Dr. Hiren's
Diabetes Thyroid & Hormone CLINIC

Dr. Hiren Patt
M.D.,D.M.(Endocrinology)
(KEM, Mumbai)
Consultant Endocrinologist
(Adult & Paediatrics)
Reg. No.: G-41877

नास्ता : (८ बजे)	__ कप चाइ / दूध / कोफी (बिना मलाइ का)	अंकुरित या उबाले हुए मुंग / चना / प्याज, टमाटर ओर वेजीटेबल ज्यादा रखे। अंडा(सफेद)/ १ खाखरा / बेसन या मुंग का चीला
१०.०० बजे	१ फल(१५० Gms)+ ३ अखरोट (सेब, संतरा, मोसंबी, दाडम, स्ट्रोबेरी), ब्ल्युबेरी, चेरी, नासपती, एप्रीकोट, अंगुर	
१.०० बजे	__ कटोरी सलाद +__ कटोरी सब्जी + __ ग्लास छाश / दही __ कटोरी दाल + _____ रोटी (बीना घी) (जवार, बाजरा, गेहु, रागी, मल्टी ग्रेन) + १ शेका हुआ मुंग का पापड	
४.०० बजे	१ फल /_____ अंडा(सफेद) / वेजी सुप / टोमेटो सुप अंकुरित या उबाले हुए मुंग / चना १ खाखरा	
७.०० बजे	__ कटोरी सलाद + __ कटोरी सब्जी + __ कटोरी दाल +__ ग्लास छाश / दही _____ चपाती (बीना घी) (जवार, बाजरी, रागी, गेहु, मल्टीग्रेन) १ शेका हुआ मुंग का पापड	
९.०० बजे	__ कप दूध + ५ बदाम (बिना मलाई का)	

317, 3rd Floor, Iscon Centre, Shivranjani Cross Road, Satellite, Ahmedabad-380015
Appointment No. : 8879125890 or Practo.com
www.drhirenpatt.com patthiren@yahoo.com

कम खाना

- चावल / मकाइ / सुजी
- आलु / मीठा आलु
- सुगर / गुड / मीठाई
- ज्युस / मीठा फल (आम, केला, चीकु सीताफल, पपीता, तरबूज)
- आईसक्रीम / चोकलेट / पेस्ट्री / केक
- मैंदा (खारी, टोस्ट, बीस्कीट, ब्रेड पांव)
- काजु / कीसमीस / खजूर / अंजीर
- नमकीन / फरसाण
- फास्ट फूड / जंक फूड
- पेकेटवाला फूड
- नान / कुल्चा / तंदुरी रोटी
- भाखरी / थेपला / पराठा / बाटी
- बटर / घी / चीज / पनीर
- तला हुआ / बहार का खाना

Hypoglycemia Management

- सुबह खाली पेट का सुगर (FBS) रोज (5 दिन तक)चेक करना, बादमें डॉक्टर की सलाह के मुताबिक चेक करना
- सुगर लेवल WhatsApp करना
- अगर सुगर लेवल 70 से कम हो तो उसको Low सुगर कहते है.

↓

- 15 Gms (3 चमच) सुगर खाना / 1 कप ज्युस पीना
- 10-15 मिनिट बाद फिरसे सुगर चेक करना
- अगर सुगर लेवल 70 से कम है तो फिरसे सुगर / ज्युस ले. डॉक्टर को बताए.
- ज्यादा इमरजन्सी हो तो पास के कोई भी होस्पिटल में इमरजन्सी में दिखाए
- 1 महिने के बाद या डॉक्टर के बताएँ अनुसार क्लीनीक में आना जरुरी है.
- 1 महिने के बाद फोन पर सलाह नहीं दी जाएगी.

Low Sugar के Symptoms

- Heartbeat बढना
- ज्यादा पसीना आना / हाथ पैर कांपना
- भुख लगना
- बेहोश होना / Convulsion (Fit) आना

पेशाब की जगह पे खुजली आए या फिर पेशाब में जलन हो तो बताएँ ।

FBS / PPBS	महिने में एक बार
HbA1c	३ महिने में एक बार
Eye check up (Fundus)	साल में एक बार
Urine Micro albumin Lipid Profile CBC, Creatinine SGPT, SGOT	साल में एक बार

डायाबीटीस कंट्रोल		प्रेगनन्सी में
सुबह में खाली पेट	१३० से कम	९५ से कम
खाने के बाद (२ घंटे में)	१८० से कम	१२० से कम
HbA1c ३ महिने का एवरेज	७ % से कम	