இரத்தச் சர்க்கரை குறைவை தடுப்பது எப்படி?

தவறாமல் உங்கள் இரத்தச் சக்கரை அளவை சரிபார்க்கவும்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை சரியாக எடுத்துக்கொள்ளவும்.

தவறாமல் நேரத்தோடு உணவை உண்ணவும்.

உடற்பயிற்சி செய்வதும் முன் உங்கள் இரத்தச் சக்கரை அளவை சரிபார்க்கவும்.

மது அருந்துவதை குறைத்துக்கொள்ளவும் .

எப்பொழுதும் உங்களுடன் மிட்டாய்களை வைத்துக்கொள்ளவும்.

கிளினிக் B2B
டான் டோக் செங்
மருத்துவமனை மெடிக்கல்
சென்டர், B2 மாடி
தொடர்புக்கு:
6357 7000 (மைய தொடர்பு)

தகவல்களை அணுக கைத்தொலைபேசி வாயிலாக QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள் அல்லது இந்த இணையதளத்தை நாடுங்கள்:
http://bit.ly/TTSHHealth-Library

இந்த தகவல் பயனுள்ளதாக இருந்ததா? படித்ததையொட்டி உங்களுக்கு ஏதேனும் கருத்து இருந்தால் தயவுசெய்து patienteducation@ttsh.com.sg என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்

© டான் டோக் செங் மருத்துவமனை, 2020. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. மே 2020 நிலவரப்படி அனைத்து தகவல்களும் சரியானவை. இந்த ஆவணத்தின் எந்தப் பகுதியும் டான் டாக் செங் மருத்துவமனையின் முன் அனுமதியின்றி மீண்டும் உருவாக்கப்படவோ, நகலெடுக்கவோ, தலைகீழ் தொகுப்பாக்கப்படவோ , தழுவப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ, வணிக ரீதியாக சுரண்டவோ, தரவுத்தளத்தில், மீட்டெடுக்கும் அமைப்பில் காட்டப்படவோ சேமிக்கவோ அல்லது எந்த வடிவத்திலும் அனுப்பவோ கூடாது.

PECC-END-ED-2020-780T-v1

உட்சுரப்பியல் துறை

இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு

இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு என்றல் என்ன?

இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு எனப்படுவது இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு 4mmol/L -க்கும் குறைவாக இருக்கும்போது நிகரும்.

இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு எதனால் ஏற்படுகிறது?

- மோசமான/குறைவான பசி
- உணவை நேரத்தோடு சாப்பிடாமல் இருப்பது அல்லது முற்றிலும் தவிர்ப்பது
- வழக்கத்தை விட அதிகமான உடற்பயிற்சி
- நீரிழிவு மருந்துகளைத் தவறான அளவில் எடுத்துக்கொள்வது
- அதிகமாக மது அருந்துதல்
- மோசமாகிவரும் சிறுநீரக அல்லது கல்லீரல் செயல்பாடு

இரத்தச் சர்க்கரை குறைவின் அறிகுறிகள் என்ன?

ஒவொருவரும் வெவ்வேறு அறிகுறிகளை அனுபவிக்கலாம். எனவே, உங்கள் உடலைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருக்கும்போது அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது இரத்த குளுக்கோஸ் பரிசோதனை செய்வதும் முக்கியம்.

இரத்தச் சர்க்கரை குறைவின் அறிகுறிகள் ஏற்படும் பொது கவனிக்க வேண்டியவை:

- இரத்த கக்ளுகோஸ் அளவு
- அறிகுறிகளின் அதிர்வெண்
- ஏற்படும் நேரம்

இரத்த சர்க்கரை குறைவாக இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

முதலாம் படி: இரத்த சக்கரையை அளவிடுவது

- குறைவான இரத்த சக்கரையின் அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்தால் அல்லது உடல் நலம் சரியில்லாமல் இருந்தால், உடனடியாக உங்கள் இரத்த சக்கரை அளவைச் சோதியுங்கள்.

இரண்டாம் படி: இரத்த சக்கரையின் அளவு 4mmol/L -க்கும் குறைவாக இருந்தால், இவற்றுள் ஒன்றை உடனடியாக எடுத்துக்கொள்ளவும்.

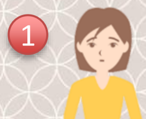
- மூன்று அல்லது நான்கு மிட்டாய்கள் அல்லது குளுக்கோஸ் மாத்திரைகளை மெல்லவும். அல்லது
- இரண்டு முதல் நான்கு வரை டீஸ்பூன் அளவு சக்கரை அல்லது குளுக்கோஸ் அல்லது தேனை எடுத்துக்கொள்ளவும் அல்லது
- பாதி கிளாஸ் அளவு ஜூஸ் அல்லது குளிர்பானத்தை குடிக்கவும்.

மூன்றாம் படி: பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு பிறகு உங்கள் இரத்த சக்கரை அளவை மீண்டும் சரிபாருங்கள்

- இரத்த சக்கரை அளவு 4mmol/L -க்கும் குறைவாக இருந்தால், இரண்டாவது பகுதியில் செய்ததை மறுபடியும் செய்யவும்.
- இல்லையெனில், நான்காவது பகுதிக்கு செல்லவும்.

நான்காம் படி: உணவு உட்கொள்ளவும்

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



குறைவான இரத்த சக்கரையின் அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்தால்

இரத்த சக்கரை அளவு 4mmol/L -க்கும் குறைவாக இருக்கிறதா என்று அளவிடுங்கள்.

பாதி குவளை அளவு குளுக்கோஸ் பானத்தைக் குடியுங்கள். (15கிராம்)

பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு பிறகு மீண்டும் இரத்த சக்கரை அளவைச் சோதியுங்கள்

- இரத்த சக்கரை அளவு 4mmol/L -க்கும் குறைவாக இருந்தால், மூன்றாவது பகுதியில் உள்ளவற்றை மீண்டும் செய்யவும்.
- இரத்த சக்கரை அளவு 4mmol/L-க்கு மேல் இருந்து, உங்கள் அடுத்த உணவு ஒரு மணி நேரதிற்குள் இருந்தால், உணவை உட்கொள்ளுங்கள். இல்லையெனில், சிறிய தின்பண்டங்களை உட்கொள்ளுங்கள்.

இந்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்:

கடுமையான இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு என்பது என்ன?

கடுமையான இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு என்பது குறைந்த இரத்தச் சக்கரையிலிருந்து மீட்பதற்கு மற்றொருவரின் உதவி தேவைப்படும் சூழ்நிலையாகும். இது நீரிழிவு அவசரநிலையாகும். உடனே சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் உங்களுக்கு மயக்கம் அல்லது வலிப்பு ஏற்படலாம். தீவிரமான நிலைகளில், கோமா அல்லது இறப்பு ஏற்படலாம்.

உங்களுக்கு மயக்கநிலை ஏற்பட்டால், மற்றவர்கள் செய்ய வேண்டியவை:

- இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு சிகிச்சையின் 4 பகுதிகள் குறித்து, உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள் அல்லது உங்களுடன் பணி புரிவோர் அறிந்திருக்க வேண்டும்.
- குளுக்கோஸ் சோதனை செய்ய வேண்டும் (முடிந்தால்).
- உடனடியாக மருத்துவ அவசர ஊர்தியை அழைக்க வேண்டும்.
- நீங்கள் மயக்கமடைந்தால், எந்த உணவையும் திரவத்தையும் உங்களுக்கு உண்ண கொடுக்க கூடாது.
- கன்னங்கள் மற்றும் ஈறுகளின் உட்புறங்களில், இனிப்பு சாறு அல்லது தேனைத் தடவ வேண்டும். நீங்கள் சுயநினைவு பெறும் வரை இதைச் செய்ய வேண்டும்.
- உங்களால் சாப்பிட முடிந்தால், ஒரு கிளாஸ் சர்க்கரைப் பானம் மற்றும் சிறிய தின்பண்டங்களைக் கொடுக்க வேண்டும்.

முக்கியம்: உங்களுக்கு அடிக்கடி குறைந்த இரத்த குளுக்கோஸ் இருந்தால், உங்கள் நீரிழிவு செவிலியர் கல்வியாளர் அல்லது மருத்துவரை அழைக்கவும்.