

இரத்த சர்க்கரை குறைவை எவ்வாறு சமாளிப்பது – விரைவான வழிகாட்டி

இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவிற்கான அறிகுறிகள்



குளிர் வியர்வை



படபடப்பு



நடுக்கம்



பயங்கர பசி



கவனம் செலுத்த முடியாமல் இருப்பது



எரிச்சல் கொள்வது

மேல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அறிகுறிகள் இருந்தால், பின்வரும் நான்கு வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்

1

இரத்தத்தைச் சோதித்து பாருங்கள்



2

3.9mmol/L-கும் குறைவாக இருந்தால் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றினை எடுத்துக்கொள்ளலாம்

மூன்று அல்லது நான்கு குளுக்கோஸ் மாத்திரைகள்



அல்லது

அரை குவளை ஜூஸ் அல்லது இனிப்பு பானம்



அல்லது

2 முதல் 4 தேகரண்டி சர்க்கரை அல்லது தேன்



3

பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்து



இரத்தத்தைச் சோதித்து பாருங்கள்



4

அளவு 4.0 mmol/L-கும் அதிகமாக இருந்தால்

- காலை, மதியம் அல்லது இரவு உணவினை உட்கொள்ளாமல் இருந்தால், அதனை சாப்பிடுங்கள்
- உணவு உண்ணுவதற்கு இன்னும் ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் இருந்தால், ஒரு துண்டு ரொட்டி அல்லது மூன்று பிசிசட்டுகளை பாலாடைக்கட்டியுடன் (cheese) சாப்பிடுங்கள்

உங்களது இரத்த சர்க்கரை அளவு 3.9 mmol/L-கும் குறைவாக இருந்தால், இரண்டாம் படியை மீண்டும் செய்யுங்கள்



கிளினிக் B2B

டான் டோக் செங் மருத்துவமனை மெடிக்கல் சென்டர்,
B2 மாடி | தொடர்புக்கு : 6357 7000

PECC-END-ED-2020-789T-v1