

MyCARE

With me, every step of the way



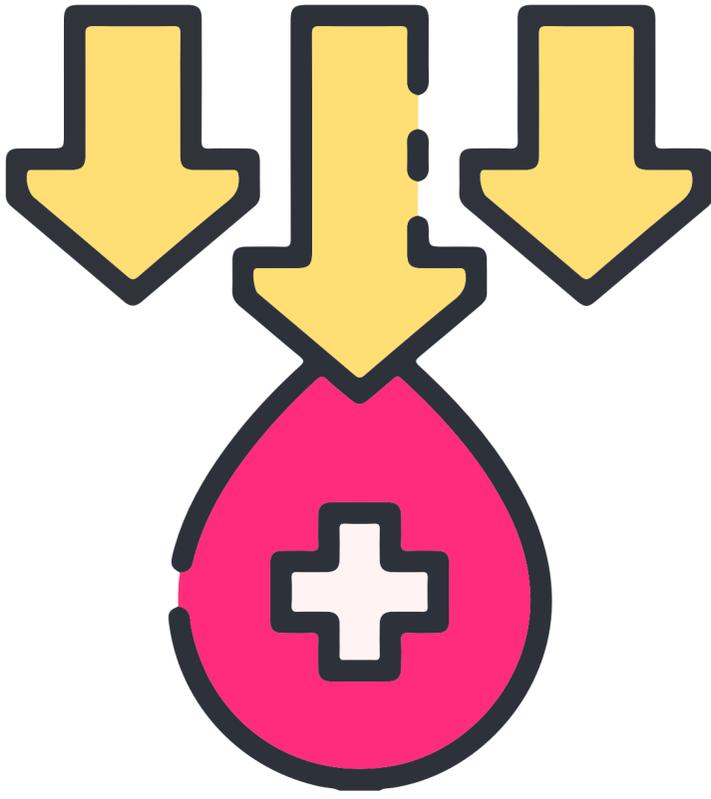
“ টাইপ 2 ডায়াবেটিসে,
আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে
আপনার কি করণীয় এবং
তার জন্য প্রস্তুত থাকা
অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ”



আপনি যখন অসুস্থ হয়ে পড়েন,
তখন অসুস্থতার দরুন স্ট্রেস হরমোন
নিঃসরণের ফলে আপনার ব্লাড সুগার
বৃদ্ধি পেতে পারে

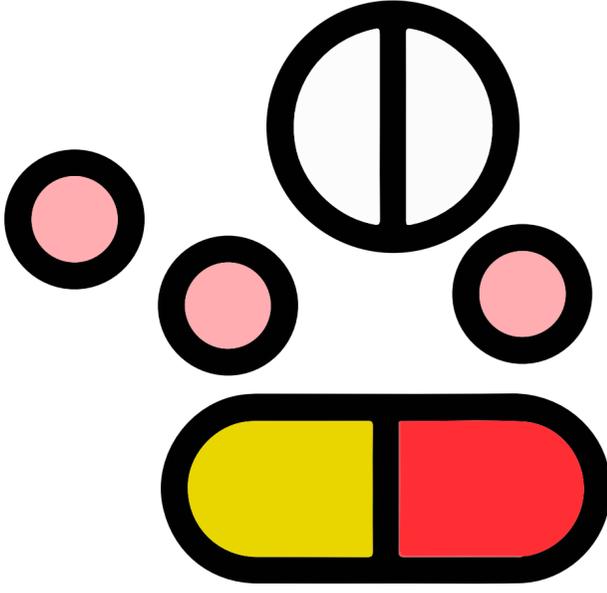


অসুস্থতার সময়, আপনার খাওয়া
কমে যেতে পারে বা বমি ভাব,
বমি বা ডায়েরিয়া হতে পারে যা
ব্লাড সুগার লেভেল কমিয়ে
দিতে পারে



অসুস্থ দিনগুলিতে মনে
রাখার মত প্রধান
কয়েকটি বিষয় এখানে
প্রদান করা হল

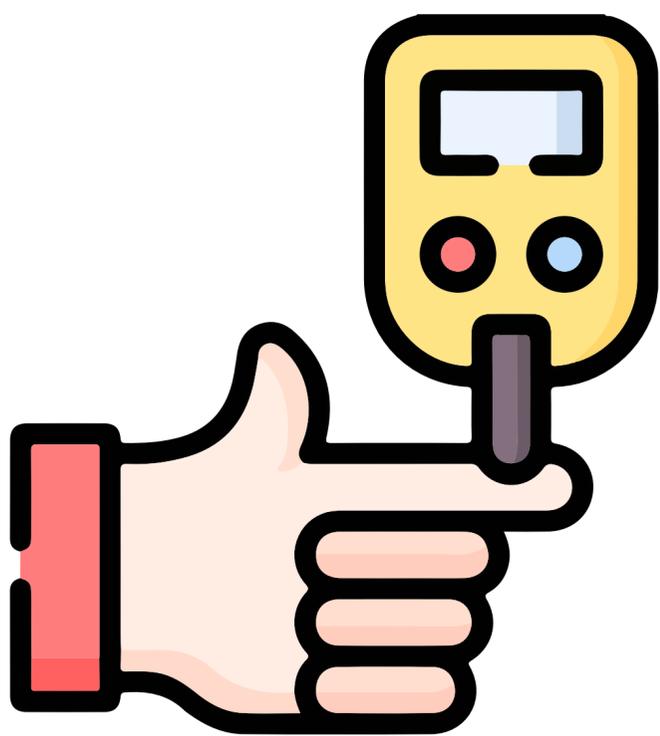
আপনার ব্লাড সুগার লেভেল
লক্ষ্যমাত্রার পরিসরের মধ্যে
থাকলেও ডায়াবেটিসের
ওষুধগুলি নিয়মানুযায়ী
সেবন করতে থাকুন



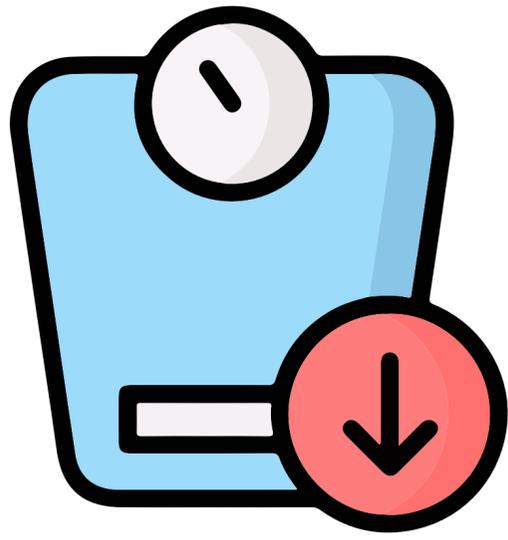
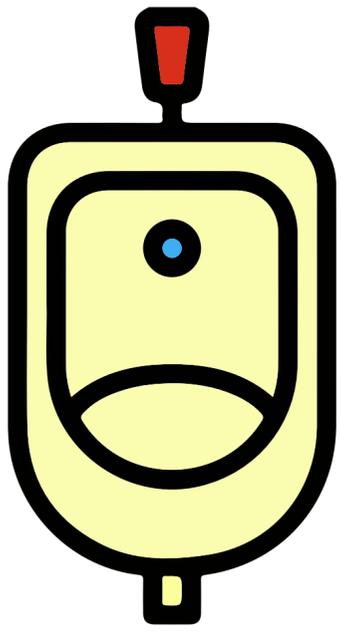
ইনসুলিন চিকিৎসা
বন্ধ করবেন না



দিনে অন্তত দুইবার বা প্রয়োজন
হলে আরও ঘন ঘন
আপনার ব্লাড গ্লুকোজ
পরীক্ষা করুন



জল তেষ্ঠা ব শুষ্ক মুখ, ঘন ঘন মূত্রত্যাগ
বা ওজন হ্রাসের মত উপসর্গগুলির
দিকে খেয়াল রাখুন কারণ এগুলি
ব্লাড সুগারের উচ্চ মাত্রাকে নির্দেশ
করতে পারে



হাইড্রেটেড থাকুন এবং ডিহাইড্রেশন
প্রতিহত করার জন্য প্রতি আধ
ঘন্টা অন্তর **120 থেকে 180 মিলি**
জল পান করুন



নোট: ব্লাড সুগারের মাত্রা বেশি হলে চিনি ছাড়া জল বা পানীয় পান করুন।
ব্লাড সুগারের মাত্রা কম হলে কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ পানীয় পান করুন।

আপনার খাবার গ্রহণ স্বাভাবিক
মাত্রায় বজায় রাখার চেষ্টা করুন।
বেশি খেতে না পারলে কার্বোহাইড্রেট
সমৃদ্ধ নরম খাবার বা তরল সেবন
করতে পারেন।



জ্বরের জন্য পরীক্ষা করুন
যা সংক্রমণের নির্দেশ
করতে পারে



যাৰা ডায়াবেটিস
ট্ৰাভেল সেৱন
কৰে
তাৰে জন্ম

আপনাকে সাময়িকভাবে
মেটফর্মিন সেবন বন্ধ রাখার
পরামর্শ দেওয়া হতে পারে,
বিশেষ করে যদি আপনার
গুরুতর সংক্রমণ হয় বা
ডিহাইড্রেট হয়।



এইভাবে, মেটফর্মিন সেবন পুনরায়
শুরু না করা পর্যন্ত বিকল্প একটি
চিকিৎসা পরিকল্পনা বাস্তবায়ন
করতে হবে



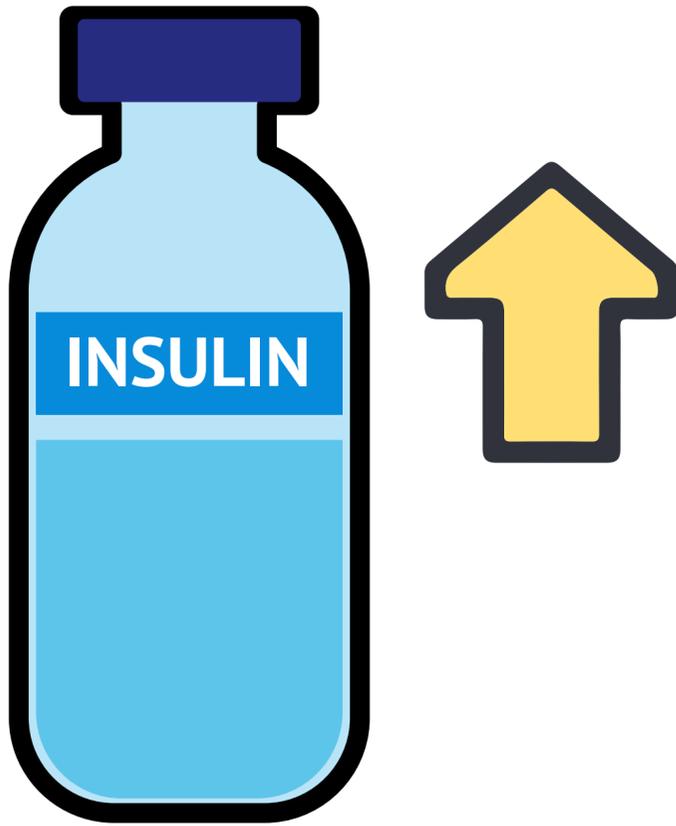
নোট: আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রা কতটা বেড়েছে তার উপর নির্ভর করে এটি
ইনসুলিন বা অন্যান্য অ্যান্টি-ডায়াবেটিক ওষুধ ব্যবহার করা যেতে পারে।
ওষুধের সামঞ্জস্যতা জন্য আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

যারা ইনসুলিন
নেব তাদের জন্য

ইনসুলিন চিকিৎসা বন্ধ করবেন
না, পরিবর্তে, নির্ধারিত ডোজের
সময়সূচী বজায় রাখুন

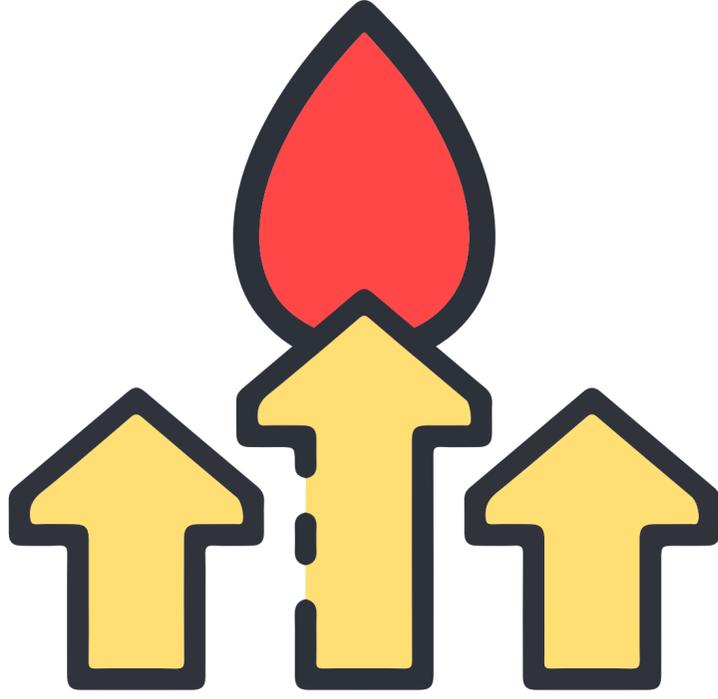


আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রা
180 মিগ্রা./ ডেসিলি.-এর বেশি
হলে আপনার ইনসুলিনের ডোজ
বাড়ানোর প্রয়োজন হতে পারে

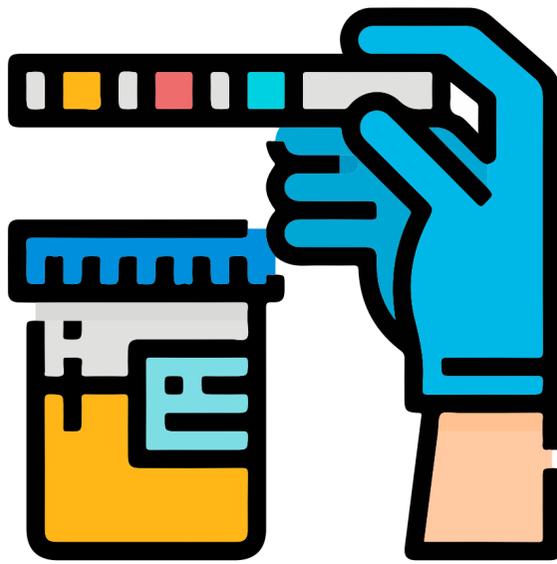


ডোজ: এমতাবস্থায়, আপনার চিকিৎসককে জানান এবং ওনার পরামর্শ নিন।

ব্লাড সুগারের মাত্রা বেশি হলে
(**>270** মিগ্রা / ডেসিলি.),
প্রতি চার ঘন্টা অন্তর পরীক্ষা
করা উচিত।



যদি ব্লাড সুগারের মাত্রা বেশি
থাকে (>20 মিগ্রা / ডেসিলি.),
তাহলে কিটোনস্-এর জন্য
একটি মূত্র পরীক্ষার প্রয়োজন
হতে পারে



নোট: প্রস্রাবের কিটোনস্ পজিটিভ হলে সাহায্যের জন্য
আপনার চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার চিকিৎসকের
সাথে যোগাযোগ
করার জন্য
বেড ফ্ল্যাগস্

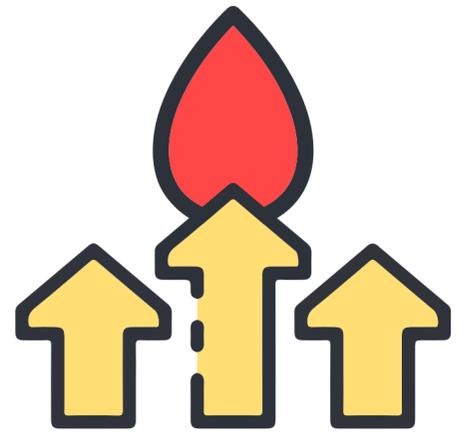
কিছু পান করায় বা
খাওয়ায় অক্ষম



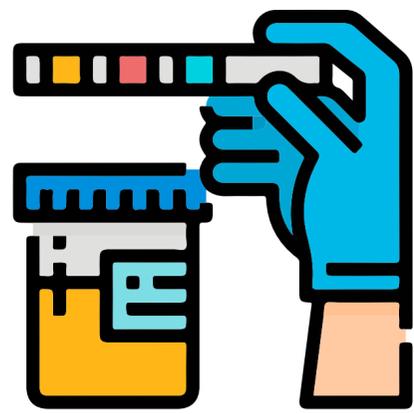
গুরুতররূপে বমি
বা ডায়েরিয়া হওয়া



ব্লাড সুগারের মাত্রা
24 ঘন্টারও অধিক
সময় ধরে বেশি থাকা



প্রস্রাবে কিটোনস্-এর
উপস্থিতি



অসুস্থ হলে কি করতে
হবে সেই বিষয়ে
নিশ্চিত না হলে



এই অসুস্থতাগুলি
ব্লাড সুগারের
মাত্রার উপরে প্রভাব
ফেলতে পারে

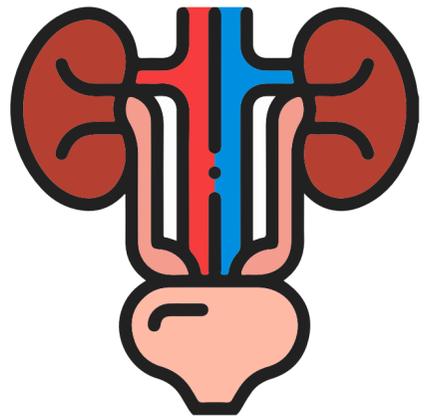
সাধারণ ঠান্ডা লাগা
বা জ্বর হওয়া,
কোভিড-19 সহ



গলা ব্যথা



মূত্রাণালীর
সংক্রমণ



ব্রঙ্কাইটিস বা বুকো
সংক্রমণ, পেটের
গন্ডগোল এবং
ডায়েরিয়া



ত্বকের সংক্রমণ যেমন
ফোঁড়া (বিশেষ করে যদি এই
অবস্থার পরে জ্বর বা বেশি
তাপমাত্রা হয়)



স্টেরয়েড সহ
চিকিৎসা



“ আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য,
যোগাযোগ করুন আপনার চিকিৎসকের
বা আপনার **MyCARE** ডায়াবেটিস
এডুকেটর- এর সাথে ”



MyCARE

With me, every step of the way

Reference

1. CDC. Managing Sick Days. (2022). from <https://www.cdc.gov/Diabetes/managing/flu-sick-days.html>
2. IDF. How to manage Diabetes during an illness? "SICK DAY RULES". Idf.org. Retrieved from <https://www.idf.org/component/attachments/?task=download&id=2155:IDFE-Sick-day-management>
3. ICMR. Guidelines for management of type 1 Diabetes. Main.icmr.nic.in. (2022). Retrieved from https://main.icmr.nic.in/sites/default/files/upload_documents/ICMR_Guidelines_for_Management_of_Type_1_Diabetes.pdf.
4. ISPAD – Sick day management in type 1 Diabetes. Retrieved from <file:///C:/Users/natas/Downloads/Sick-day-management-type-%201-Diabetes.pdf>
5. Sick-Day Rules for Managing Your Diabetes. Retrieved from <https://www.theDiabetescouncil.com/sick-day-rules-for-managing-your-Diabetes/>

Issued in Public Interest by



The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/ medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.

