MyCARE

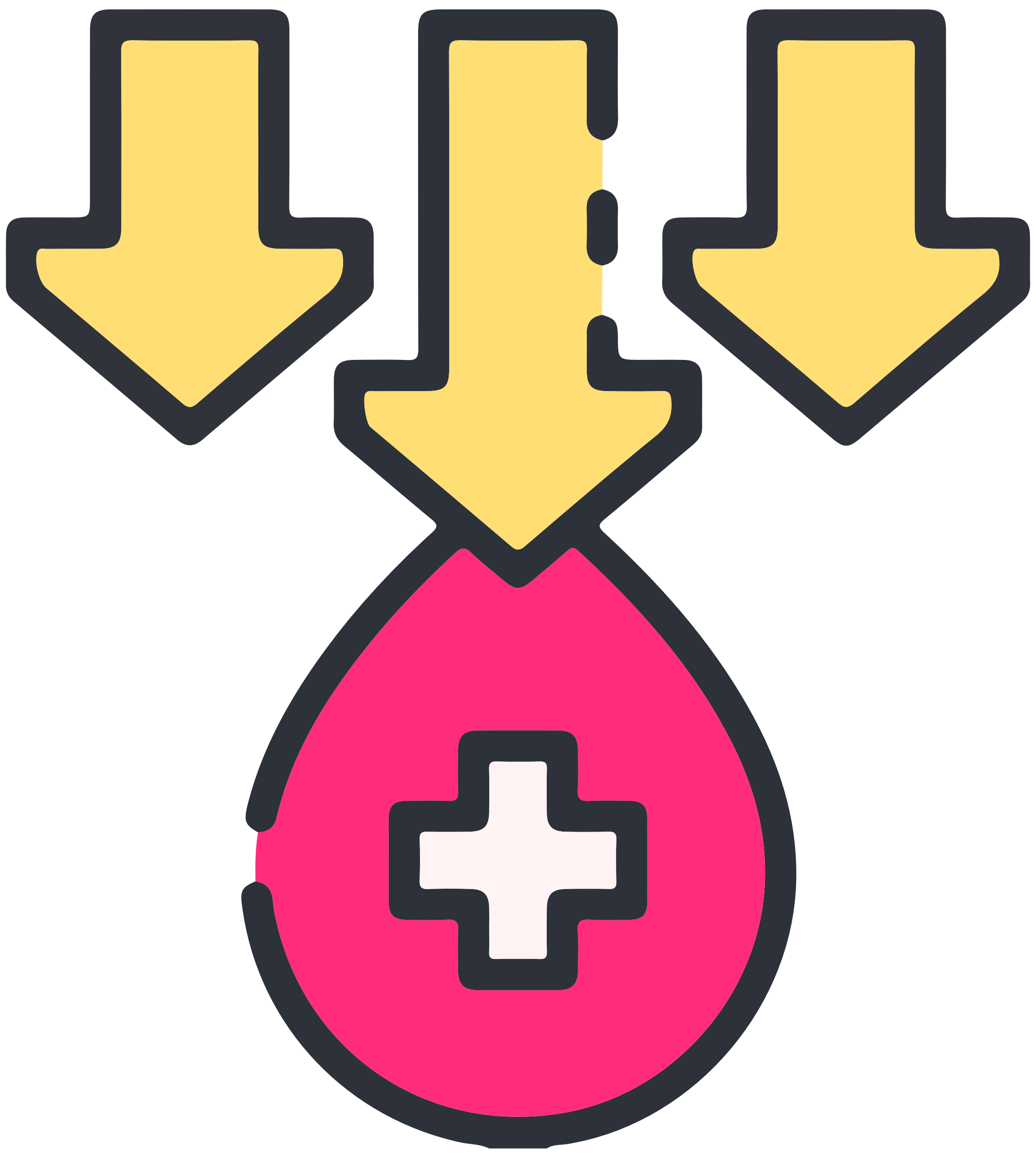
With me, every step of the way

"टाइप 2 डायाबिटीज़ में **हर समय तैयार रहना ज़रूरी** है और यह जानना भी आवश्यक है कि **बीमार पड़ने पर** आपको क्या करना है।"

USV

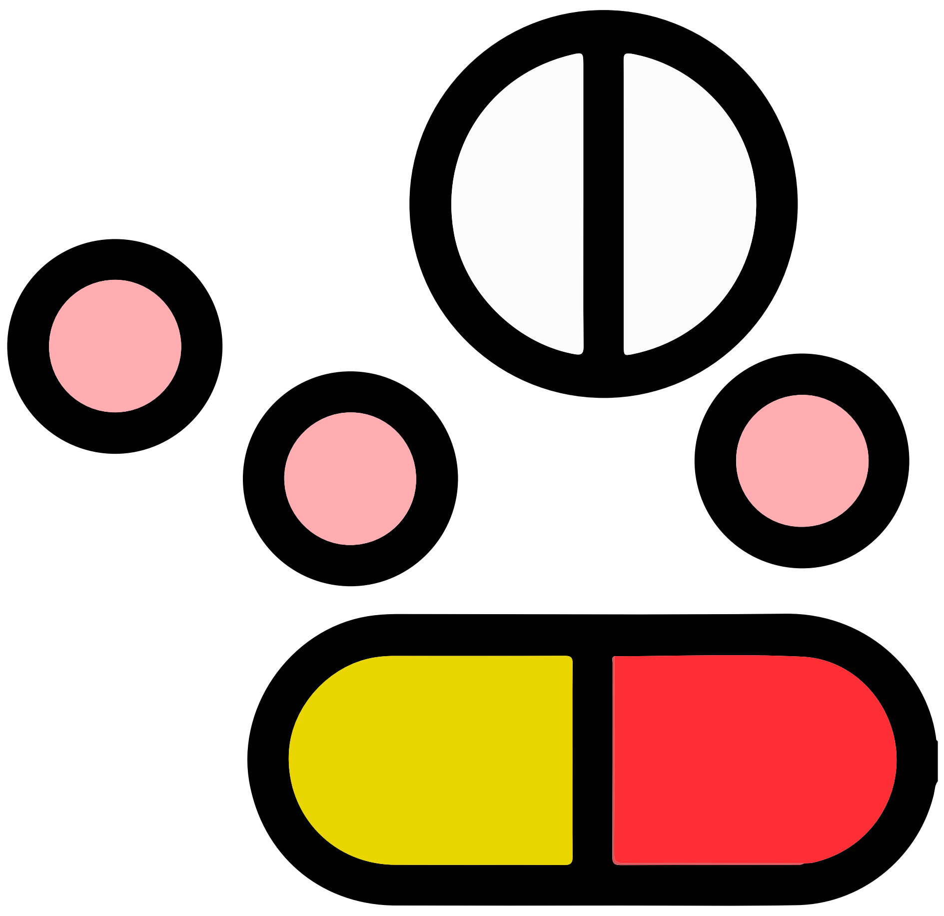
जब कभी आप बीमार पड़ते हैं, आपका ब्लड शुगर बीमार के कारण बाहर आने वाले स्ट्रैस हार्मोन्स के कारण बहुत अधिक बहुत अधिक बढ़ सकता है।

बीमारी के दौरान, तो आपकी भूख कम हो सकती है या आपको मतली हो सकती है या फिर दस्त जिससे आपके रक्त में ग्लुकोज़ स्तर कम हो सकता है।



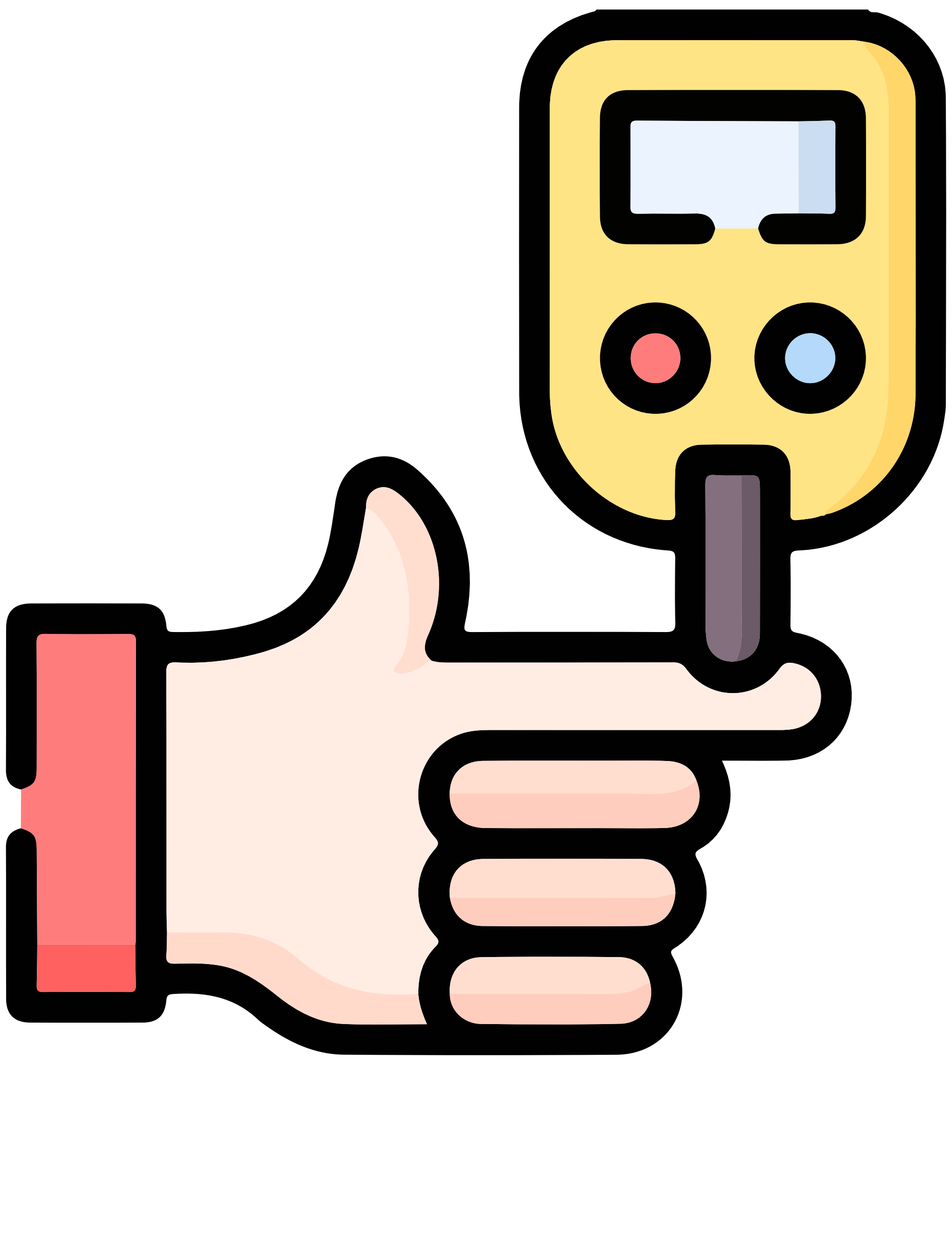
इसलिए यहां हम
कुछ ऐसे सुझाव दे रहे
हैं जिन्हें आपको बीमारी
के दौरान हमेशा
याद रखना चाहिए

ब्लड शुगर स्तर सामान्य सीमा
के भीतर होने के बावजूद
आप **हमेशा की तरह अपनी
डायाबिटीज़ की दवा लेते रहें।**

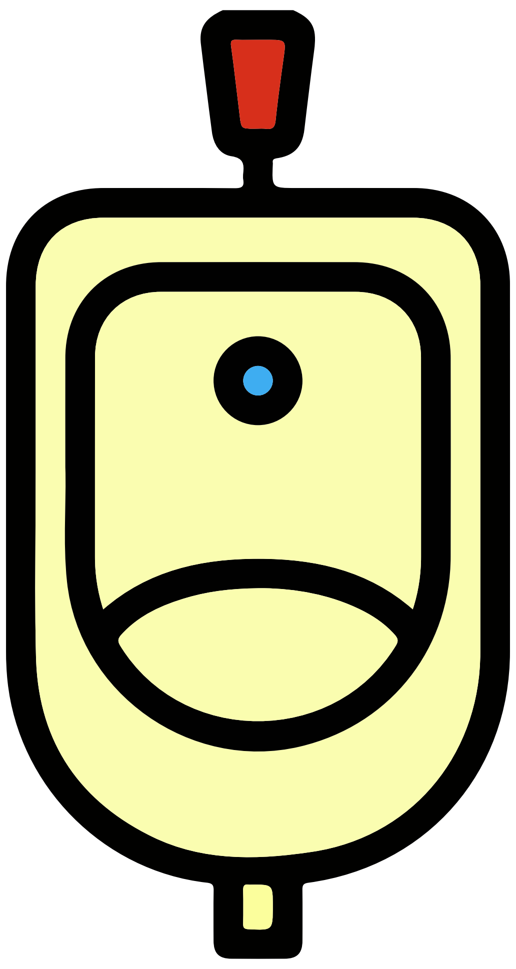


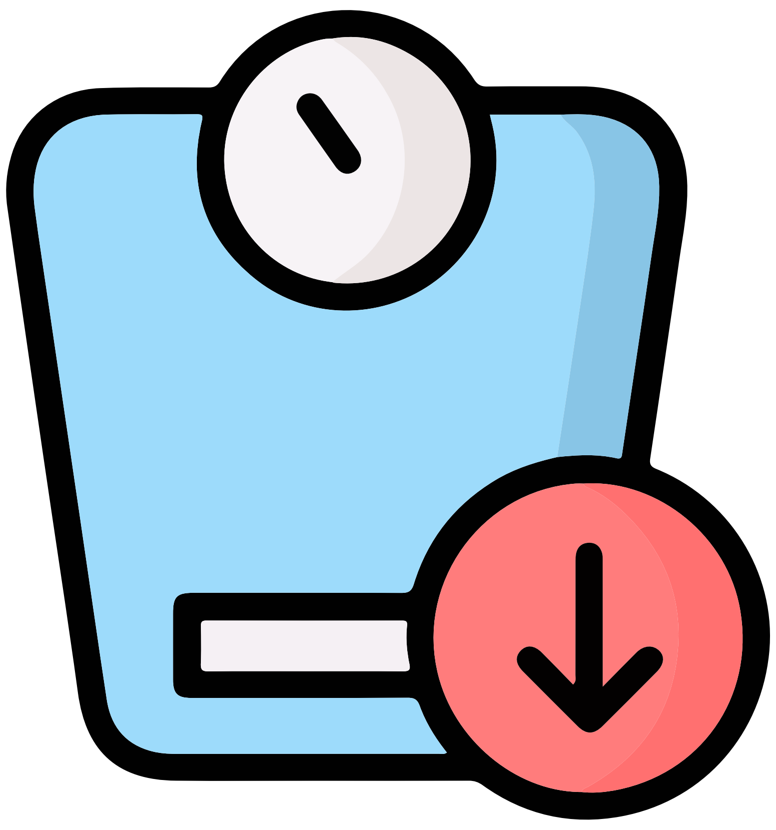
इंस्युलिन का उपचार
लेना **बंद न करें।**

अपने रक्त में ग्लुकोज़ की जांच दिन में दो बार या ज़रूरत पड़ने पर इससे अधिक बार करें।



कुछ ख़ास लक्षणों पर नज़र रखें, जैसे अधिक प्यास लगना/मुंह सूखना, बार-बार पेशाब लगना या वज़न कम होना। क्योंकि ये रक्त में उच्च ग्लुकोज़ स्तर का संकेत हो सकते हैं।



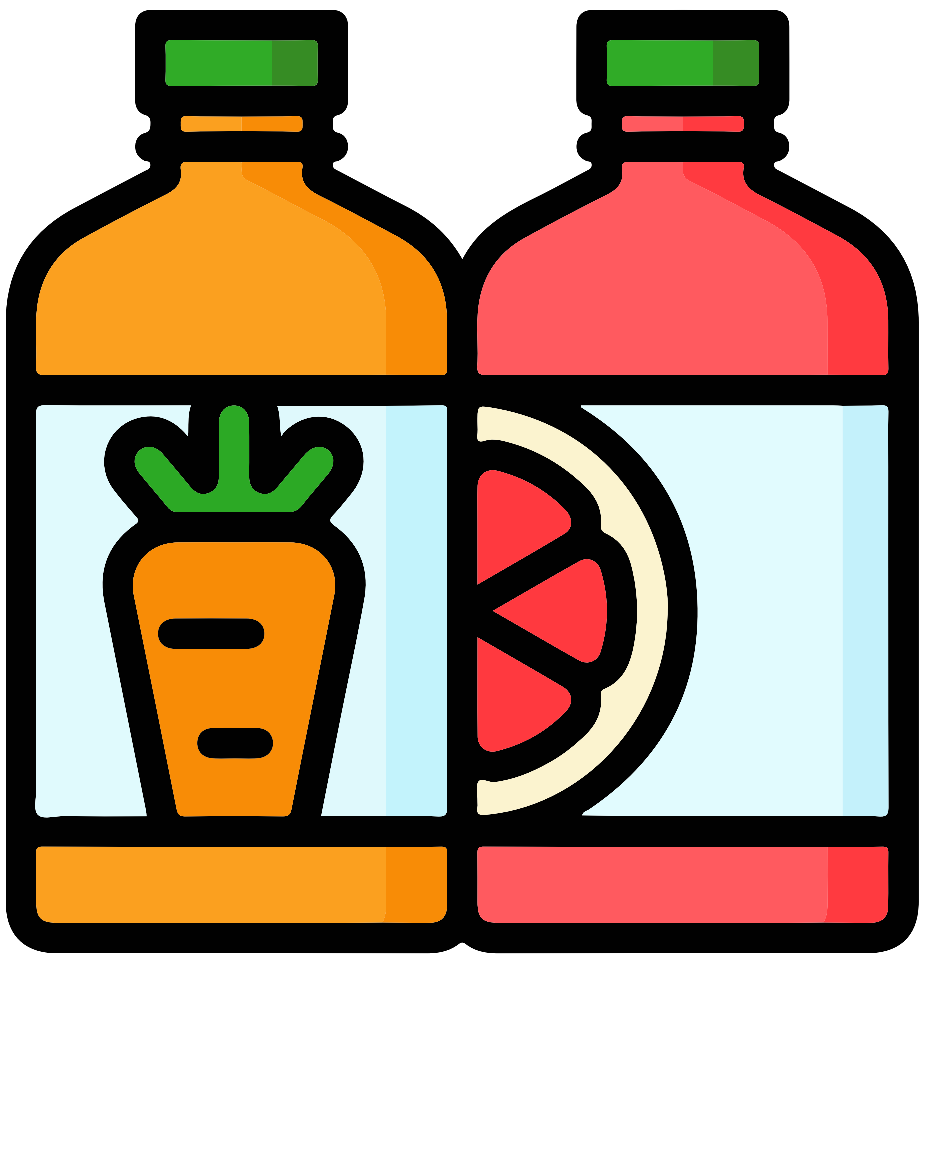


डीहायड्रेशन को रोकने के लिए शरीर में **तरल बनाए रखें** और हर आधे घंटे में **120 से 180 मि.लि. पानी पिएं**

सूचना: यदि रक्त में ग्लुकोज़ का स्तर बहुत अधिक बढ़ जाए तो पानी या शक्कर बिना अन्य पेय पिएं। यदि ग्लुकोज़ स्तर बहुत कम हो जाए तो कारबोहायड्रेट युक्त पेय पिएं

हो सके तो अपना सामान्य भोजन करना जारी रखें।

यदि आप अधिक मात्रा में न खा सकते हों तो कार्बोहायड्रेट्स युक्त नर्म भोजन या तरल अवश्य लेते रहें।



अपना बुखार अवश्य नापें,

अगर हो तो यह इन्फ़ैक्शन का लक्षण हो सकता है।

उनके लिए,
जो डायाबिटीज़
रोधी टैबलेट लेते हैं

हो सकता है आपको कुछ समय के लिए मॅटफ़ॉर्मिन टैबलेट लेने के लिए मना किया जाए, ख़ास तौर पर तब यदि आपको गंभीर इन्फ़ैक्शन हो या आप डीहायड्रेट हो गए हों।

ऐसे में, तब तक **एक वैकल्पिक उपचार अवश्य लेना चाहिए,** जब तक मॅटफ़ॉर्मिन दोबारा लेना आप शुरू नहीं करते

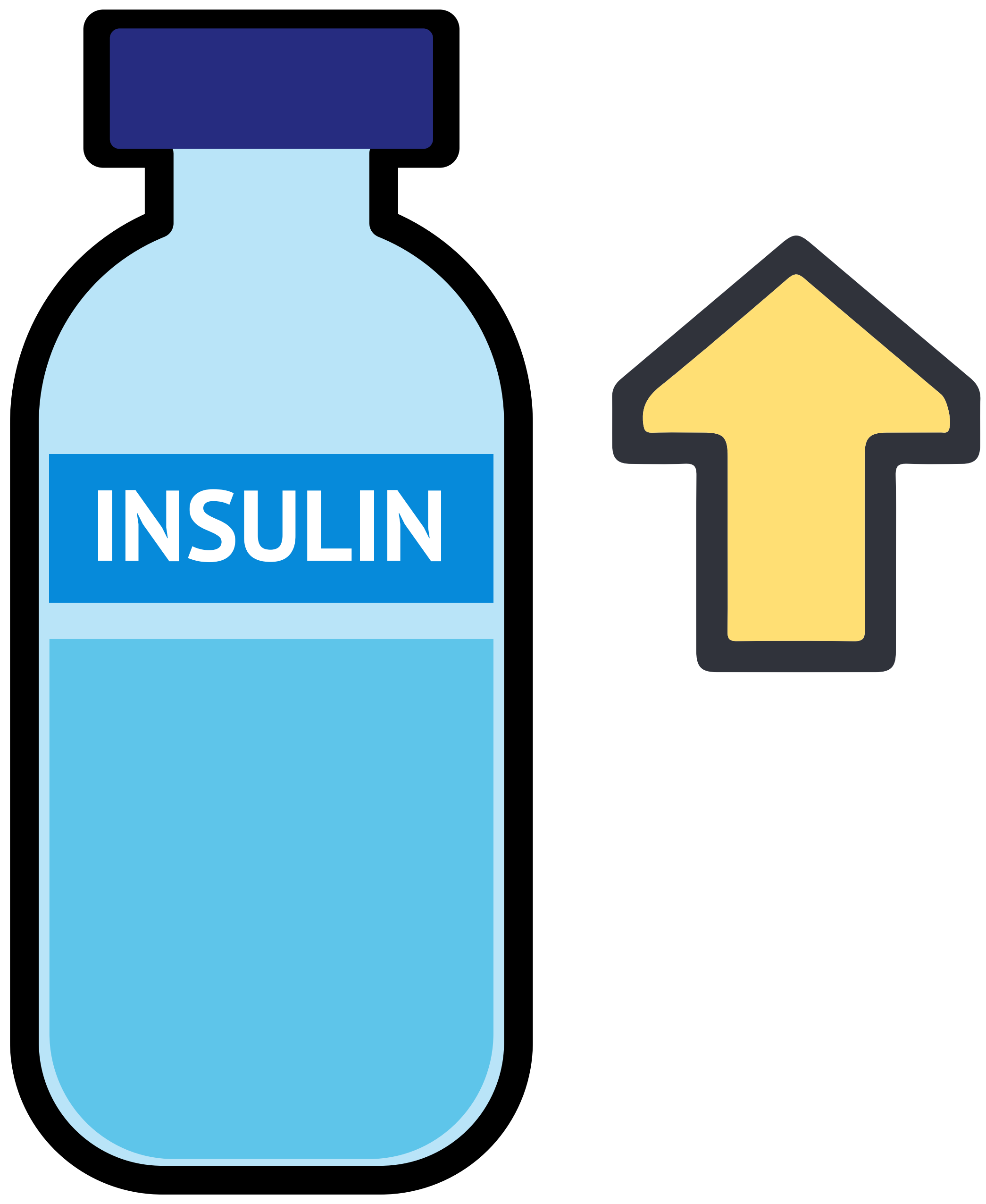
सूचना: इस स्थिति में आपका ब्लड शुगर स्तर कितना अधिक है, इस आधार पर आपको इंस्युलिन या अन्य डायाबिटीज़ रोधी दवाओं का उपचार दिया जा सकता है

उनके लिए,
जो इंस्युलिन
लेते हैं।

अपना इंस्युलिन उपचार बंद न करें,

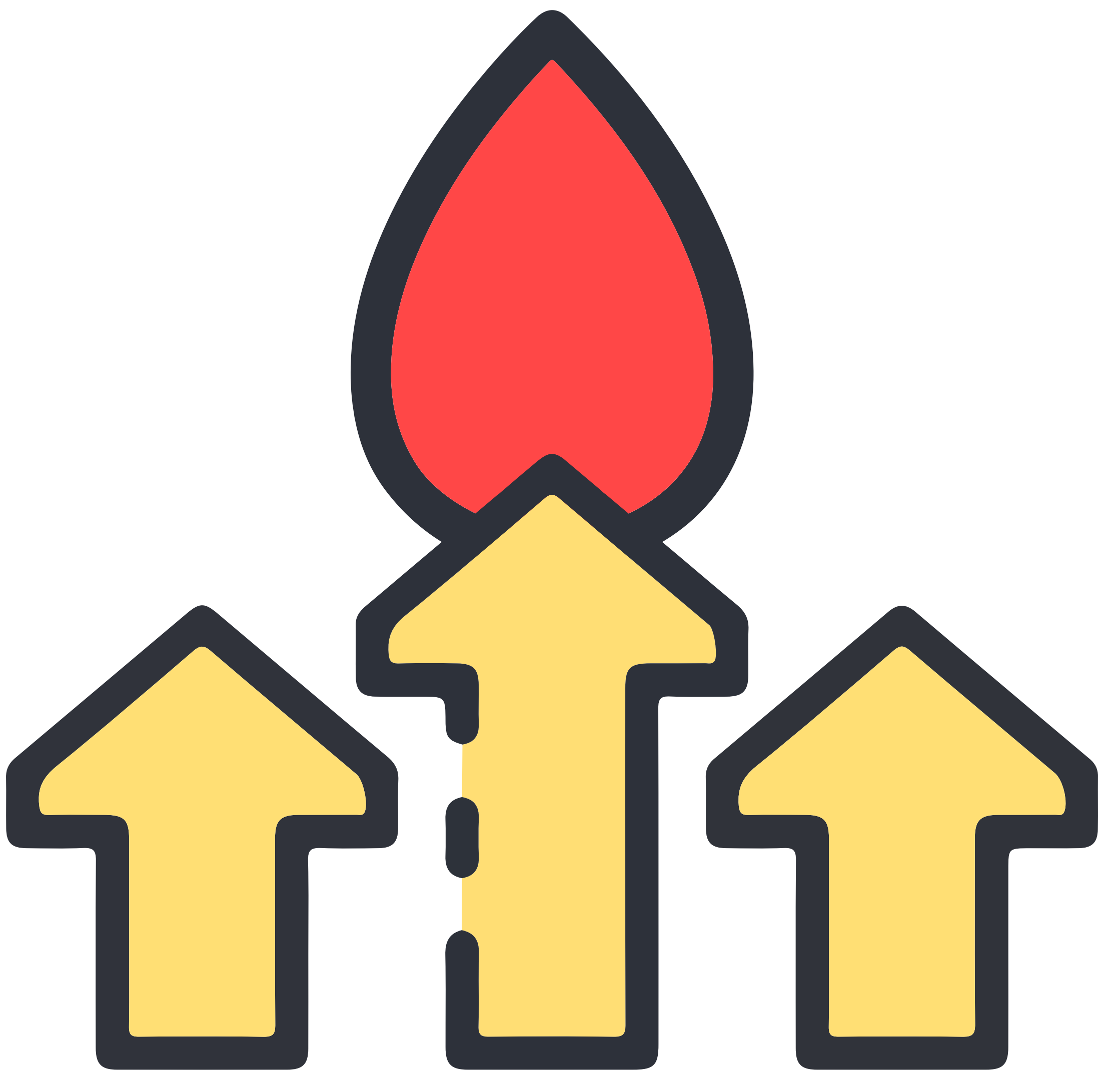
इसके बदले अपनी निर्देशित
खुराक लेना जारी रखें

यदि आपके रक्त में ग्लुकोज़ स्तर 180 ाम/वङ जितना फिर भी बना रहे तो **आपको इंस्युलिन की खुराक बढ़ाने की ज़रूरत पड़ सकती है।**

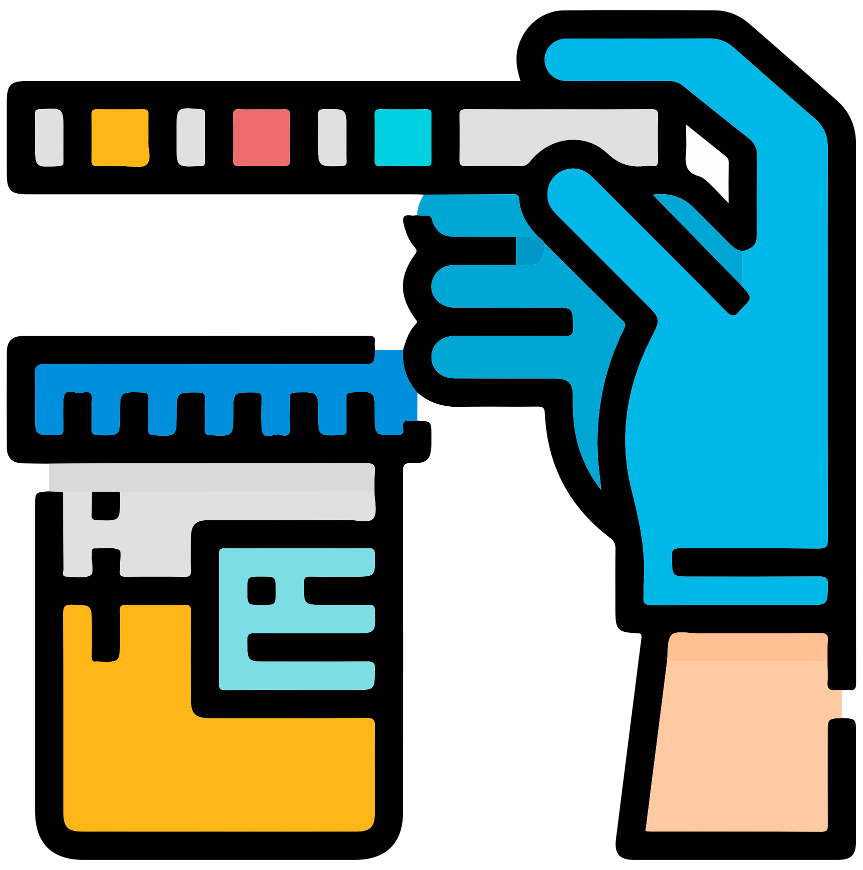


सूचना: इस स्थिति में डॉक्टर से सम्पर्क करें और इनकी सलाह अवश्य लें।

यदि आपके रक्त में ग्लुकोज़ स्तर अधिक (>270 mg/dL) है, तो हर चार घंटे में अपने रक्त की जांच करें।



यदि रक्त में ग्लुकोज़ स्तर बहुत अधिक (>270 mg/dL) बना रहे तो **कीटोन्स की मौजूदगी जानने के लिए पेशाब की जांच आवश्यक है।**



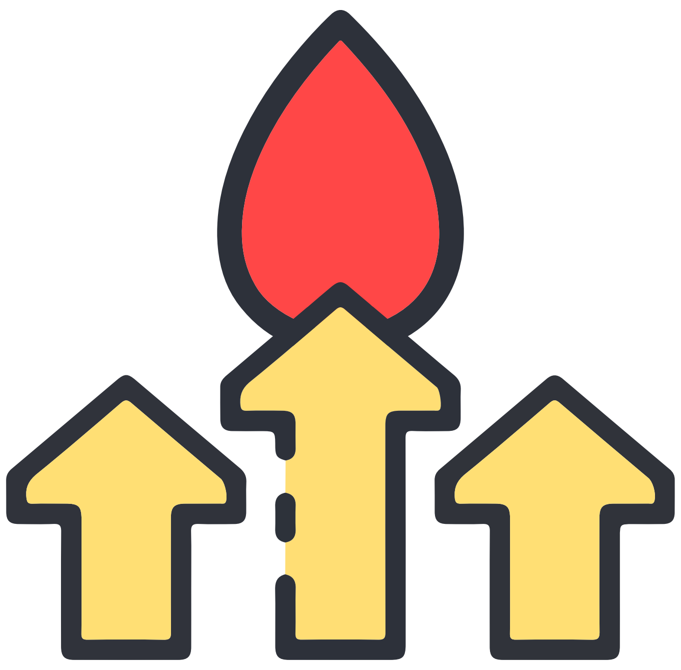
सूचना: यदि यूरिन कीटोन्स जांच पॉज़िटिव हो तो तुरंत अपने डॉक्टर को सूचित करें।

डॉक्टर से सम्पर्क के लिए रैड फ़्लैक्स संकेत

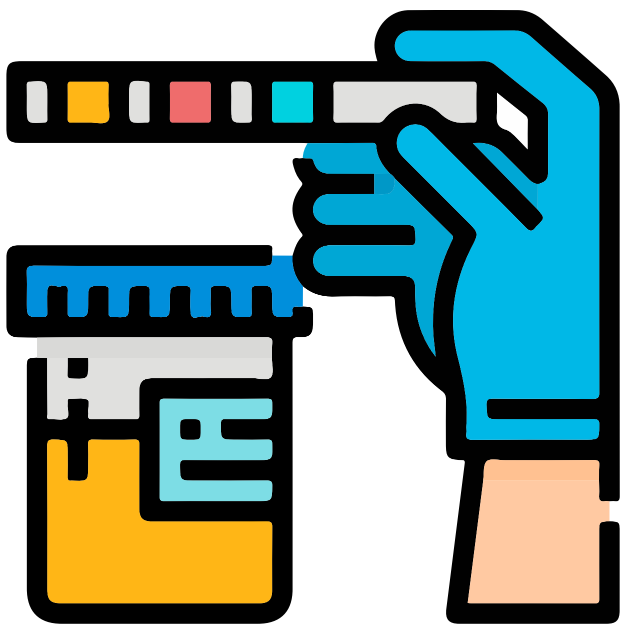
आप न कुछ खा सकते हैं या न पी सकते हैं

आपको बहुत ज़्यादा उल्टियां या दस्त हों

रक्त में ग्लुकोज़ स्तर 24 घंटों से ज़्यादा समय तक अधिक रहे



पेशाब में
कीटोन्स मौजूद हों



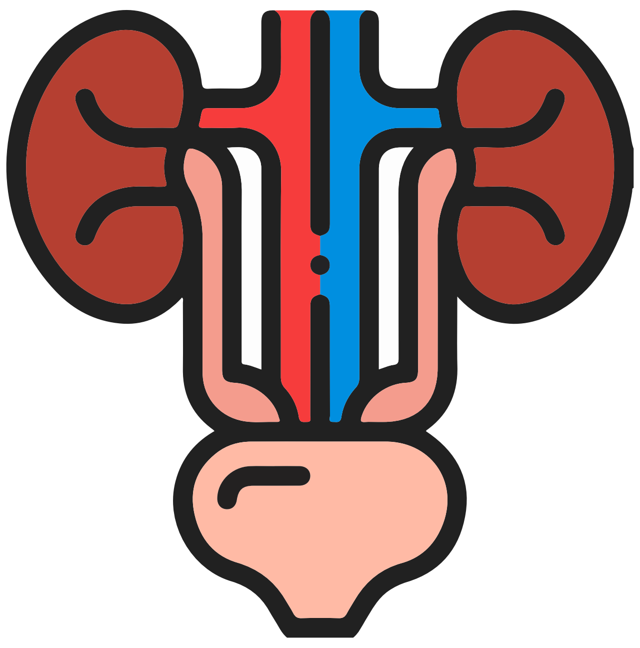
बीमार पड़ने पर
आपको समझ न आए
कि आप क्या करें

इस तरह की बीमारियों का आपके रक्त में ग्लुकोज़ स्तर पर विपरीत प्रभाव अवश्य पड़ता है...

कोविड-19 सहित सामान्य सर्दी-जुकाम या फ़्लु

गले में खराश

यूरीनरी ट्रैक्ट इन्फ़ैक्शन्स



ब्रॉन्काइटिस या
छाती में संक्रमण,
पेट की गड़बड़ी
और दस्त

त्वचा के संक्रमण
जैसे फोड़े-फुन्सी, घाव
आदि (ख़ास तौर पर
इनके कारण बहुत तेज़
बुखार भी हो)

स्टीरॉइड्स का
उपचार

"अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या अपने **MyCARE डायाबिटीज़ एज्युकेटर** से सम्पर्क करें।"

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.