MyCARE

With me, every step of the way

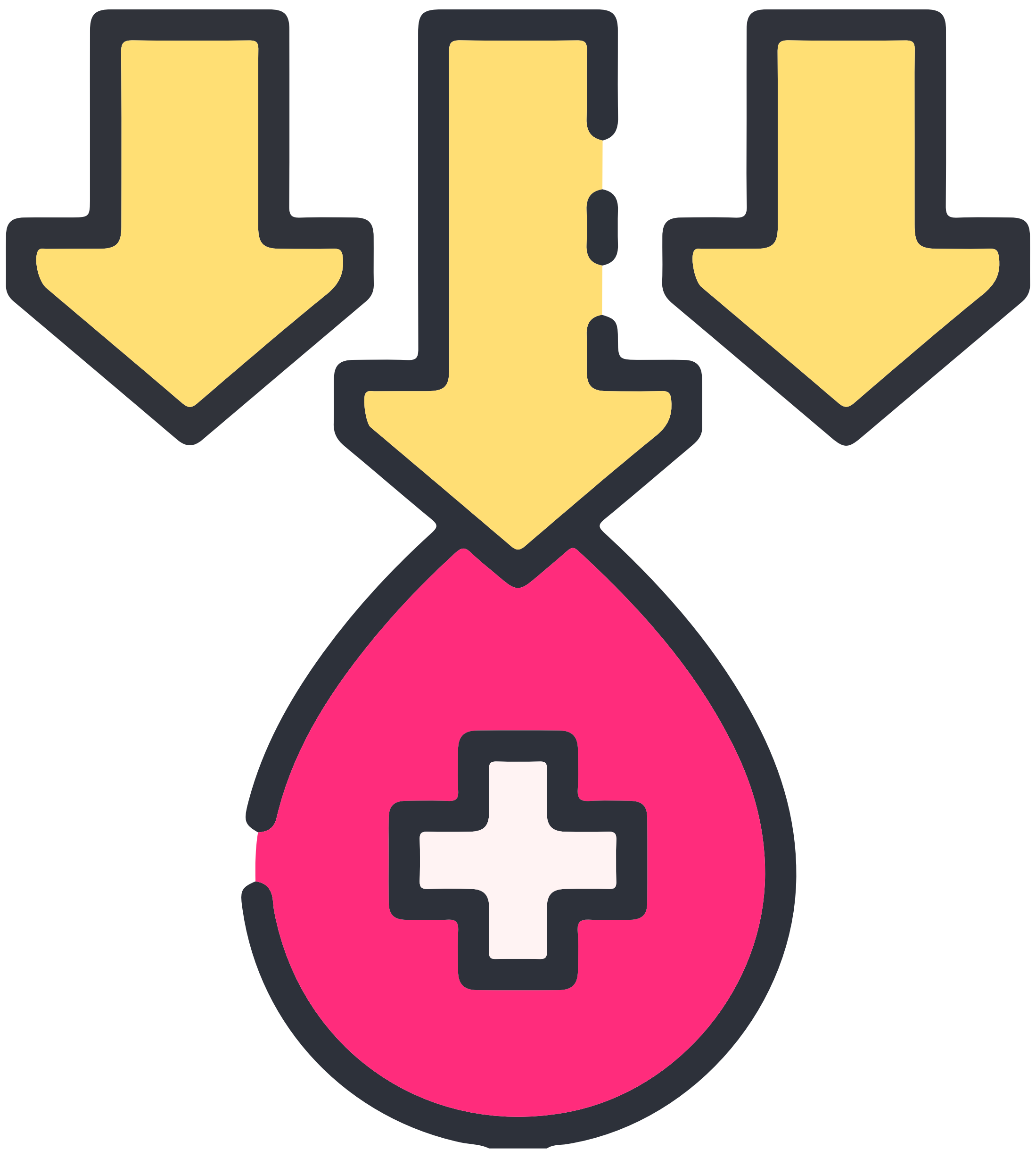
“ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ, ನೀವು **ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ** ಹಾಗೂ **ನಿಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ** ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು”

USV

ನಿಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ,

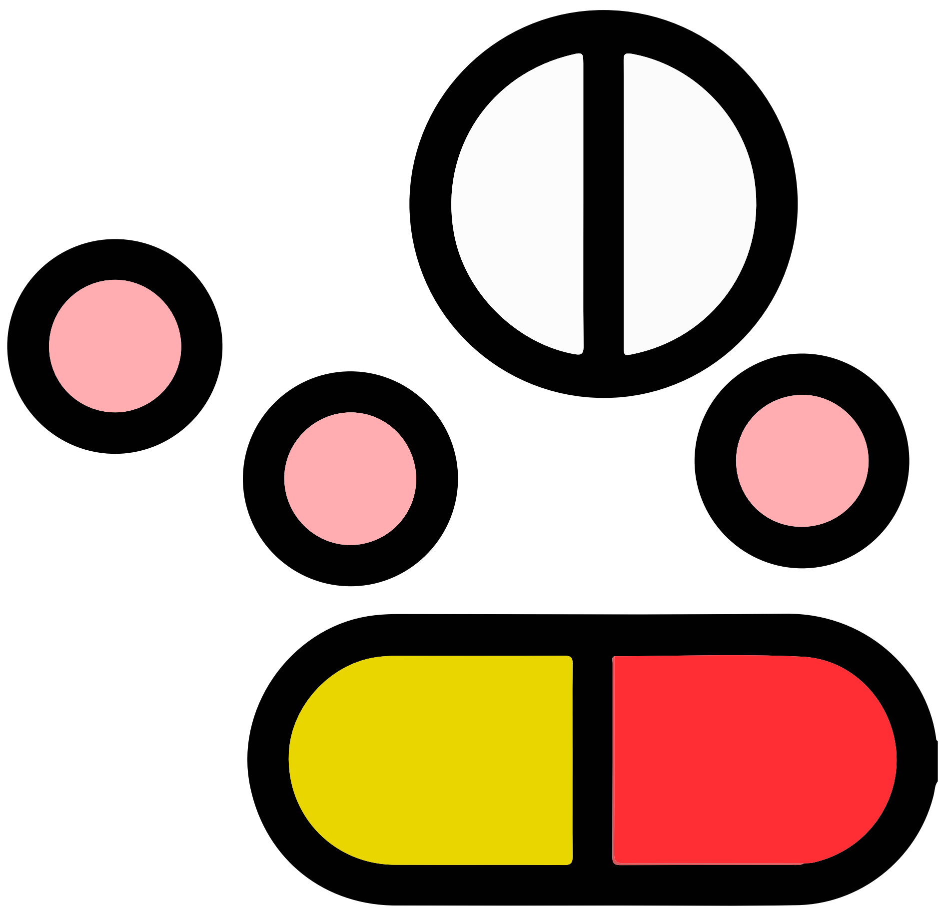
ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಖಾಯಿಲೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು



ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ

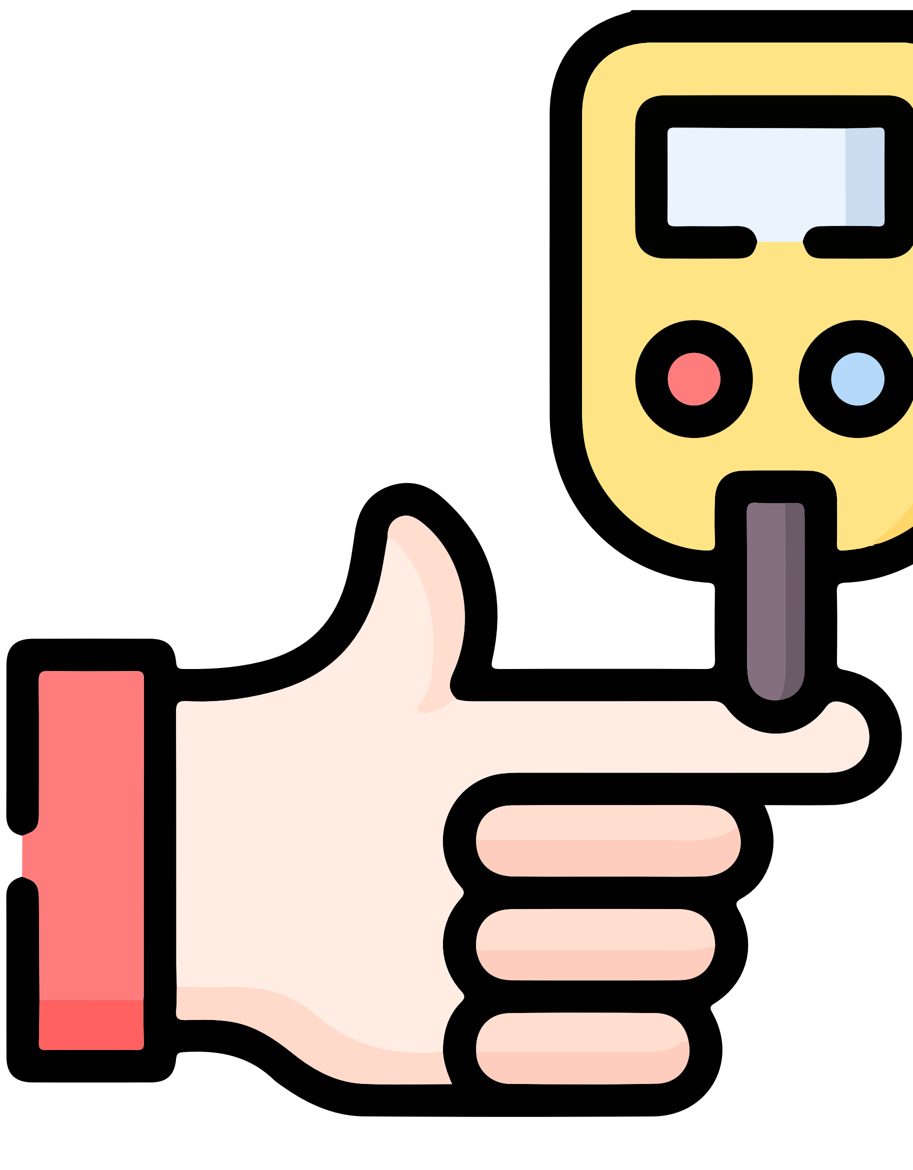
ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಉದ್ದೇಶಿತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ **ನೀವು ಎಂದಿನಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು**



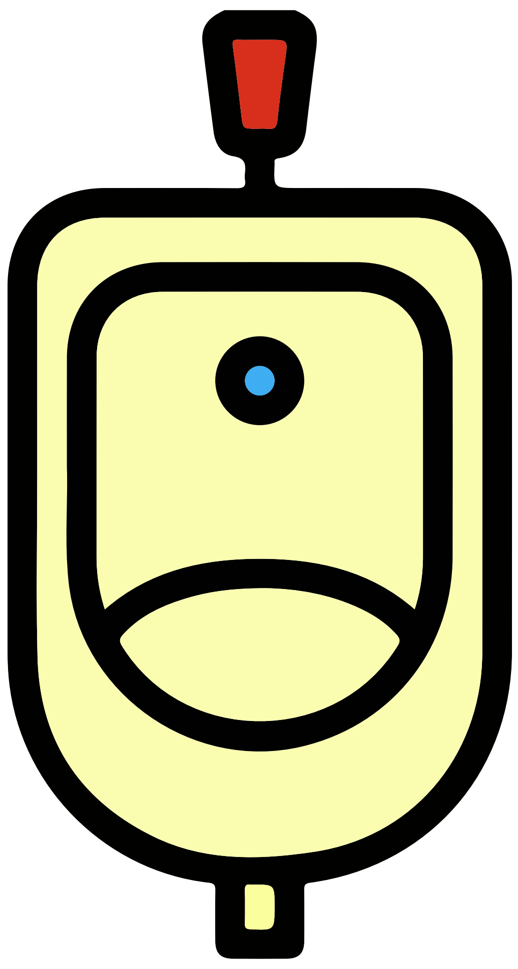
ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

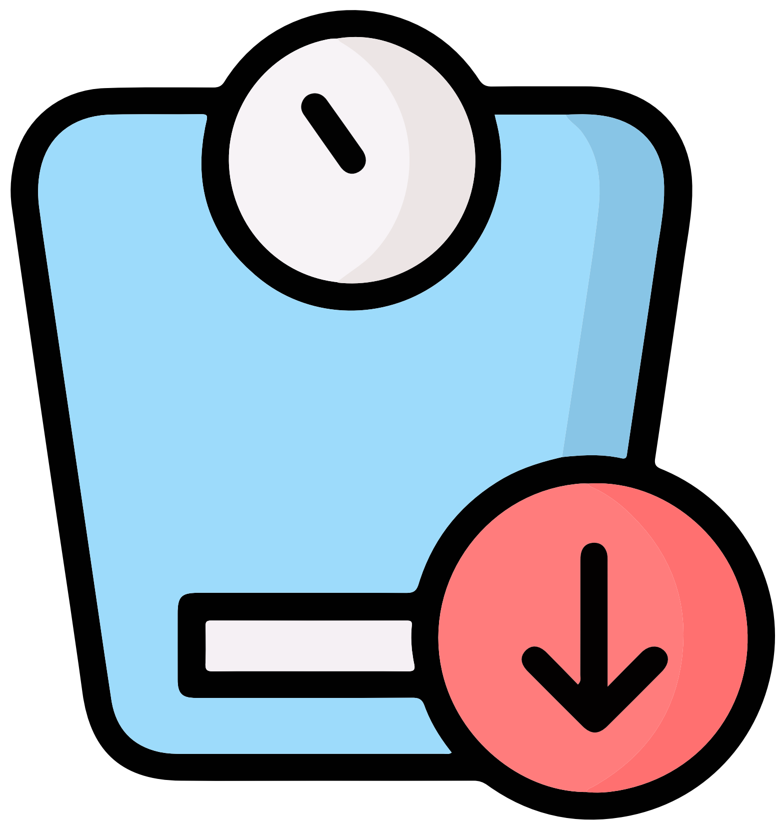
ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ

ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರು **ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ**



ಬಾಯಾರಿಕೆ/ಒಣ ಬಾಯಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಅಥವಾ ತೂಕನಷ್ಟದಂತಹ **ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ**, ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ

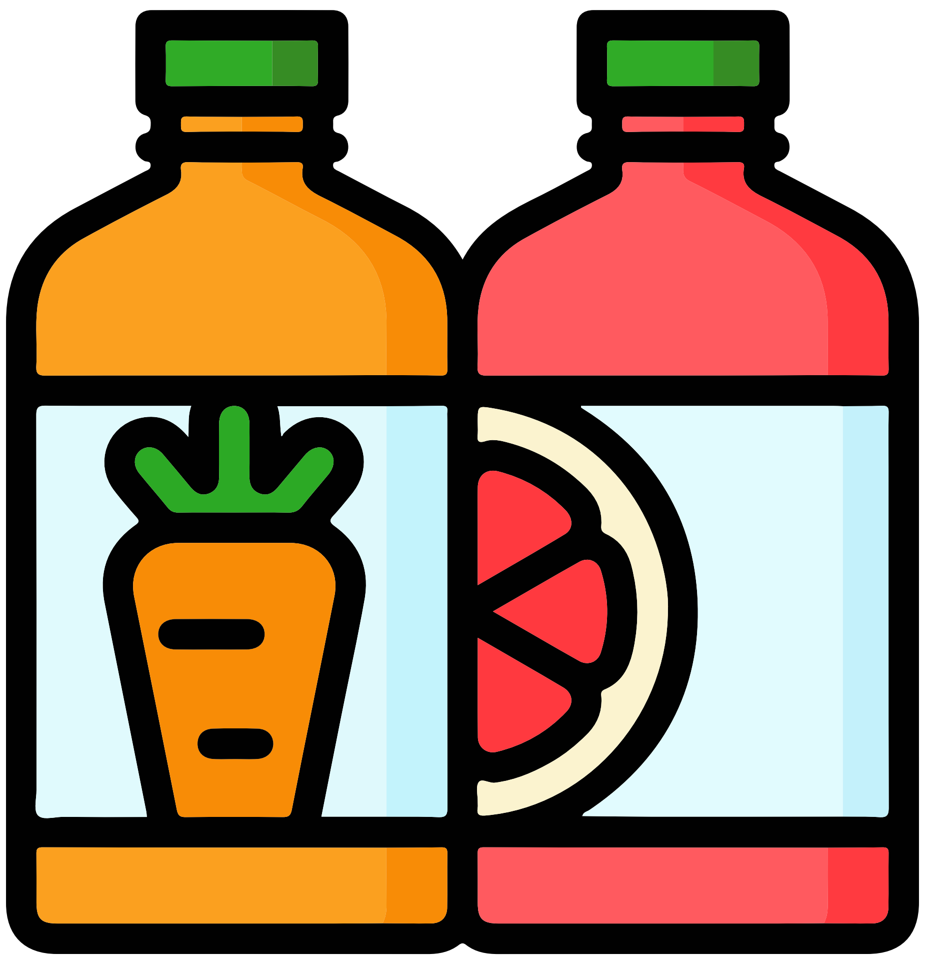




ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಹಾಗೂ **ಪ್ರತೀ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ 120 ರಿಂದ 180 ಮಿಲೀ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ**

ಗಮನಿಸಿ: ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆರಹಿತ ಪೇಯ ಕುಡಿಯಿರಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮೃದು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



ಜ್ವರವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ,

ಇದು ಸೋಂಕನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು

ಮಧುಮೇಹದ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ

ನೀವು ಗಂಭೀರ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ

ಮೆಟ್ಫಾರ್ಮಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು

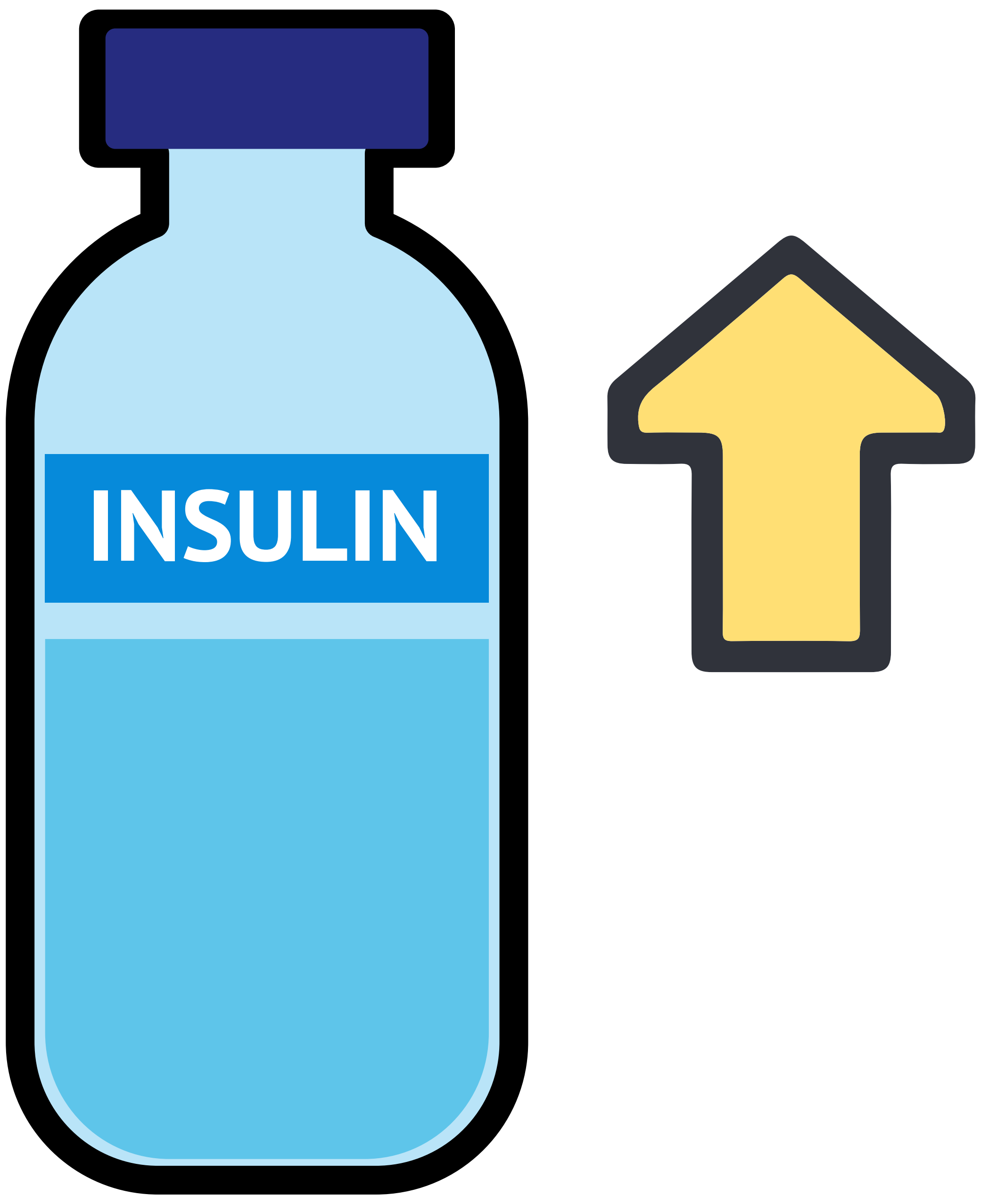
ಈ ಮೂಲಕ, ಮೆಟ್ಫಾರ್ಮಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ **ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಜನೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು**

ಗಮನಿಸಿ: ಇದು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಮಧುಮೇಹ-ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು, ಇದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ,
ಬದಲಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ನಿಗದಿತ
ಡೋಸೇಜ್ ಮುಂದುವರೆಸಿ

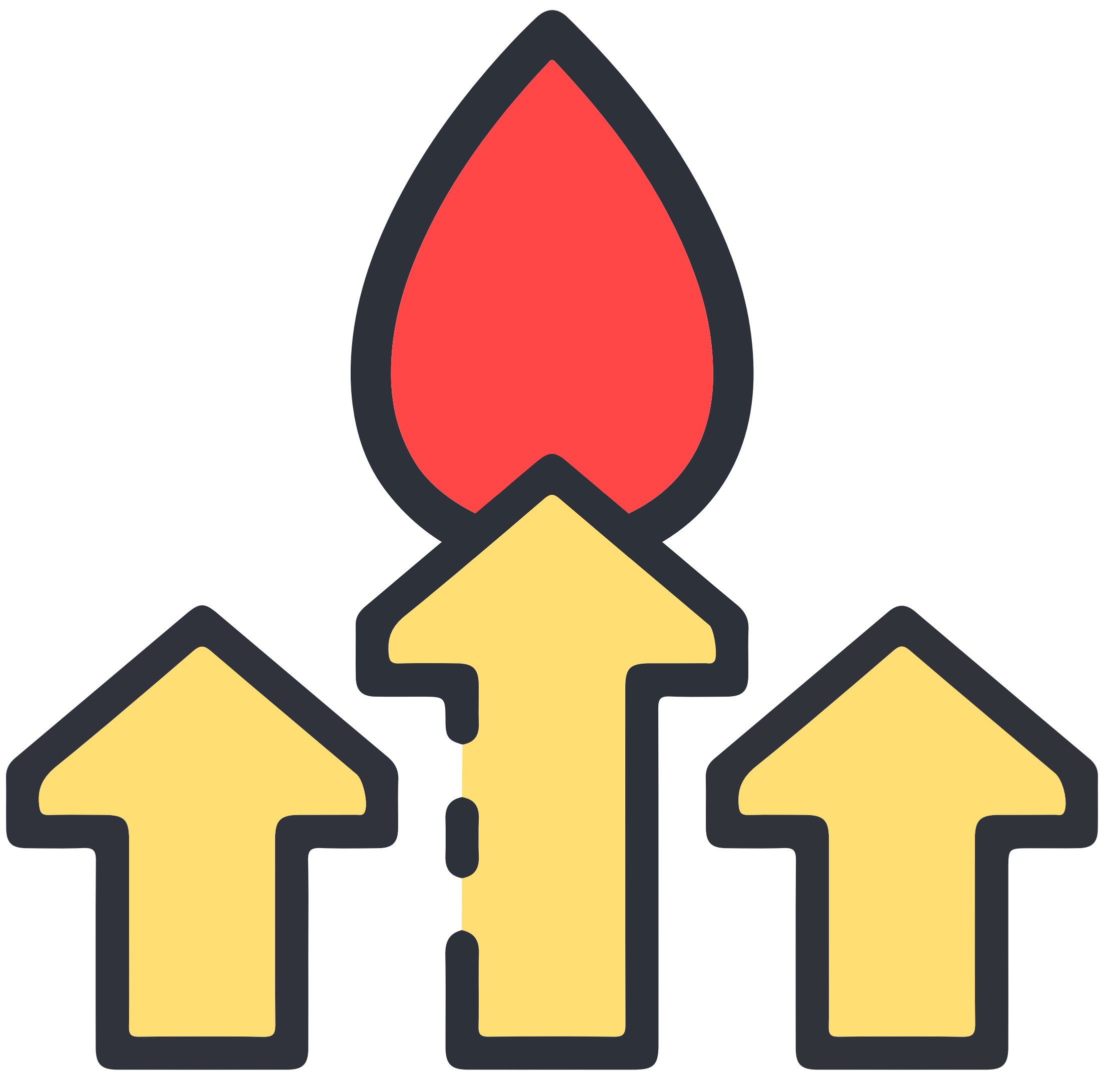
ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ 180 ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಮುಂದುವರೆದರೆ, **ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡೋಸ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು**



ಗಮನಿಸಿ: ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ

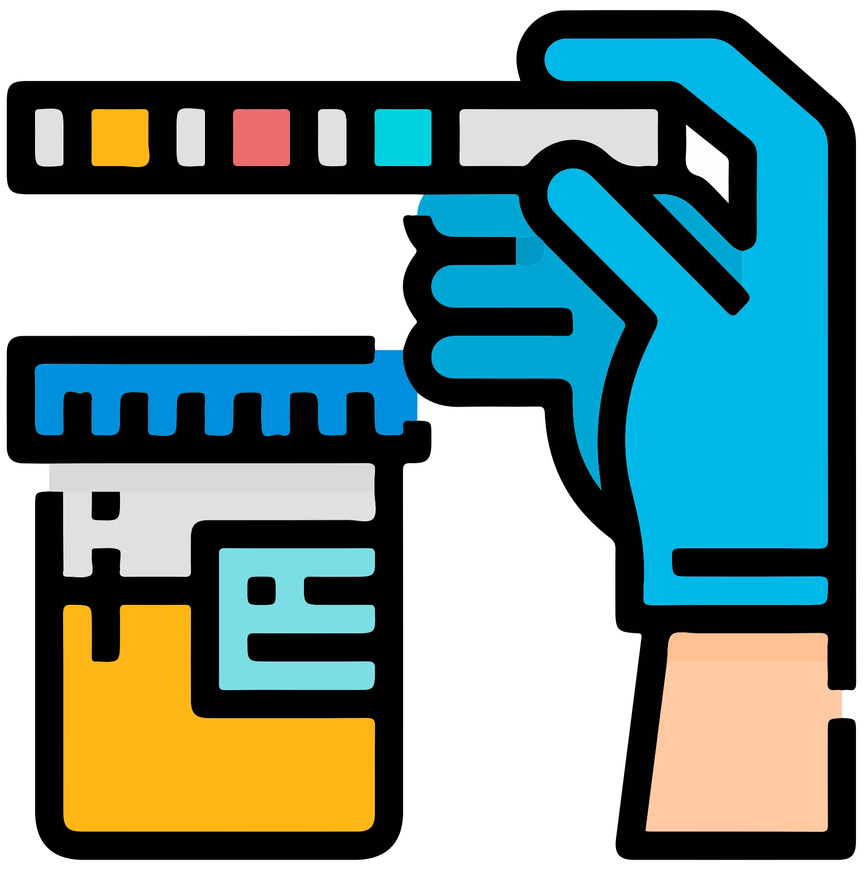
ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ (270 ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್),

ಪ್ರತೀ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು



ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರೆ (270 ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್)

ಕೀಟೋನ್‌ಗಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ



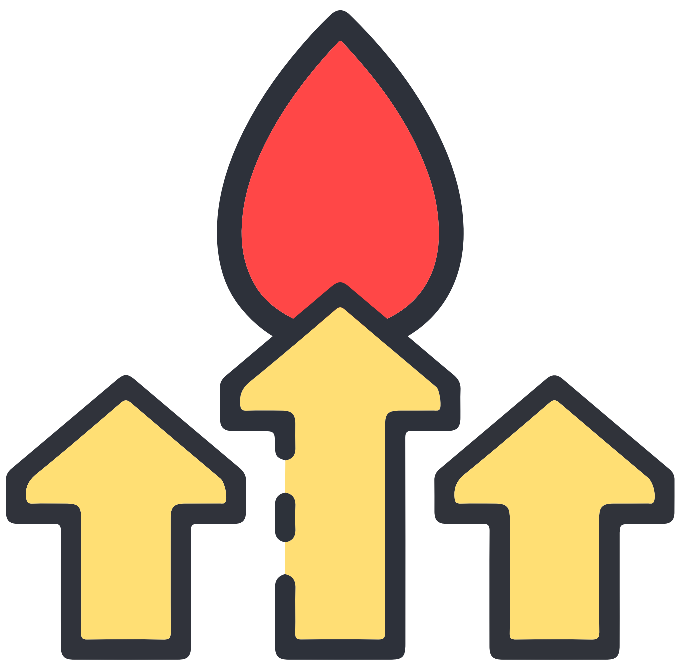
ಗಮನಿಸಿ: ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೀಟೋನ್ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳು

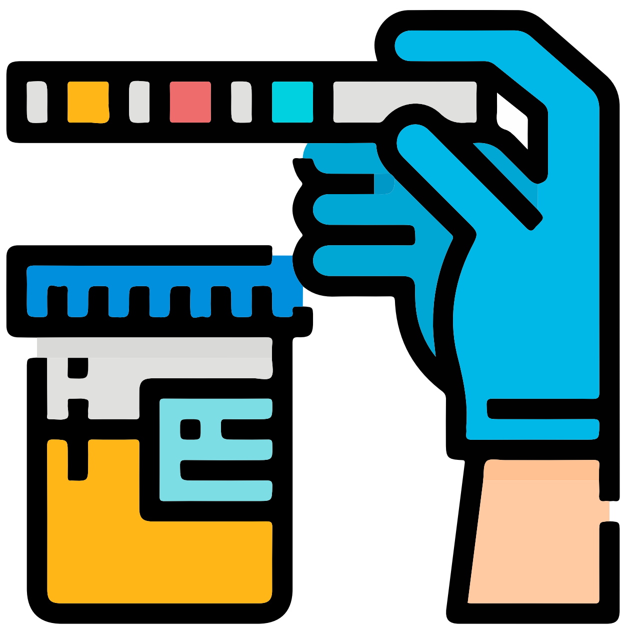
ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಲು
ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು
ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು

ತೀವ್ರ ವಾಂತಿ
ಅಥವಾ **ಅತಿಸಾರ**

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ
24 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ
ಸಮಯ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ



ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ
ಕೀಟೋನ್ಸ್ ಇದ್ದರೆ



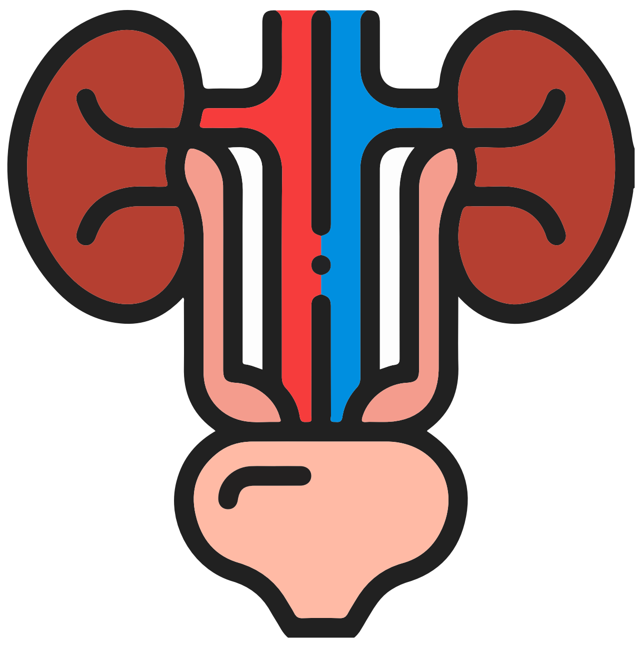
ಖಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಾಗ
ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ

ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು

ಕೋವಿಡ್ 19 ಸೇರಿದಂತೆ ನೆಗಡಿ, ಅಥವಾ ಫ್ಲೂ

ಗಂಟಲು ವ್ರಣ

ಮೂತ್ರಾಶಯ ನಾಳದ ಸೋಂಕು



ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ
ಎದೆಯ ಸೋಂಕು,
ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಸೌಖ್ಯತೆ
ಮತ್ತು **ಅತಿಸಾರ**

ಹುಣ್ಣು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ
ಸ್ಥಿತಿ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ
ಉಷ್ಣಾಂಶದೊಂದಿಗೆ
ಕಂಡುಬಂದರೆ) ಇತ್ಯಾದಿ
ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು

ಸ್ಟೆರಾಯ್ಡ್ಸ್‌ನಿಂದ
ಚಿಕಿತ್ಸೆ

"ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ **MyCARE ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಜುಕೇಟರ್**ರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ"

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