोज का उपचार नहीं किया जाता है, तो यह गंभीर हो जाती है और मृत्यु का कारण भी बन सकती है। अगर कम रक्त ग्लूकोज आपके लिए एक समस्या है, तो अपने चिकित्सक या मधुमेह देखभाल टीम से बात करें



कम रक्त ग्लूकोज (हाइपोग्लाइसीमिया)

अगर आपको लगता है कि आपको कम रक्त ग्लूकोज है तो क्या करना चाहिए?

जांच



- अगर आपके कम रक्त ग्लूकोज को कोई लक्षण है तो अभी अपने रक्त ग्लूकोज की जांच करें।
- अगर आपको लगता है कि आपका रक्त ग्लूकोज कम है लेकिन उस समय जांच नहीं कर सकते, तो फिर भी उपचार करें

उपचार



अधिक चीनी वाली कोई चीज **15 ग्राम** खा कर या पी कर उपचार करें:

- 4 औंस (½ कप) नियमित फलों का जूस (जैसे संतरा, सेब, या अंगूर जूस)
- 4 ग्लूकोज की गोलियां या 1 ट्यूब ग्लूकोज जेल
- चीनी, शहद, या कोर्न शरबत का 1 बड़ा चम्मच
- 4 औंस (½ कप) नियमित सोडा पॉप (डाइट नहीं)
- 2 किशमिश के दो बड़े चम्मच

प्रतीक्षा



15 मिनट **प्रतीक्षा करें** और तब रक्त ग्लूकोज की फिर से जांच करें



- अगर यह अभी भी कम है, तो ज्यादा चीनी वाली कोई चीज फिर से खाएं या पिएं
- अगर आपका अगला खाना एक घंटे से ज्यादा दूर है, तो अपने कम रक्त ग्लूकोज को वापस लौटाने के लिए कोई स्नैक खा लें

अतिरिक्त संसाधनों और एक मुफ्त मधुमेह सहायता कार्यक्रम के लिए पंजीकरण के लिए **Cornerstones4Care.com** पर जाएं! अपने फोन पर वेबसाइट की त्वरित एक्सेस के लिए अपने स्मार्टफोन के कैमरे को क्यूआर कोड की तरफ निर्दिष्ट करें।

🍽️ खाना

🔄 चलना-फिरना

🩹 उपचार करना

🕒 ट्रैक पर रहना



स्कैन मी!

Novo Nordisk Inc. केवल गैर-लाभ शैक्षणिक प्रयोजनों के लिए इस अंश के पुनरुत्पादन की अनुमति इस शर्त पर प्रदान करता है कि इस अंश को इसके मूल स्वरूप में बनाए रखा जाएगा और कॉपीराइट सूचना को प्रदर्शित किया जाएगा। Novo Nordisk Inc. किसी भी समय इस अनुमति को वापस लेने का अधिकार सुरक्षित रखता है।

Cornerstones4Care® Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

Novo Nordisk, Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

© 2021 Novo Nordisk यू.एस.ए. में मुद्रित US21PAT00142 अक्टूबर 2021

Cornerstones4Care.com

