# MyCARE

With me, every step of the way

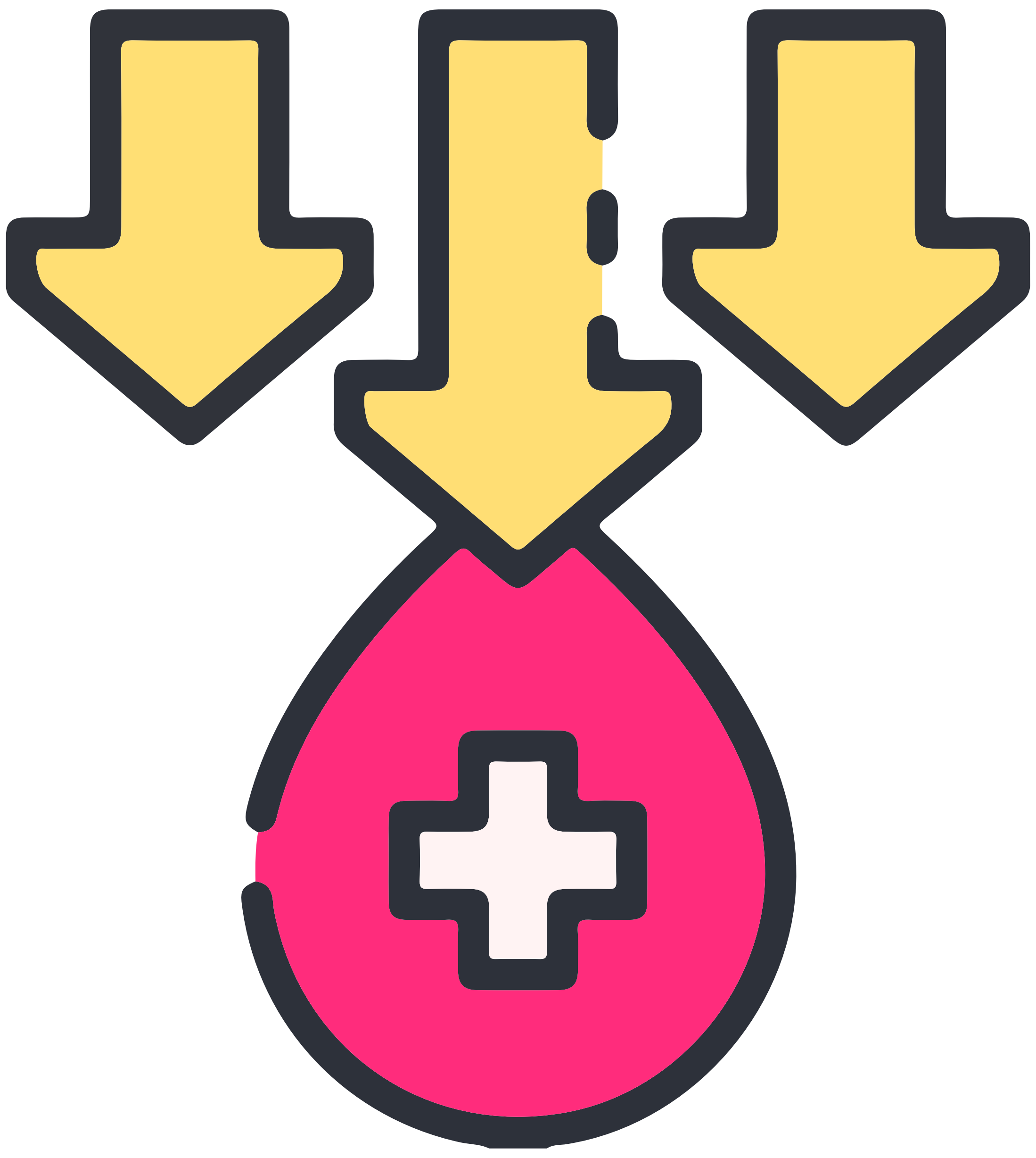
"प्रकार 2 मधुमेहात, **जर तुम्ही आजारी पडलात** तर काय करायचे यासाठी तुम्ही **आधीपासूनच तयार असणे आवश्यक आहे**"

USV

**जेव्हा तुम्ही आजारी पडाल,**

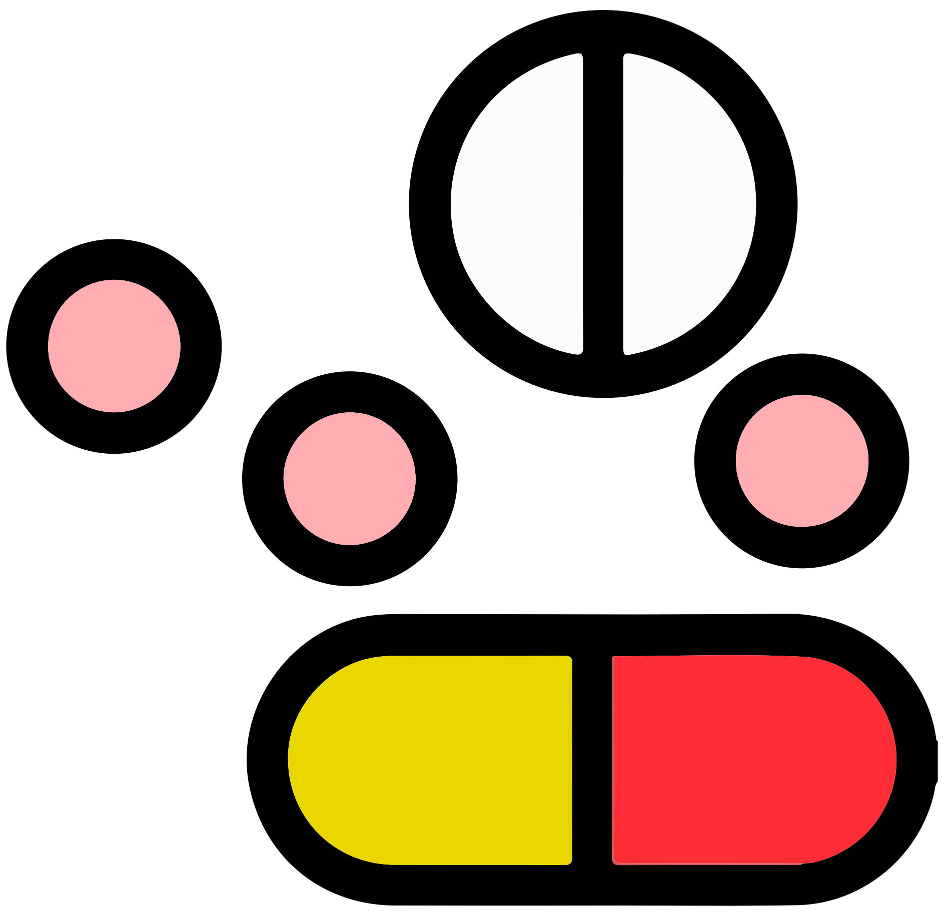
तेव्हा आजारपणामुळे शरीरात निर्माण झालेल्या स्ट्रेस होर्मोन्समुळे तुमची रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) वाढू शकते

**आजारपणात**, तुम्ही कमी खाण्याची शक्यता असते किंवा मळमळणे, उलटी होणे व अतिसार होऊ शकतात व त्यामुळे रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) पातळ्या खाली जाऊ शकतात.



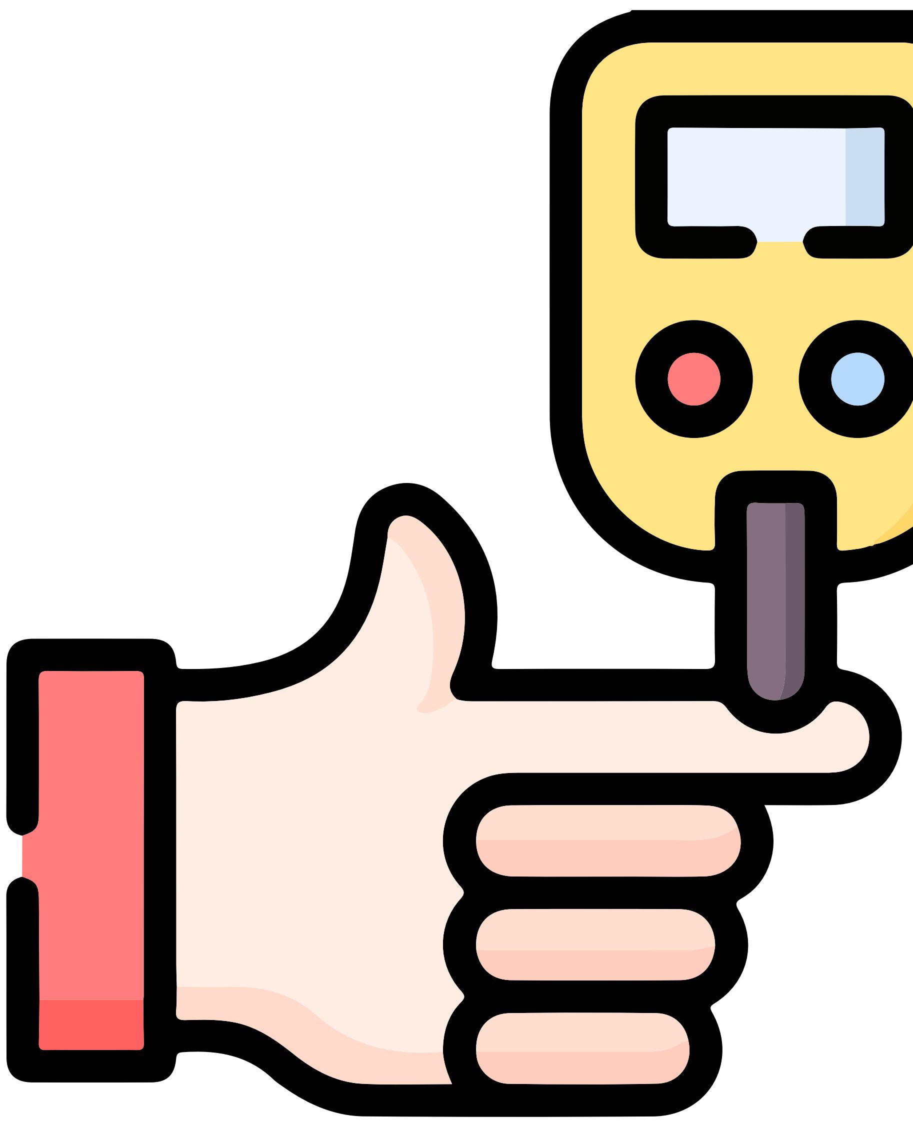
म्हणूनच येथे काही महत्त्वाच्या गोष्टी सांगितलेल्या आहेत, ज्या आजारपणाच्या दिवसांत लक्षात ठेवल्या पाहिजेत.

जरी रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) पातळी इच्छित व्याप्तीच्या आत असली तरीदेखील **तुमची मधुमेहाची औषधे नेहमीप्रमाणेच घ्या**

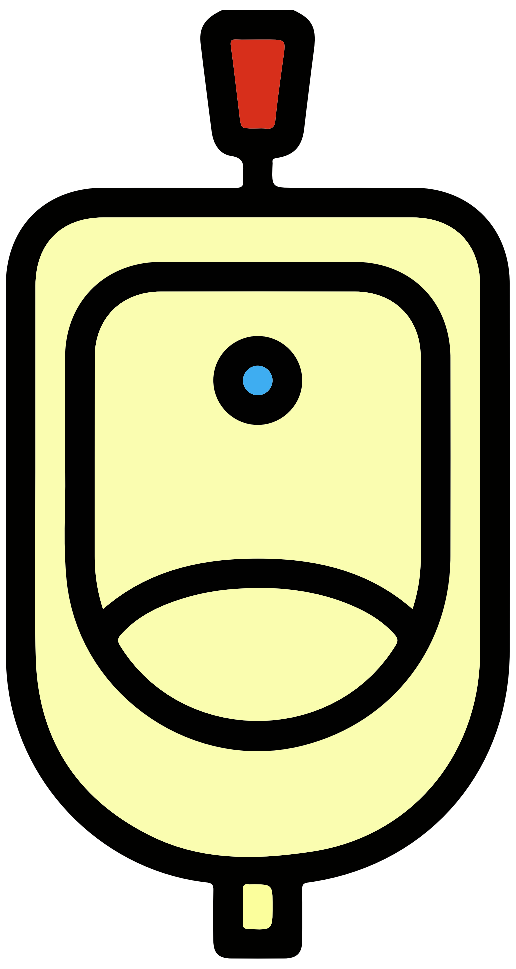


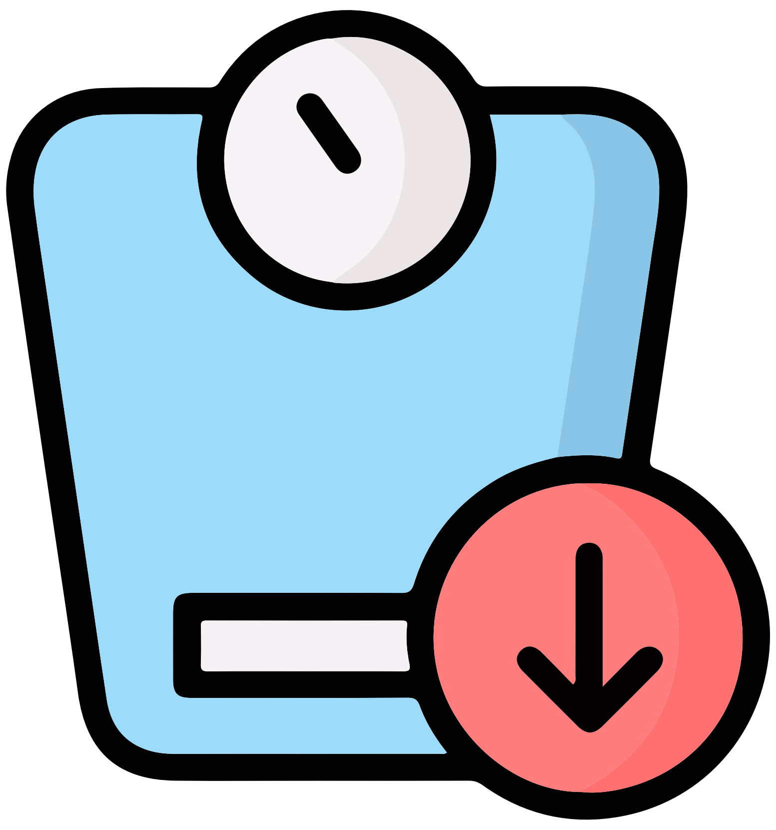
इन्शुलिनचे उपचार
थांबवू नका

दिवसातून किमान दोन वेळा किंवा आवश्यक असेल तर त्यापेक्षा जास्त वेळा **तुमची रक्त शर्करा (ब्लड ग्लूकोज) तपासा**



**काही विशिष्ट लक्षणे दिसत आहेत का ते पहा**, उदा. तहान लागणे/तोंड कोरडे पडणे, वारंवार लघवी होणे किंवा वजन कमी होणे, कारण हे रक्त शर्करा (ब्लड ग्लूकोज) पातळ्या वाढल्याचे लक्षण असू शकते



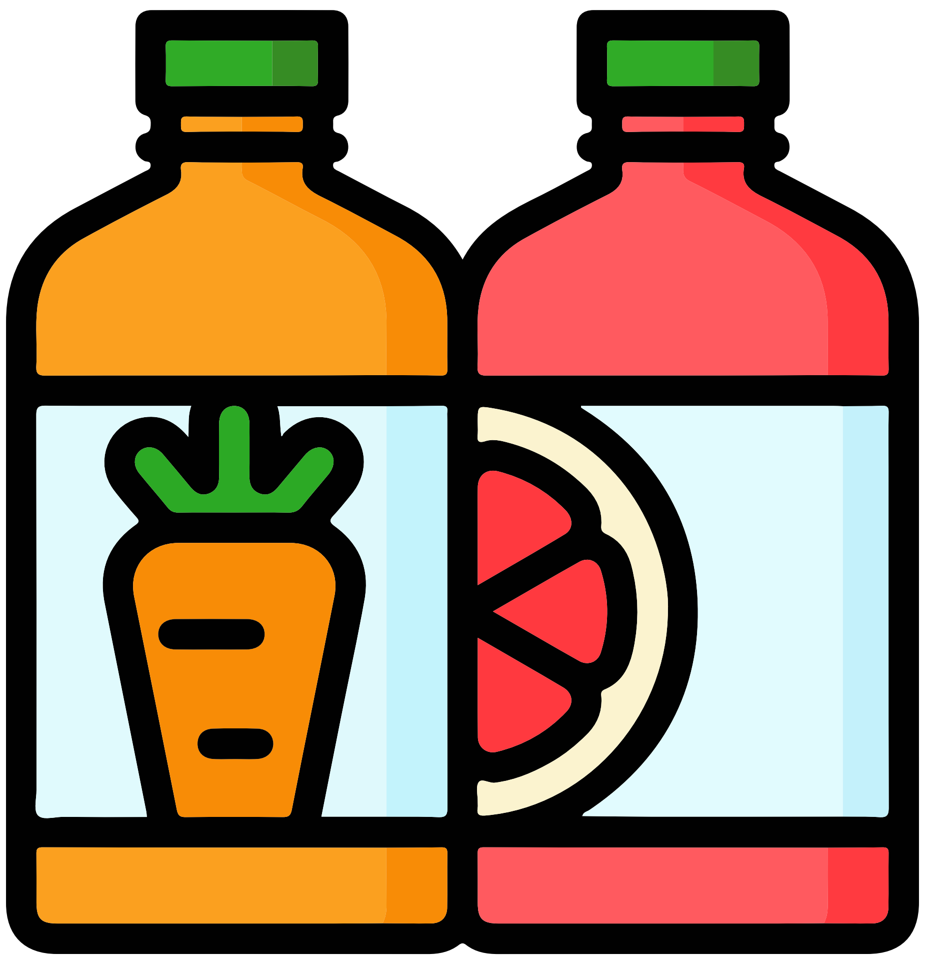


## भरपूर पाणी/द्रव पदार्थ प्या आणि डीहायड्रेशन होऊ नये म्हणून दर अर्ध्या तासाने 120 ते 180 मिली पाणी प्या

टीप : जर रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) जास्त असेल, तर पाणी किंवा पेये साखर न घालता प्या. जर रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) कमी असेल तर कर्बोदके (कार्बोहायड्रेटस) असलेली पेये प्या.

## तुमचा नेहमीचाच आहार घेण्याचा प्रयत्न करा.

जर खूप जास्त खाता येत नसेल, तर कर्बोदके (कार्बोहायड्रेटस) असलेले मऊ अन्नपदार्थ किंवा पेये घेता येतील.



ताप येतो आहे का **ते तपासा** कारण ते संसर्ग झाल्याचे निर्देशित करू शकेल.

जे मधुमेहाच्या
गोळ्या घेत आहेत
त्यांच्यासाठी

**तुम्हाला तात्पुरत्या काळासाठी मेटफॉर्मिन घेणे थांबवण्याचा सल्ला दिला जाईल**, विशेषत: जर तुम्हाला गंभीर स्वरूपाचा संसर्ग झाला असेल तर किंवा डीहायड्रेशन (शरीरातील पाणी कमी होणे) झाले असेल तर.

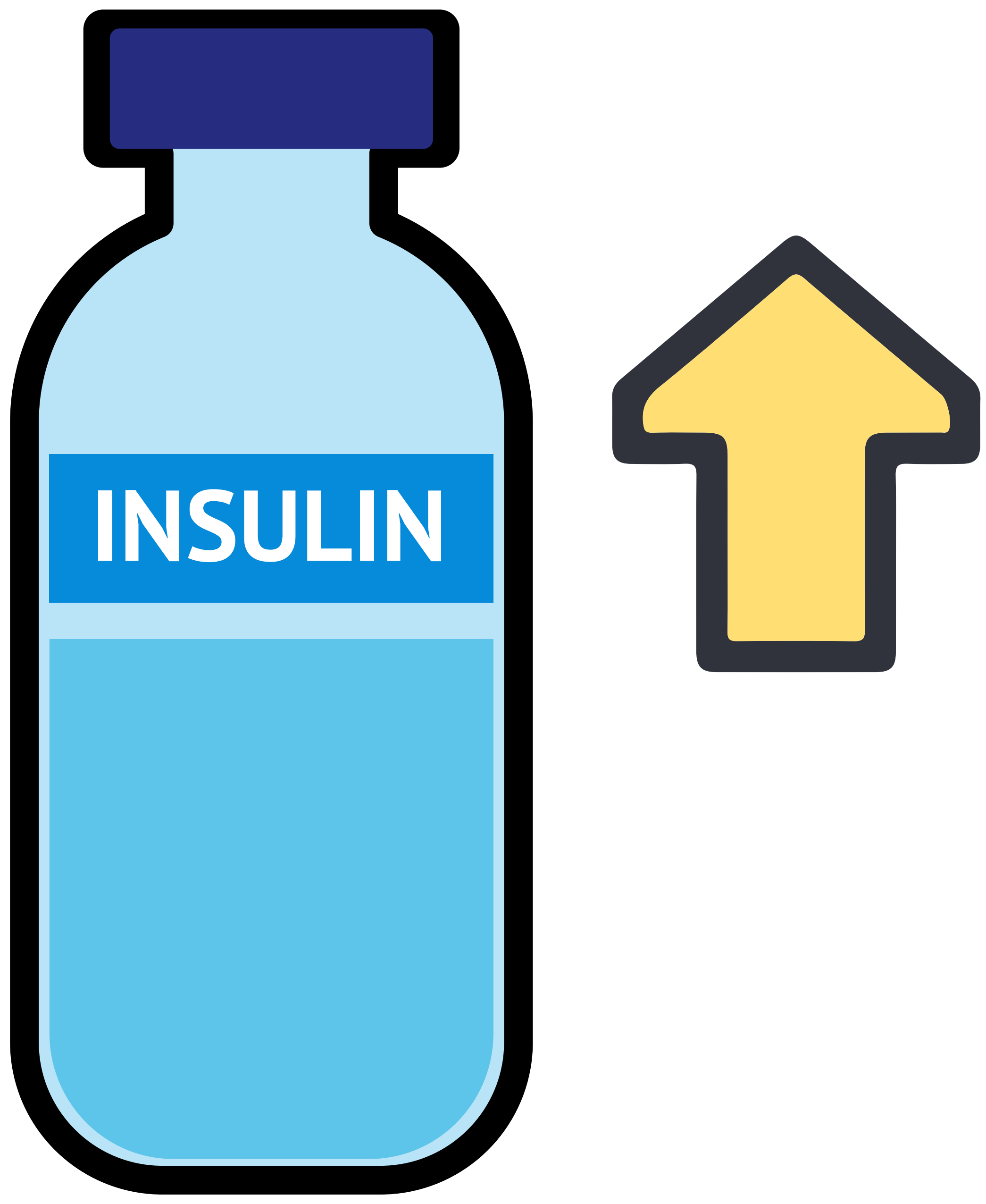
## त्यामुळे, मेटफॉर्मिन पुन्हा सुरू होईपर्यंत **दुसरे एखादे पर्यायी उपचार सुरू केले पाहिजेत**

टीप: यामुळे इन्शुलिन किंवा इतर मधुमेह-विरोधी औषधांचा उपयोग केला जाऊ शकतो, जे तुमच्या रक्त शर्करा (ब्लड ग्लूकोज) पातळ्या किती वाढलेल्या आहेत त्यावर अवलंबून असते. औषधांमध्ये कसे बदल करायचे हे समजून घेण्यासाठी तुमच्या डॉक्टरांशी बोला.

## जे इन्शुलिन घेत आहेत त्यांच्यासाठी

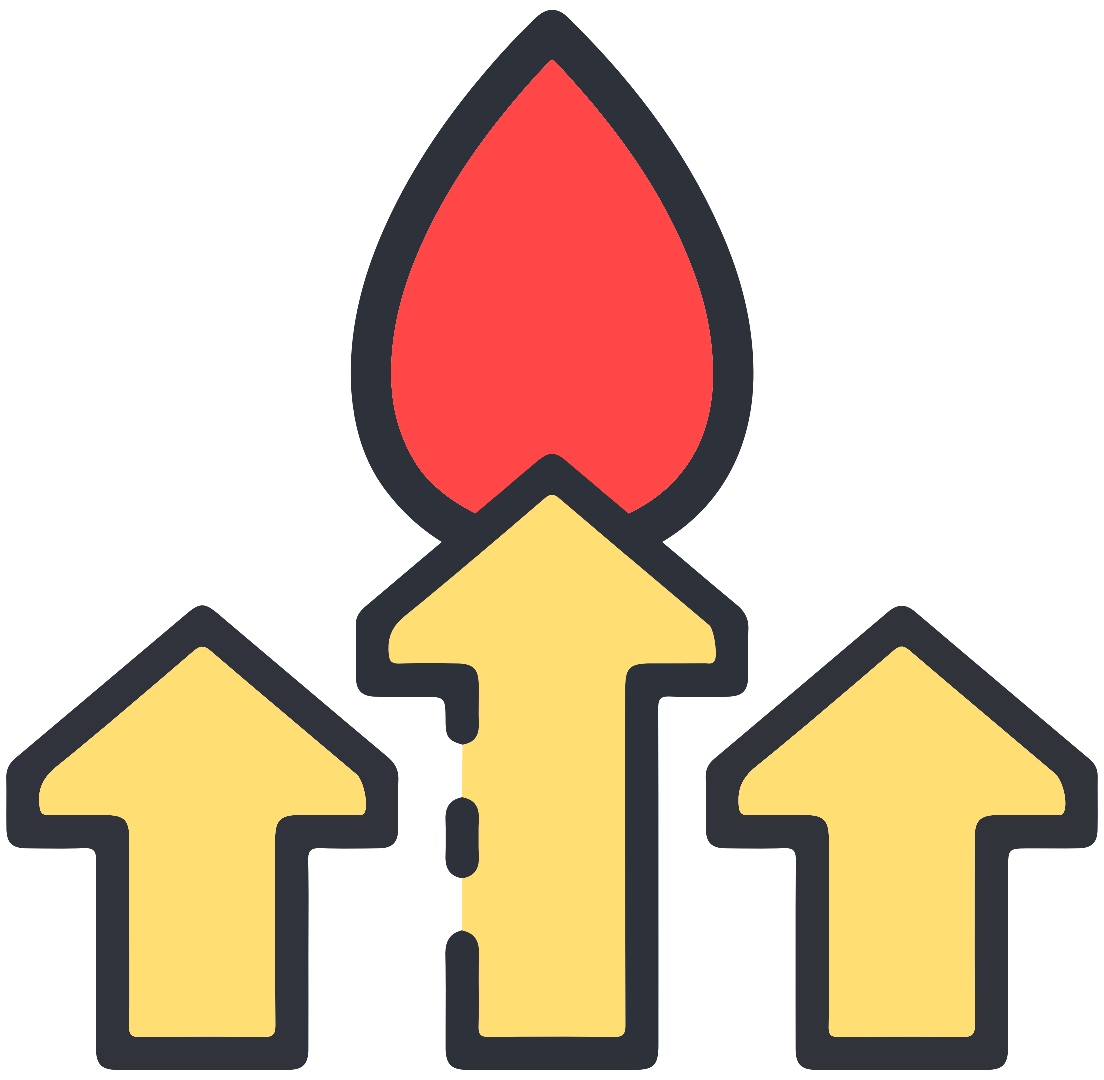
**इन्शुलिनचे उपचार थांबवू नका,**
उलट, तुम्हाला नेमून दिल्यानुसार
ते योग्य मात्रेत घेत राहा

जर तुमच्या रक्त शर्करा (ब्लड ग्लूकोज) पातळ्या 180 मिग्रा/डीएलपेक्षा सतत वाढत्याच राहिल्या तर **तुम्हाला इन्शुलिनची मात्रा वाढवावी लागू शकेल.**




टीप : अशा वेळी, तुमच्या डॉक्टरांशी बोला व त्यांचा सल्ला घ्या.

जर रक्त शर्करा (ब्लड ग्लूकोज) पातळ्या जास्त असतील (>270 मिग्रा/डीएल) तर दर चार तासांनी चाचणी करणे आवश्यक आहे.



जर रक्त शर्करा (ब्लड ग्लूकोज) पातळ्या सतत जास्त राहिल्या (>20 मिग्रा/डीएल) तर **केटोन्ससाठी लघवीची तपासणी करणे आवश्यक आहे**

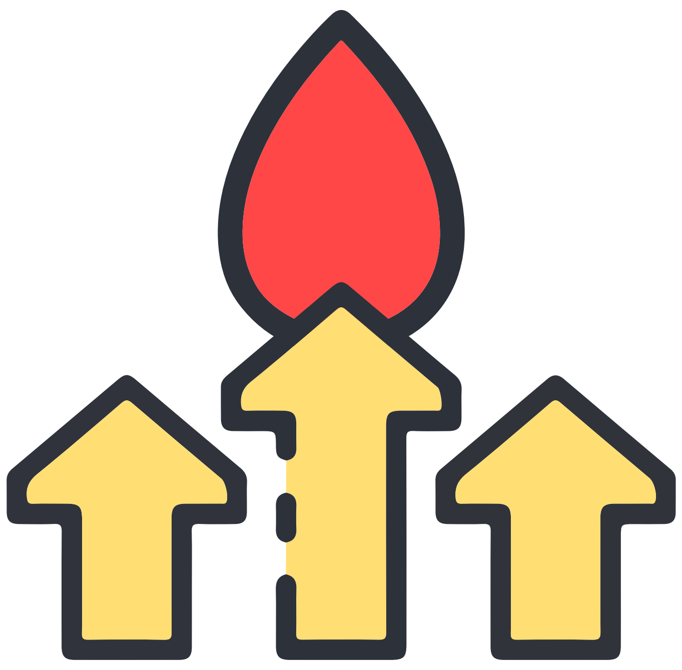
टीप: जर यूरीन केटोन्स (लघवीमधील केटोन्स) पॉझिटिव्ह असतील तर ताबडतोब डॉक्टरांना मदतीसाठी फोन करा.

कोणती धोक्याची
लक्षणे दिसली तर
डॉक्टरांशी संपर्क साधा

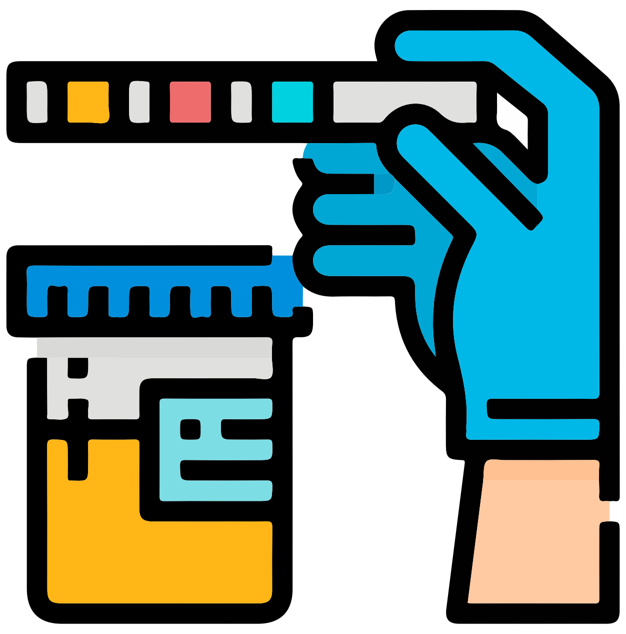
काहीही **खाता**
किंवा पिता **न येणे**

**खूपच जास्त उलट्या**
किंवा **अतिसार**
**(डायरिया) होणे**

रक्त शर्करा (ब्लड
ग्लूकोज) पातळ्या
**24 तासांपेक्षा जास्त**
**काळपर्यंत वाढलेल्या राहणे**



लघवीमध्ये
केटोन्स असणे



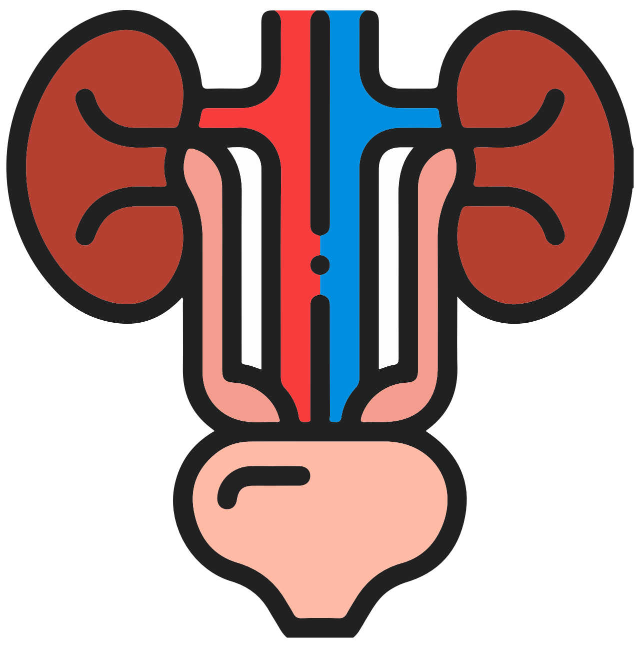
जर आजारी असताना
काय करावे हे निश्चितपणे
ठरवता येत नसेल तर

या आजारांमुळे अनेकदा रक्त शर्करा (ब्लड ग्लूकोज) पातळ्यांवर परिणाम होणे अपेक्षित असते

सर्दी किंवा फ्लू, ज्यात कोविड-19 चा समावेश आहे

घसा खवखवणे

मूत्रमार्ग संसर्ग (यूरीनरी ट्रॅक्ट इन्फेक्शन्स)



ब्राँकायटिस किंवा
छातीतील संसर्ग,
पोट बिघडणे
व अतिसार (डायरिया)

त्वचेचे संसर्ग
उदा. गळू (विशेषत:
जर अशा आजारांनंतर
ताप येत असेल किंवा
शरीराचे तापमान खूप
वाढले असेल तर)

स्टेरॉइडसचे उपचार
घेताना

अधिक माहितीसाठी तुमच्या डॉक्टरांशी किंवा तुमच्या **MyCARE डायबेटिस एज्युकेटरशी** संपर्क साधा.

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.