

இரத்தச் சர்க்கரை குறைவுக்கான காரணங்கள் என்ன?



- அதிகளவு இன்சலின் / நீரிழிவு மாத்திரை உள்ளெடுப்பது
- குறைந்தளவு உணவு
- உணவு அருந்துவதை தவிர்த்தல் அல்லது உணவு வேளைகளுக்கிடையே முறையற்ற இடைவெளி
- இன்சலின் உட்செலுத்திய பின் தாமதமாக உணவருந்துதல் அல்லது உணவருந்தாமல் இருத்தல்.
- அதிகளவு மதுபானம் அருந்துதல்
- அளவுக்கதிகமான உடற்பயிற்சி
- பசியின்மை

இரத்தச் சர்க்கரை குறைவதை தவிர்ப்பது எப்படி?



- ஏற்படுத்தக்கூடிய காரணிகளைத் தவிர்க்கவும்.
- ஹைபோகிளைசீமியாவின் போது பயன்படுத்துவதற்காக, எப்போதும் சர்க்கரை அடங்கிய உணவு எதனையும் வைத்திருங்கள்.
- சர்க்கரை குறையும்போது எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கையை குடும்ப அங்கத்தவர்கள், வேலைத்தள நண்பர்களுக்கு அறியப்படுத்தவும்.
- நீங்கள் இன்சலின் எடுப்பவர் என்றால், உங்கள் சீனியின் அளவை வாகனம் ஓட்டமுன்பும் நீச்சல் அடிப்பதற்கு முன்பும் பரிசோதிக்கவும்.

வாகனம் செலுத்துதலும் சர்க்கரை குறைதலும்



- நீங்கள் சாரதியாயின், நீரிழிவு தொடர்பில் அவதானமாக இருக்கவும்.
- நீங்கள் வாகனம் செலுத்தும் முன்பு இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு பரிசோதித்துக் கொள்ளவும். (அது 90mg/dl (5mmol/l) ஐ விட அதிகமாக இருக்க வேண்டும்).
- தூரப்பயணம் செல்லும்போது, இரத்த சீனியளவை 2 - 3 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு தடவை பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- இன்சலின் பாவிப்பவராயின், மேலே தெரிவிக்கப்பட்ட விடயங்களை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்.
- நீங்கள் வாகனம் செலுத்தும் போது இரத்த சீனி குறைதலுக்கான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக வாகனத்தை நிறுத்தி, தேவையான நடவடிக்கையை எடுக்கவும்.
- நீங்கள் முழுமையாக சாதாரண நிலைக்கு வந்த பின்பு மட்டுமே மீண்டும் வாகனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

ஹைபோகிளைசீமியா

(அசாதாரணமான இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு)



ஹைபோகிளைசீமியா

(அசாதாரணமான இரத்தச் சர்க்கரை குறைவு)

இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு 70 mg/dl (4 mmol/L) ஆக குறைதல் ஹைபோகிளைசீமியா எனப்படும். இதன் காரணமாக மூளைக்கு போதியளவு குளுக்கோஸ் கிடைக்காமல் போவதால் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

ஹைபோகிளைசீமியாவின் அறிகுறிகள்



மந்தநிலை
மயக்கநிலை



அதிகளவு
வியர்வை



நெஞ்சடிப்பு
நடுக்கம்



தலைவலி
பேச்சுத் தடுமாற்றம்



அசாதாரண
நடத்தை



அதிகளவான பசி

அவ்வாறான நிலைகளில், உங்களிடம் குளுக்கோமீட்டர் இருந்தால், உடனடியாக உங்கள் குருதியிலுள்ள சீனியின் அளவை பரிசோதிக்க வேண்டும். மேலே கூறப்பட்ட அளவை விட குருதியிலுள்ள சீனியின் அளவு குறைவாக இருந்தால், ஹைபோகிளைசீமியாவை உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

குளுக்கோமீட்டரை கொண்டிருக்காவிடின், அதனை ஹைபோகிளைசீமிக் நிலையாக கருதி, அதற்கேற்ப பின்வரும் ஆலோசனைகளின் பிரகாரம் செயலாற்ற வேண்டும்.

சர்க்கரை குறைவின் போது நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. உடனடியாக இவற்றை உட்கொள்ளவும்.
 - 2 தேக்கரண்டி குளுக்கோஸ்
 - 2 தேக்கரண்டி சீனி
 - 2 தேக்கரண்டி ஜாம்



2. பின்பு இரத்தச் சர்க்கரையை மீண்டும் (10 நிமிடத்துக்குப் பின்) பரிசோதிக்கவும். இது 70mg/dl ஐ விட குறைவெனின், மேற்குறிப்பிட்டதை மீண்டும் உட்கொள்ள வேண்டும்.
3. நோய் அறிகுறிகளில் குறைவு அல்லது இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசின் அளவு அதிகரிக்காவிடின் மேலே தரப்பட்டுள்ள வழிமுறையை மீண்டும் மேற்கொள்ளவும்.
4. இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவு 70 mg/dl ஐ விட அதிகரித்திருந்தால், அடுத்த பிரதான உணவை உள்ளெடுப்பதற்கு கூடிய இடைவேளையிருந்தால், பின்வரும் சிற்றுண்டிகளை அருந்தலாம்.



பிஸ்கட்டுகள்



சிறிய வாழைப்பழம்



ஒரு துண்டு பாண்

சர்க்கரை குறைவால் சுயநினைவை இழந்த நபரை எவ்வாறு கையாள்வது?

- உடனடியாக விடயமறிந்த வைத்தியரிடம் அல்லது அருகாமையிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவும். (செல்லும் வழியில் சிறிதளவு குளுக்கோசு அல்லது சீனி அடங்கிய பானத்தை வாயினுள் தடவலாம்).

