

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

குறைவான இரத்த குளுக்கோசு மட்டங்கள்: விரைவான வழிகாட்டி

குறைவான இரத்த குளுக்கோசு மட்டம் என்றால் என்ன?

- குறைவான இரத்த குளுக்கோசு (சர்க்கரை) மட்டம் என்பது 4.0mmo/L மட்டத்திலும் குறைந்த அளவாகும்.
- இது hypoglycaemia அல்லது hypo என்றும் அழைக்கப்படும்.
- சர்க்கரை வியாதியுடன் கூடிய ஒவ்வொருவரும் குறைவான இரத்த குளுக்கோசு மட்டங்களைப் பெறுவதில்லை. நீங்கள் ஆபத்தில் இருந்தால் உங்கள் வைத்தியரிடம் கேளுங்கள்.

குறைவான இரத்த குளுக்கோசு மட்டத்தின் அறிகுறிகள்

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றினை நீங்கள் அவதானித்தால், உடனடியாக உங்களுடைய குளுக்கோசு மட்டத்தினைச் சரிபாருங்கள்.


பலவீனமாக, தடுமாற்றமாக அல்லது நடுக்கம் ஏற்படுவதுபோல உணர்கிறீர்களா


கவனம் செலுத்துவது கடினம்


வியர்த்தல்


பசி உணர்வு


தலைச்சுற்று அல்லது மயக்க உணர்வு


முகத்தில் கூச்சம்


தலைவலி



பார்வையில் மாற்றங்கள்

குறைந்த இரத்த சர்க்கரை அளவுக்கான பொருட்களை எப்போதும் உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

- குறைந்த இரத்த சர்க்கரை அளவுக்கான பொருட்களை எப்போதும் உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- நீண்ட நேரம் செயல்படும் கார்போஹைட்ரேட் சிற்றுண்டிகள்
- இரத்த குளுக்கோஸ் பரிசோதனை உபகரணங்கள்
- உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்தால் ஒரு குளுக்ககான் ஊசி மருந்து பொதி

NDSS உதவி இணைப்பு எண் 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002950-NDSS_TA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

குறைவான இரத்த குளுக்கோசு மட்டங்கள்: விரைவான வழிகாட்டி

குறைந்த இரத்த சர்க்கரை அளவை விரைவாக சரிசெய்யவும்

> உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவு 4.0 mmol/L-க்கும் குறைவாக இருந்தால், கீழே உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

படிமுறை 1: 15 கிராம் விரைவாகச் செயல்படும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளை உண்ணுங்கள்.



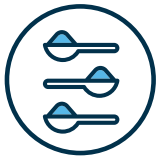
6 ஜெல்லிபீன்ஸ்

அல்லது



150 மில்லி ஜூஸ்

அல்லது



3 தேக்கரண்டி சர்க்கரை

படிமுறை 2: 15 நிமிடங்கள் காத்திருந்து, பிறகு உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை மீண்டும் சரிபார்க்கவும்.



இன்னும் 4.0 mmol/L க்கும் குறைவாக இருந்தால்: மீண்டும் செய்யவும் **படிமுறை 1**



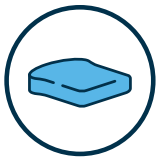
4.0 mmol/L-க்கு மேல்: **படிமுறை 3**-க்குச் செல்லவும்

படிமுறை 3: உங்கள் அடுத்த உணவு 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் தள்ளி இருந்தால், 15 கிராம் நீண்ட நேரம் செயல்படும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.



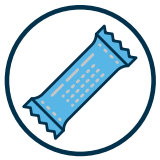
பழத்துண்டு

அல்லது



ரொட்டித் துண்டு

அல்லது



மியூஸ்லி பார்

- உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தும் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சோதிக்க முடியாவிட்டால், அந்த குறைந்த சர்க்கரை அளவுக்கு எப்படியும் சிகிச்சை அளிக்கவும்.
- அது மிகவும் குறைந்தால், நீங்கள் சுயநினைவை இழக்க நேரிடலாம் மற்றும் அவசர மருத்துவ உதவி தேவைப்படலாம்.

உங்கள் ஆபத்தைக் குறைப்பது எப்படி

- உணவைத் தவிர்க்கவோ தாமதப்படுத்தவோ வேண்டாம்.
- நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உங்கள் உணவு அல்லது மருந்தை மாற்றுவது குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்
- நீங்கள் மது அருந்தினால், அளவோடு உணவோடு அருந்தவும்
- உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் சாப்பிட முடியாத நிலையில் இருந்தால், மாவுச்சத்து அடங்கிய பானங்களைச் சிறிது சிறிதாகப் பருகுங்கள்.

மற்றவர்களுக்கு எப்படி உதவுவது என்று சொல்லுங்கள்

- குறைந்த இரத்த சர்க்கரை அளவை எவ்வாறு கண்டறிவது மற்றும் உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவுவது என்பதை உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடம் (குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், பணியிடத்தில் உள்ளவர்கள்) சொல்லுங்கள்.
- நீங்கள் சுயநினைவின்றி இருக்கும்போது, **உங்களுக்கு ஒருபோதும் உணவோ பானமோ கொடுக்கக் கூடாது என்று அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.**
- அதற்குப் பதிலாக, அவர்கள் உடனடியாக 000 என்ற எண்ணை அழைக்க வேண்டும்.

NDSS மற்றும் நீங்கள்

கூடுதல் வளங்களை (உங்கள் மொழியில் உட்பட) அணுகவும், QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும், **ndss.com.au** என்ற இணையதளத்திற்குச் செல்லவும் அல்லது **NDSS உதவி எண் 1800 637 700-ஐ அழைக்கவும்**.

குறிப்பு: இந்தத் தகவல் ஒரு வழிகாட்டியாக மட்டுமே வழங்கப்படுகிறது. இது தனிப்பட்ட மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றாக அமையக்கூடாது. உங்கள் உடல்நலம் குறித்து ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தாலோ அல்லது மேலதிக கேள்விகள் இருந்தாலோ, உங்கள் சுகாதார நிபுணரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002950-NDSS_TA
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.