MyCARE

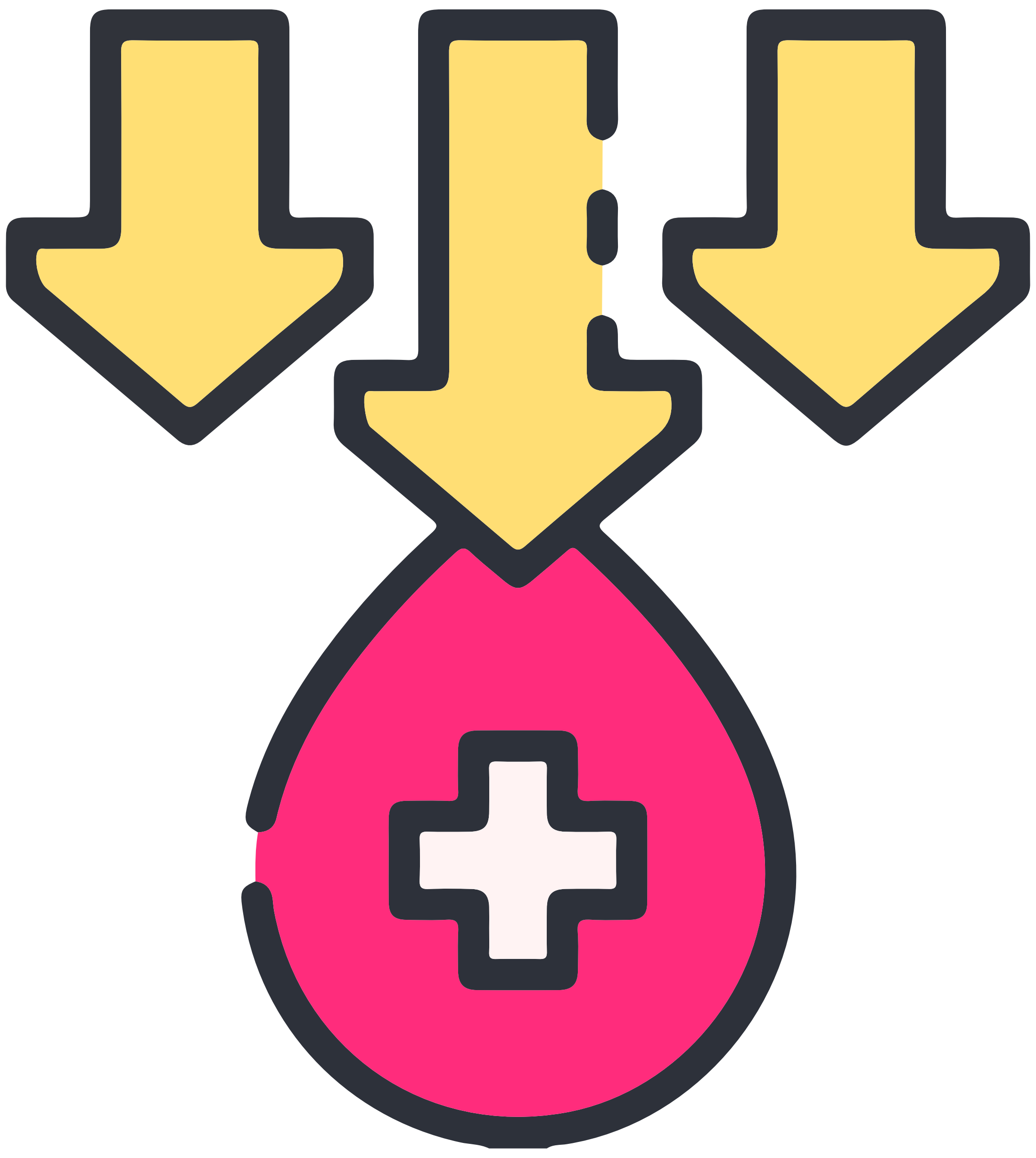
With me, every step of the way

“ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસમાં,
તૈયાર રહેવું તથા
જો આપ બીમાર પડો તો,
શું કરવું એ જાણવું
જરૂરી છે”

USV

જ્યારે તમે બીમાર પડો છો, ત્યારે માંદગી દરમિયાન મુક્ત થતા સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ દ્વારા તમારી બ્લડ સુગર ઉંચી જઈ શકે છે

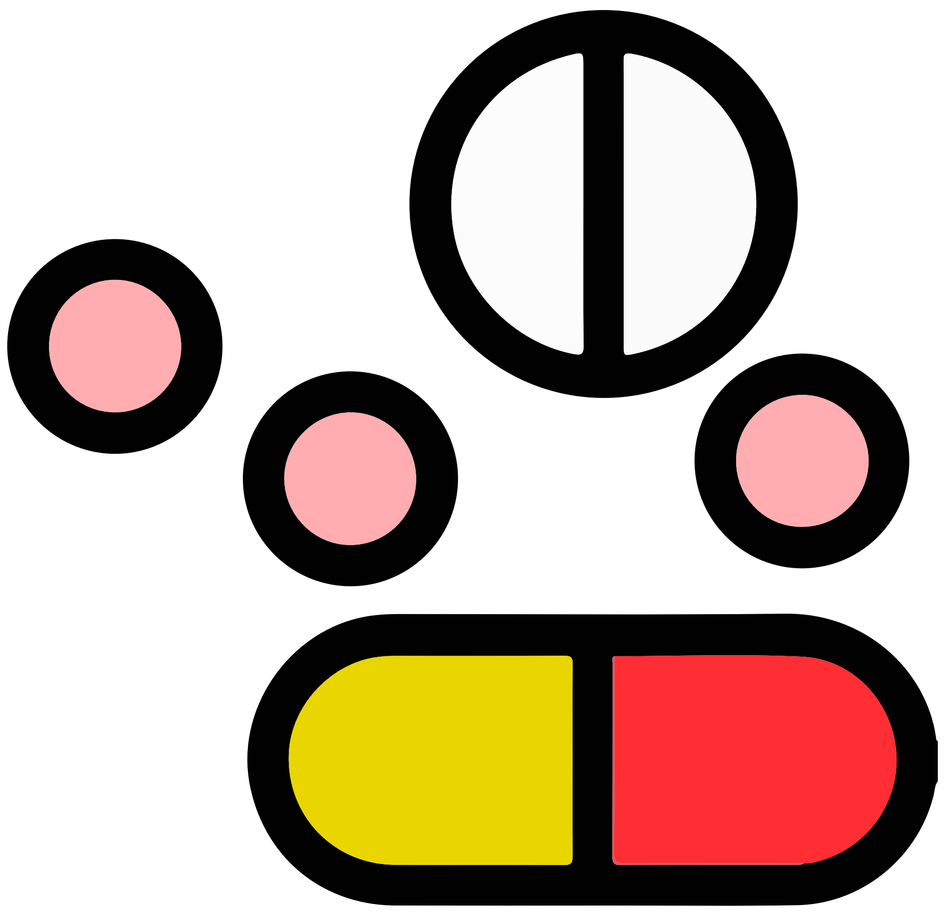
માંદગી દરમિયાન, શક્ય છે કે, તમે ઓછું ખાઓ અથવા બની શકે છે કે, તમને ઉબકા અથવા ઊલટી કે અતિસાર થઈ શકે છે, જે લોહીમાં શર્કરાનું સ્તર ઓછું કરી શકે છે



આથી બીમારીના દિવસો દરમિયાન યાદ રાખવા યોગ્ય અહીં કેટલાક મુખ્ય મુદ્દાઓ આપ્યા છે

હંમેશાની માફક તમારી ડાયાબિટીસની દવાઓ લો

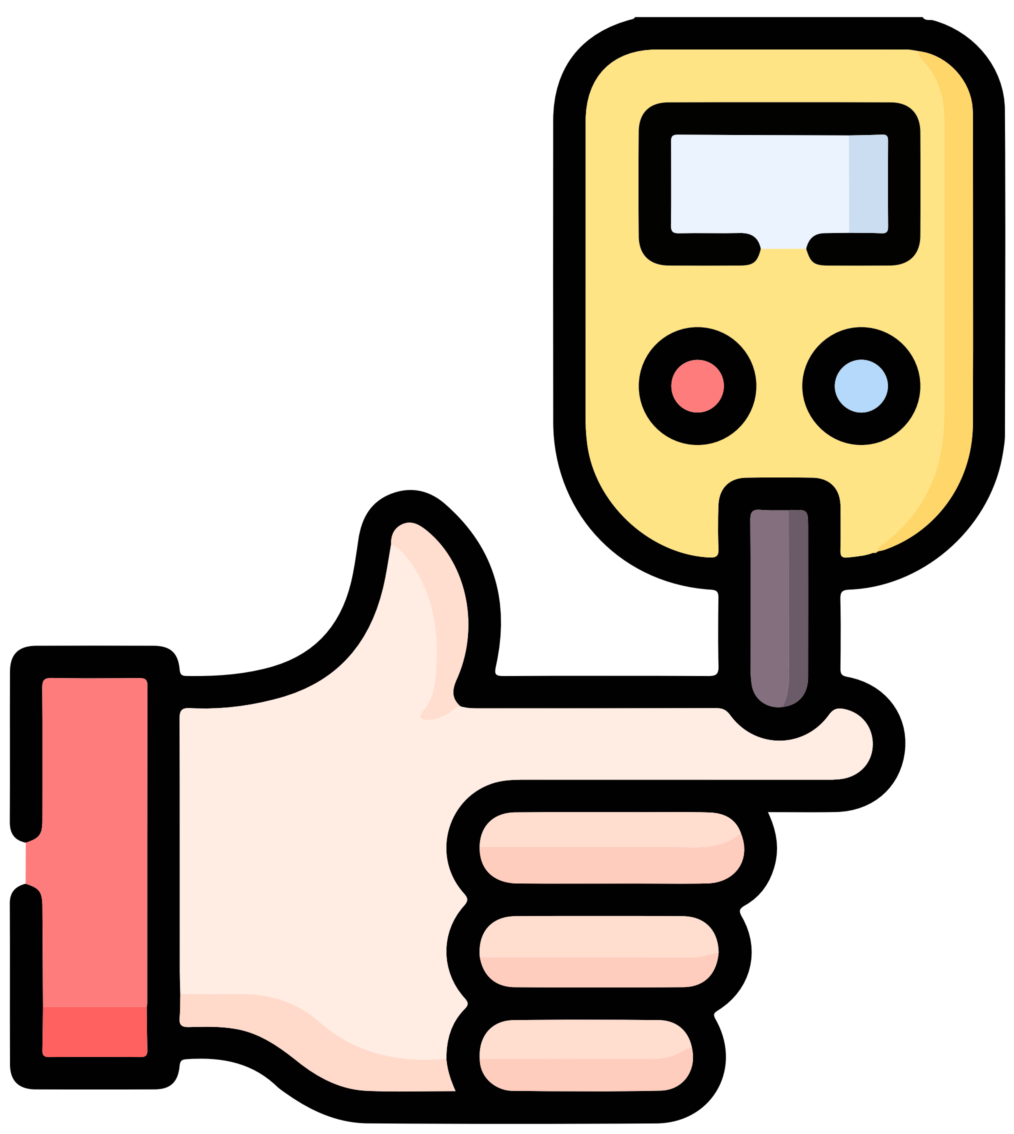
ચાહે બ્લડ સુગર લક્ષિત સીમાઓમાં હોય



ઇન્સ્યુલિન સારવાર

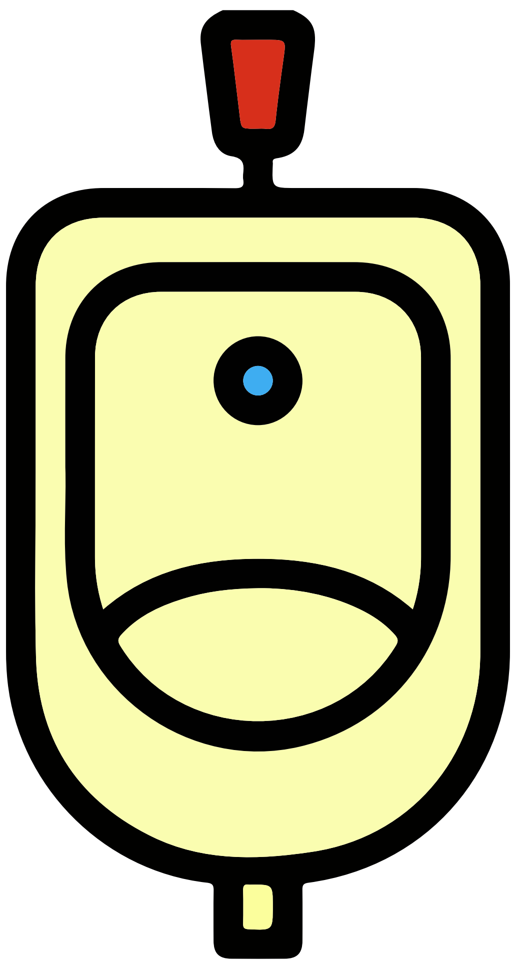
બંધ કરશો નહ

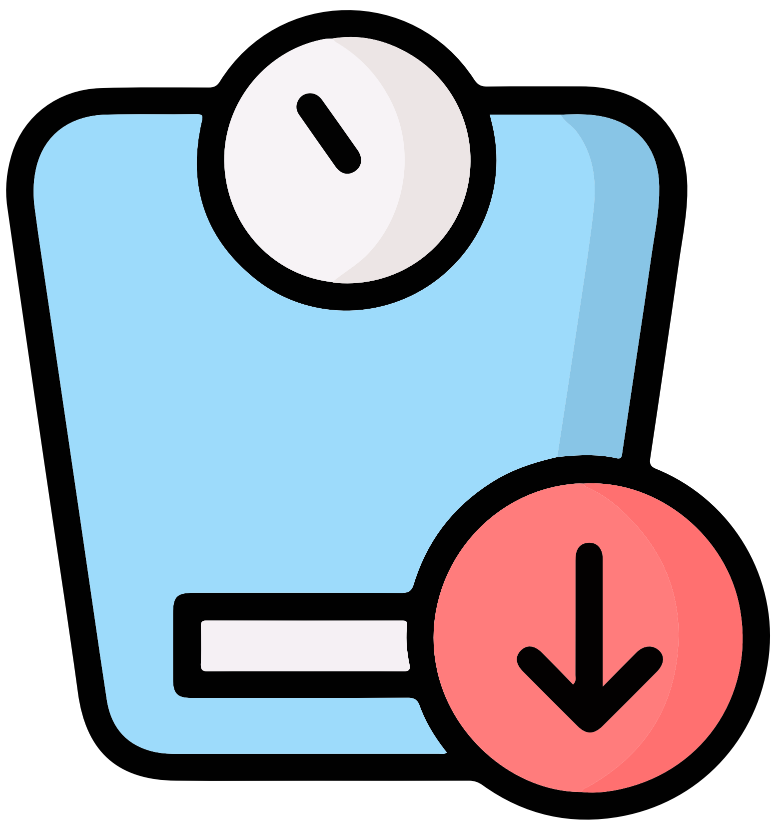
તમારા બ્લડ ગ્લુકોઝનું પરીક્ષણ દિવસમાં ઓછામાં ઓછું બે વખત અથવા જો જરૂરી હોય તો વધુ વખત કરો



લક્ષણો પર નજર રાખો

જેમ કો, તરસ / શુષ્ક મુખ,
વારંવાર પેશાબ અથવા વજન
ઘટવા લાગવા જેવાં લક્ષણો
ઉચ્ચ બ્લડ સુગર સ્તર
સૂચવી શકે છે



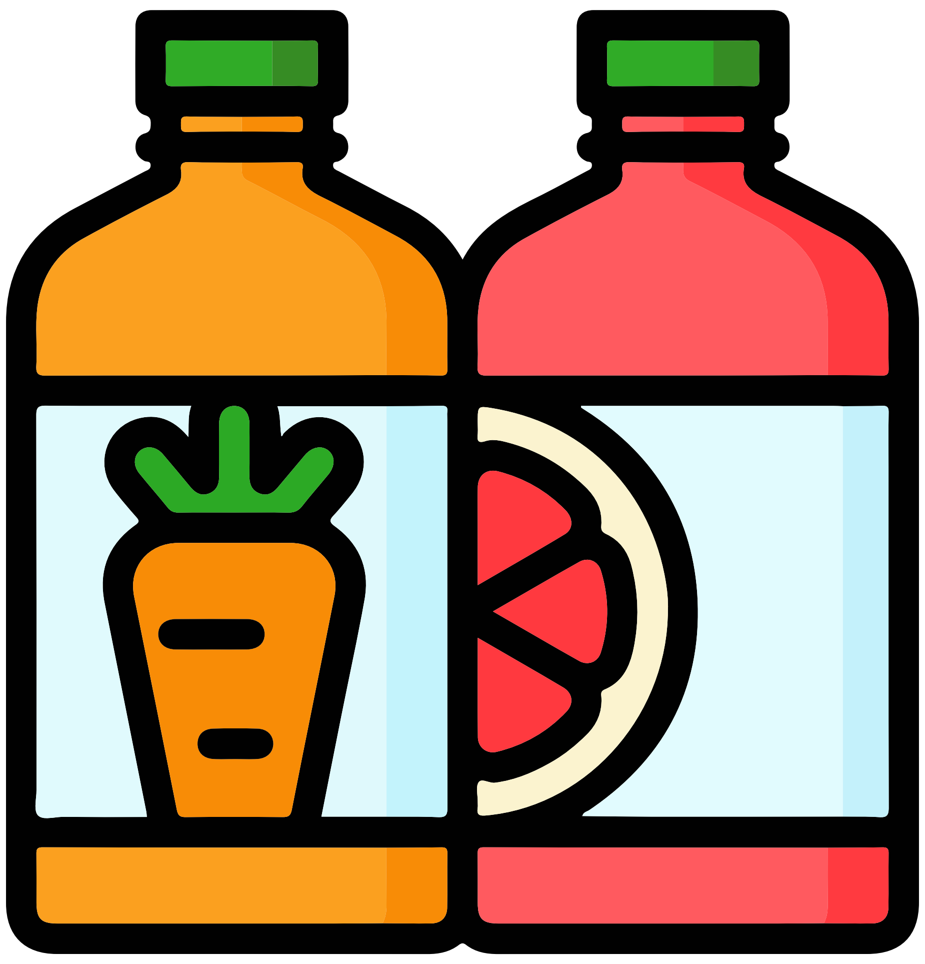


શરીરમાં જળસ્તર જાળવી રાખો અને નિર્જલીકરણ નિવારવા માટે દર અડધા કલાકે **120 થી 180 મિલી પાણી પીઓ**

નોંધઃ જો બ્લડ શુગર અત્યધિક હોય તો, ખાંડ વગરનું પાણી અથવા પીણું પીઓ. જો બ્લડ સુગર ઓછી હોય તો કાર્બોહાઇડ્રેટ યુક્ત પીણાં પીઓ.

તમારો લેવાનું સામાન્યપણે જાળવવી રાખવાનો પ્રયાસ કરો.

જો વધુ ખાવામાં અસમર્થ હો, તો કાર્બોહાઈડ્રેટયુક્ત નરમ ખાદ્યવસ્તુઓ અથવા પ્રવાહી લઈ શકાય છે.



તાવ અંગે તપાસ કરો,

જે સંક્રમણ હોવાનું
સૂચવી શકે છે

ડાયાબિટીસની ગોળીઓ પર આધારિત લોકો માટે

તમને મેટફોર્મિન લેવાનું અસ્થાયી રૂપે લેવાનું બંધ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી શકે છે, ખાસ કરીને જો તમે ગંભીર સંક્રમણ ધરાવતા હો અથવા ડિહાઈડ્રેટેડ હો.

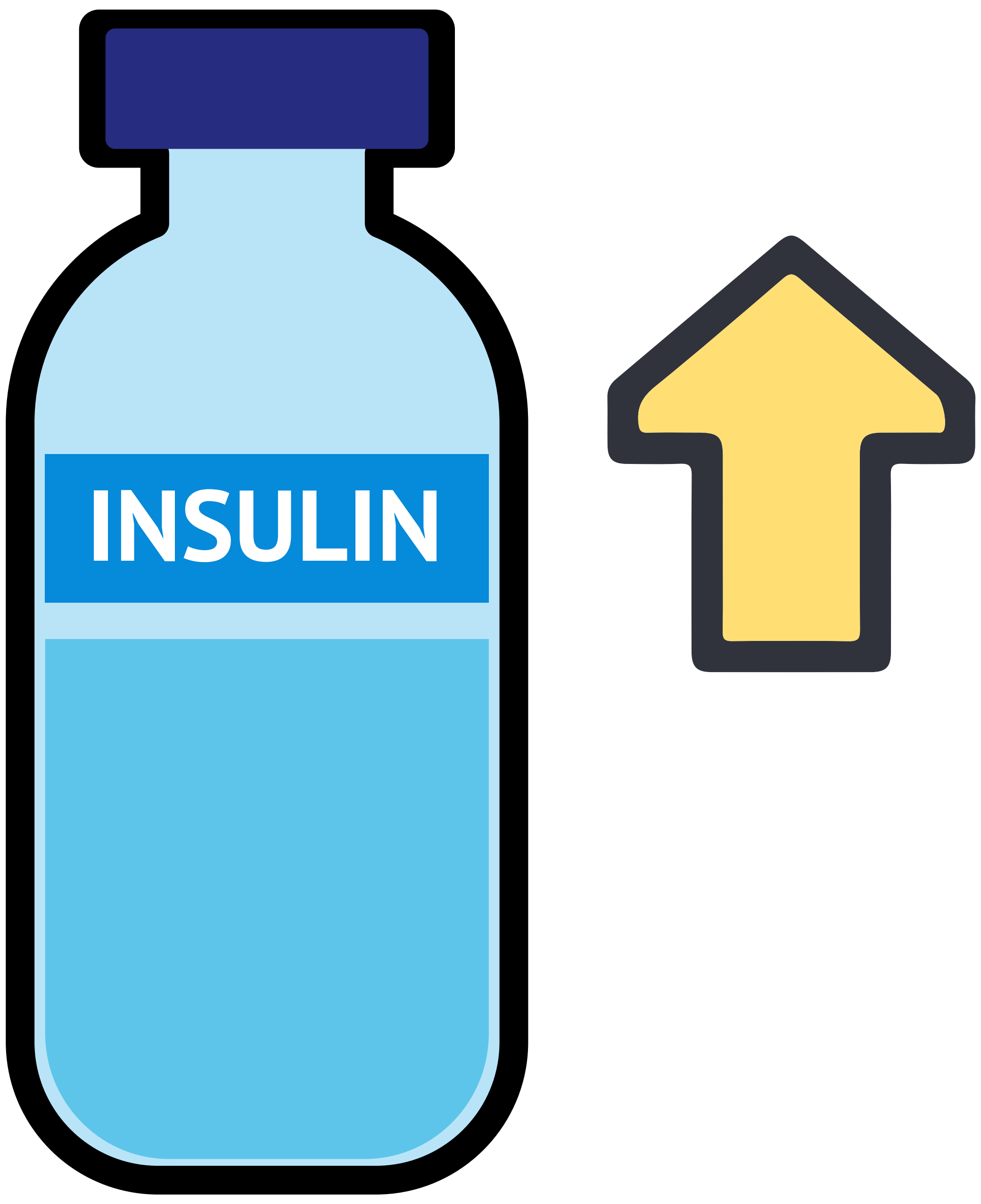
આમ, **જ્યાં સુધી મેટફોર્મિન ફરીથી લેવાનું શરૂ ન થાય ત્યાં સુધી વૈકલ્પિક સારવાર યોજના પર** અમલ કરવો જોઈએ.

નોંધ: આ માટે, ઈન્સ્યુલિન અથવા અન્ય એન્ટિ-ડાયાબિટીક દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનું સંભવી શકે છે. કૃપા કરીને દવાનું ઍડજસ્ટમેન્ટ કરવા માટે તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.

ઇન્સ્યુલિન પર આધારિત લોકો માટે

ઇન્સ્યુલિન સારવાર બંધ કરશો નહીં, તેના બદલે, નિયત ડોઝ નિત્યક્રમને વળગી રહો

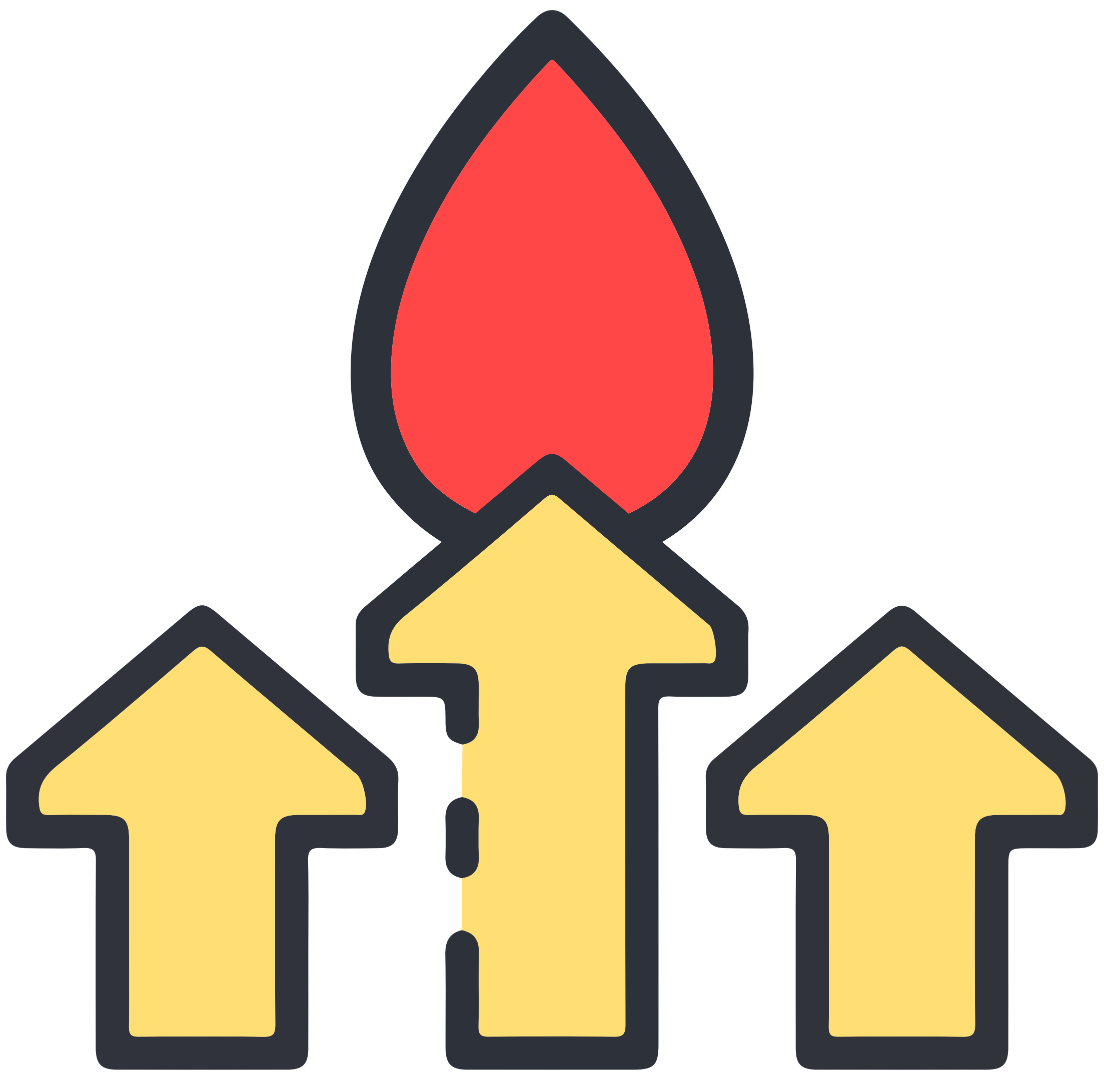
તમારે ઈન્સ્યુલિનની માત્રામાં વધારો કરવાની આવશ્યકતા પડી શકે છે, જો તમારું બ્લડ સુગર સ્તર 180 mg/dl કરતાં વધુ રહે.



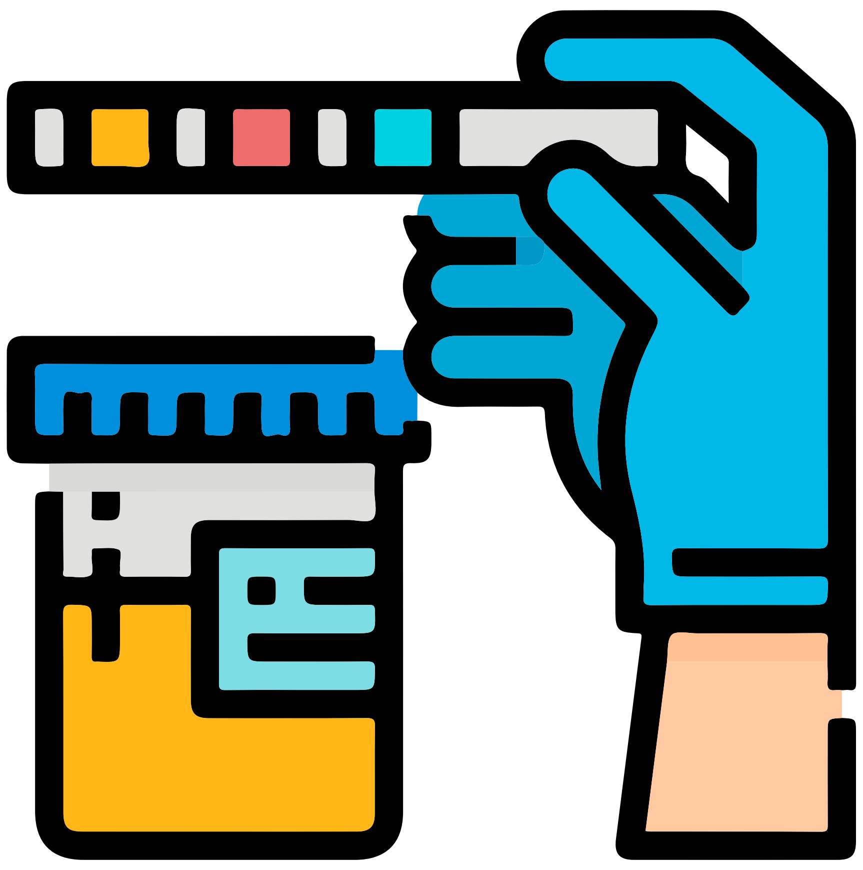
નોંધઃ આવા કિસ્સામાં, તમારા ડોક્ટરને જાણ કરો અને તેમની સલાહ લો.

જો બ્લડ સુગરનું સ્તર ઊંચું હોય (>270 mg/dL),

તો દર ચાર કલાકે
પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ.



કીટોન માટે પેશાબની તપાસ કરાવવાની જરૂર હોઈ શકે છે, જો બ્લડ સુગરનું સ્તર (>270 mg/dL) જેટલું ઊંચું રહે



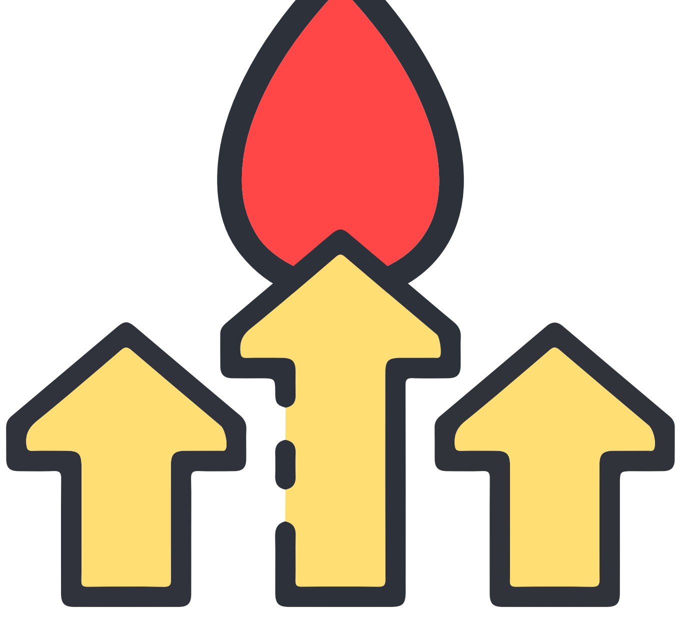
નોંધ: જો પેશાબનાં કીટોન્સ પોઝીટીવ હોય તો મદદ માટે તરત જ તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.

તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવા માટે ચેતવણીની નિશાની

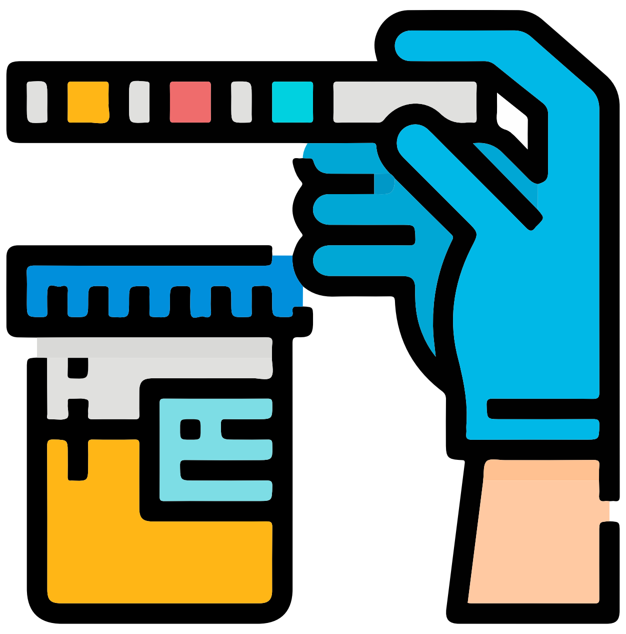
કંઈપણ ખાવ કે
પીવામાં અસમર્થ હો

ગંભીર ઉલટી અથવા
ઝાડા થયા હોય

24 કલાકથી વધુ
સમય માટે બ્લડ
સુગરનું સ્તર ઊંચું રહે



પેશાબમાં
કેટોન્સની
ઉપસ્થિતિ હોય



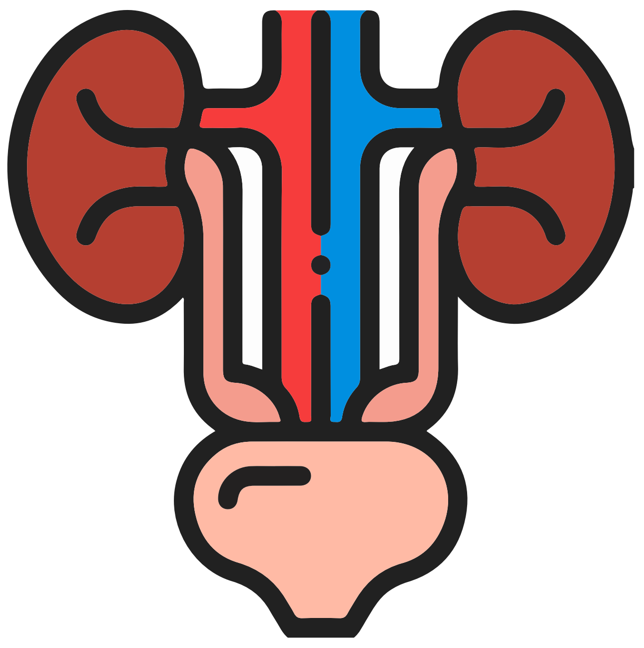
જ્યારે બીમાર
હોવા અંગે અચોક્કસ
હો ત્યારે શું કરવું

આ બીમારીઓ
બ્લડ સુગર સ્તરોને
પ્રભાવિત કરે
તેવી સંભાવના
હોય છે

કોવિડ–19 સહિત, સામાન્ય શરદી અથવા ફ્લૂ

ગળું સુકાવું

પેશાબની નલિકાઓમાં સંક્રમણો



બ્રોન્કાઈટિસ અથવા **છાતીમાં સંક્રમણ, અસ્વસ્થ પેટ** અને **અતિસાર**

ચામડીના સંક્રમણો જેવા કે ફોલ્લાઓ (વિશેષતઃ જો આ સ્થિતિઓ પછી તાવ અથવા તાવનું ઊંચું તાપમાન હોય)

સ્ટેરોઈડ્સ વડે સારવાર

"વધુ માહિતી માટે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો અથવા તમારા **MyCARE ડાયાબિટીસ એજ્યુકેટર**નો સંપર્ક કરો."

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.pdfCMR_Guidelines_for_Management_of_Type_1_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 USV

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.

USV