



Hypoglycemia

हायपोग्लायसेमिया एका दृष्टिक्षेपात

**Supported By: Diabetes Unit,
KEM Hospital Research Center, Pune**

www.nityaasha.org

1. What is hypo

Low blood glucose
(Below 70 mg/dl)

१) हायपोग्लायसेमिया म्हणजे काय ?

रक्तशर्करेचे प्रमाण कमी

(म्हणजे ७० mg / dl पेक्षा कमी)

असण्याची अवस्था म्हणजे हायपोग्लायसेमिया

2. Why it occurs

- * Delayed or missed meal
- * More dose of insulin or tablet
- * Increased physical activity


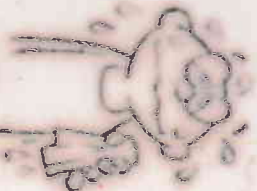








२) हे कशामुळे होते ?

- * उशीरा जेवणे किंवा न जेवणे.
- * इन्शुलिनचे औषध / गोळी जास्त मात्रेने देणे.
- * अती शारीरिक क्रिया.

3. Think of hypo if you feel this

३) यापैकी काही वाटत असल्यास हायपोग्लायसेमिया असण्याची शक्यता आहे असे समजा.

Symptoms लक्षण

 SHAKING थरथरणे	 SWEATING घामाघूम होणे	 ANXIOUS चिंतातुर	 DIZZINESS चक्कर येणे	 HUNGER भूक
 FAST HEARTBEAT हृदयाचे जलद ठोके	 IMPAIRED VISION कमजोर दृष्टि	 WEAKNESS, FATIGUE अशक्तपणा थकवा	 HEADACHE डोकेदुखी	 IRRITABLE चिडचिडेपणा

4. Treatment of hypo

*** Check blood glucose level (if possible)**

*** Eat one of the food item mentioned following:**

2-3 teaspoons of glucose powder as it is or in water

3-4 teaspoons of sugar/ powdered sugar

1 table spoon/big spoon of jam you like

1 table spoon/big spoon honey

1/2 cup fruit juice or lime juice

2 teaspoons black currants or dates

*** After 15 minutes of eating, check the sugar level once again. If BSL is still below 70 mg/dl again eat one of the food items mentioned above and then check after 15 minutes**

४) हायपोग्लायसेमियावर इलाज.

* शक्य असल्यास रक्तशर्करा पातळी तपासा.

* खालीलपैकी एखादा पदार्थ खाणे.

ग्लूकोज पावडर - जशी आहे तशी किंवा पाण्यातून - २ ते ३ छोटे चमचे
साखर किंवा पिठी साखर - ३ ते ४ छोटे चमचे

जाम

- १ मोठा चमचा

मध

- १ मोठा चमचा

फळाचा रस किंवा सरबत

- १ / २ कप

काळे मनुके किंवा खजूर

- २ छोटे चमचे

(छोटा चमचा = टी स्पून, मोठा चमचा = टेबल स्पून)

* खाल्यानंतर १५ मिनिटांनी रक्तशर्करा पातळी पुन्हा तपासा. जर

७० mg / dl पेक्षा कमी पातळी असेल तर वरीलपैकी एखादा पदार्थ पुन्हा एकदा खा आणि १५ मिनीटांनी पुन्हा तपासणी करा.

5. How to avoid hypoglycemia

- * Regular SMBG**
- * Eat small meals frequently**
- * Do not skip or delay meals**
- * Take medicines in correct dose**
- * Check BSL before exercise**
- * Do not go empty stomach for morning walk**

१) हायपोग्लायसेमिया कसे टाळावे.

- * रक्तशर्करेचे स्वतःहून नियमित तपासणी करणे.
- * हलके जेवण जास्त वेळा घ्या.
- * उपाशी राहू नका किंवा जेवण उशीरा करू नका.
- * औषधे योग्य मात्रेत घ्या.
- * व्यायामापूर्वी रक्तशर्करा पातळी तपासून घ्या.
- * रिकाम्या पोटी पहाटे / सकाळी फिरायला जाऊ नका.