MyCARE

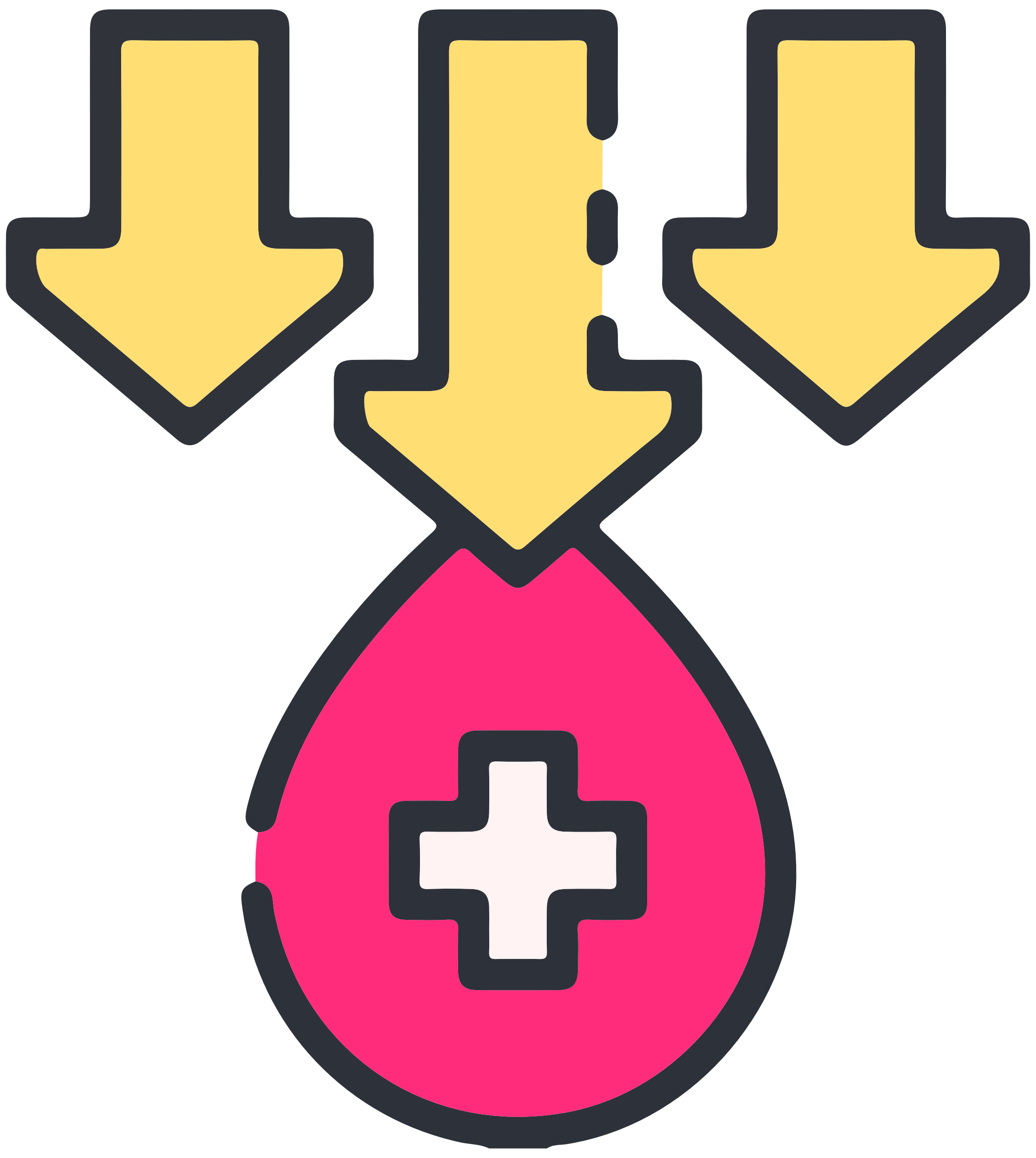
With me, every step of the way

“ ଟାଇପ୍ 2 ଡାଇବେଟିସରେ, **ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଜରୁରୀ ଓ ଯଦି ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତି** ତେବେ କଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଜାଣିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ। ”

USV

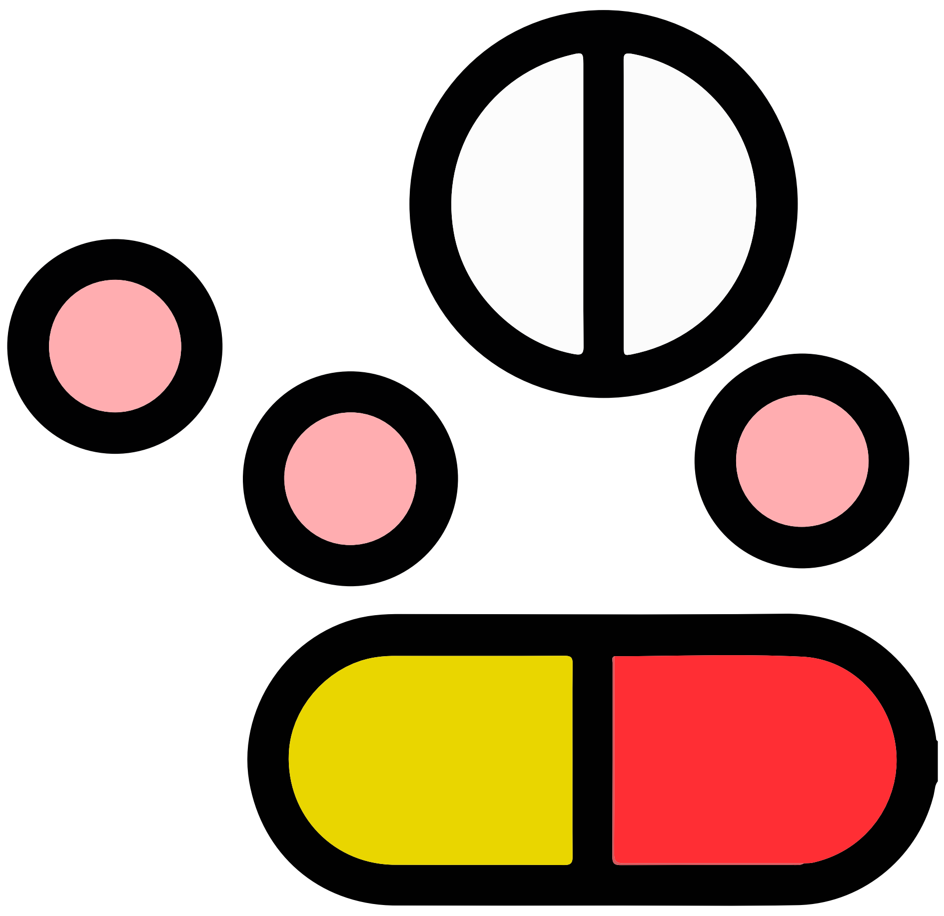
ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତି,
ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ
ଶର୍କରା ଚାପ ହର୍ମୋନ୍ କାରଣରୁ
ଅଧିକ ହୋଇପାରେ

ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ, ଆପଣ କମ୍ ଖାଇଥାନ୍ତି ବା ବାନ୍ତି ଭାବ, ବାନ୍ତି ବା ତରଳଝାଡ଼ା ଦେଖା ଦେଇପାରେ ଯାହାକି କମ୍ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଦେଖାଇଥାଏ।



ତେଣୁ ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ଏଠାରେ କିଛି ପ୍ରମୁଖ ବିଷୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ଯାହାକୁ ମନେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ

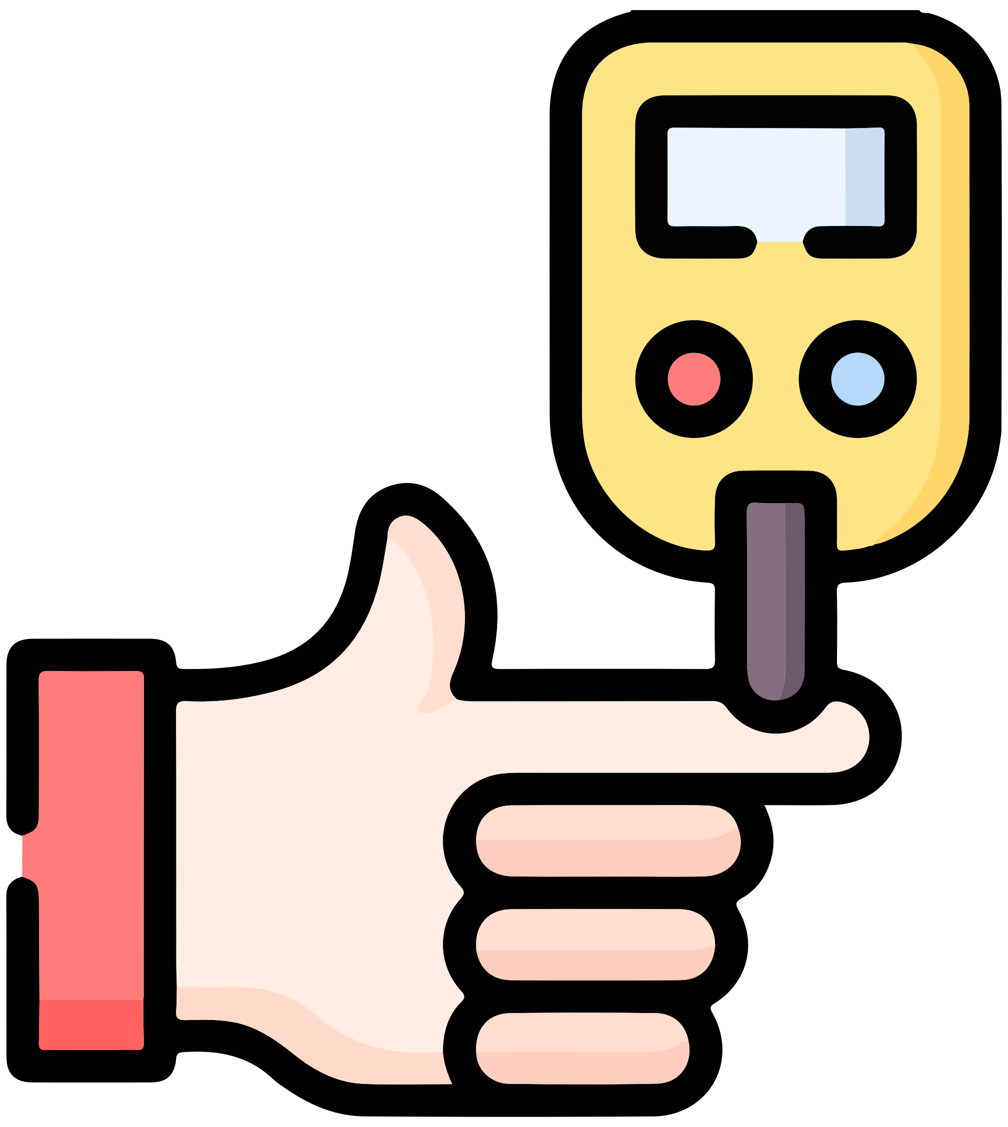
ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଧରିତ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ରହୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ **ଆପଣଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ୍ ଔଷଧକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ**



ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଚିକିତ୍ସାକୁ

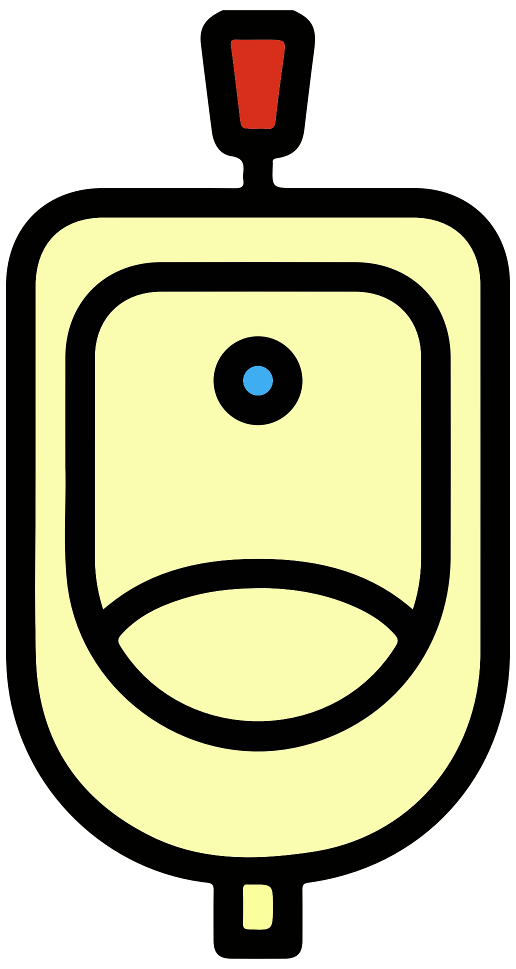
ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

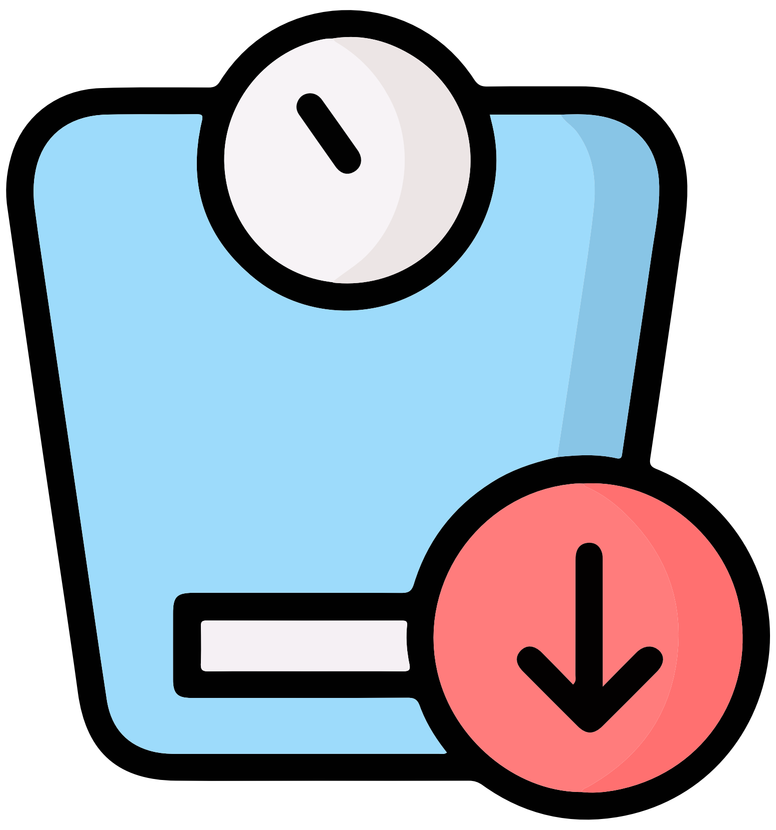
ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତେବେ
ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ବା ଅଧିକ ଥର
ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ଶର୍କରା
ସ୍ତରକୁ ଯାଞ୍ଚ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ



ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ

ଯଥା ଶୋଷ ଲାଗିବା/ ପାଟି ଶୁଖିବା, ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ବା ଓଜନହାନୀ କାରଣ ଏହା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଶର୍କରାସ୍ତରକୁ ସୂଚୀତ କରିପାରେ

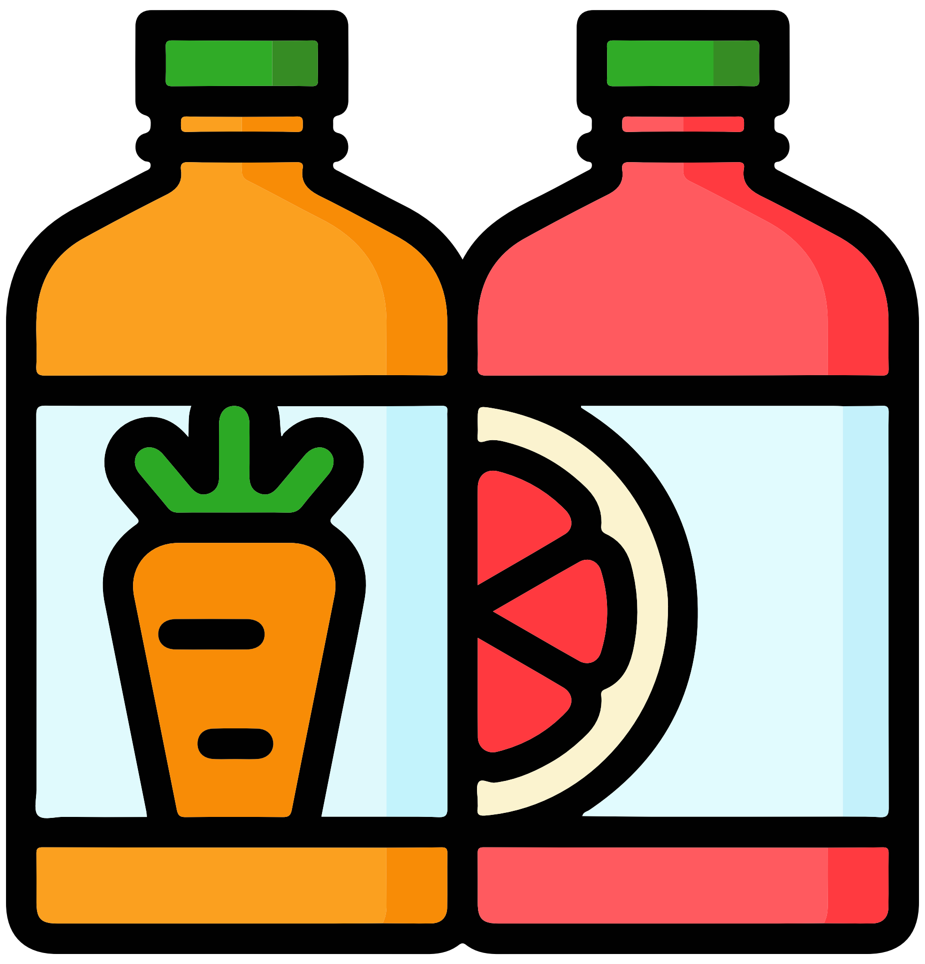




ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅଭାବକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତି ଅଧ ଘଣ୍ଟାରେ **120 ରୁ 180 ମିଳି ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ**

ସୂଚନା: ଯଦି ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଅଧିକ ଥାଏ, ତେବେ ଶର୍କରା ବିନା ପାଣି ବା ପାନୀୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ। ଯଦି ରକ୍ତ ଶର୍କରା କମ୍ ଥାଏ ତେବେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଥିବା ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ।

ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିପାରୁ ନଥାନ୍ତି ତେବେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଥିବା କୋମଳ ଖାଦ୍ୟ ବା ତରଳ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ।



ଜ୍ୱରକୁ ଚେକ୍ କରନ୍ତୁ ଯାହାକି

ଏକ ସଂକ୍ରମଣ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ

ଯେଉଁମାନେ
ଡାଇବେଟିସ୍
ଟାବଲେଟ୍ ଗ୍ରହଣ
କରୁଛନ୍ତି

ଆପଣଙ୍କୁ ସାମୟିକ ଭାବରେ ମେଟାଫର୍ମିନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ, ବିଶେଷ କରି ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ ଗୁରୁତର ସଂକ୍ରମଣ ରହିଥାଏ ବା ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅଭାବ ରହିଥାଏ।

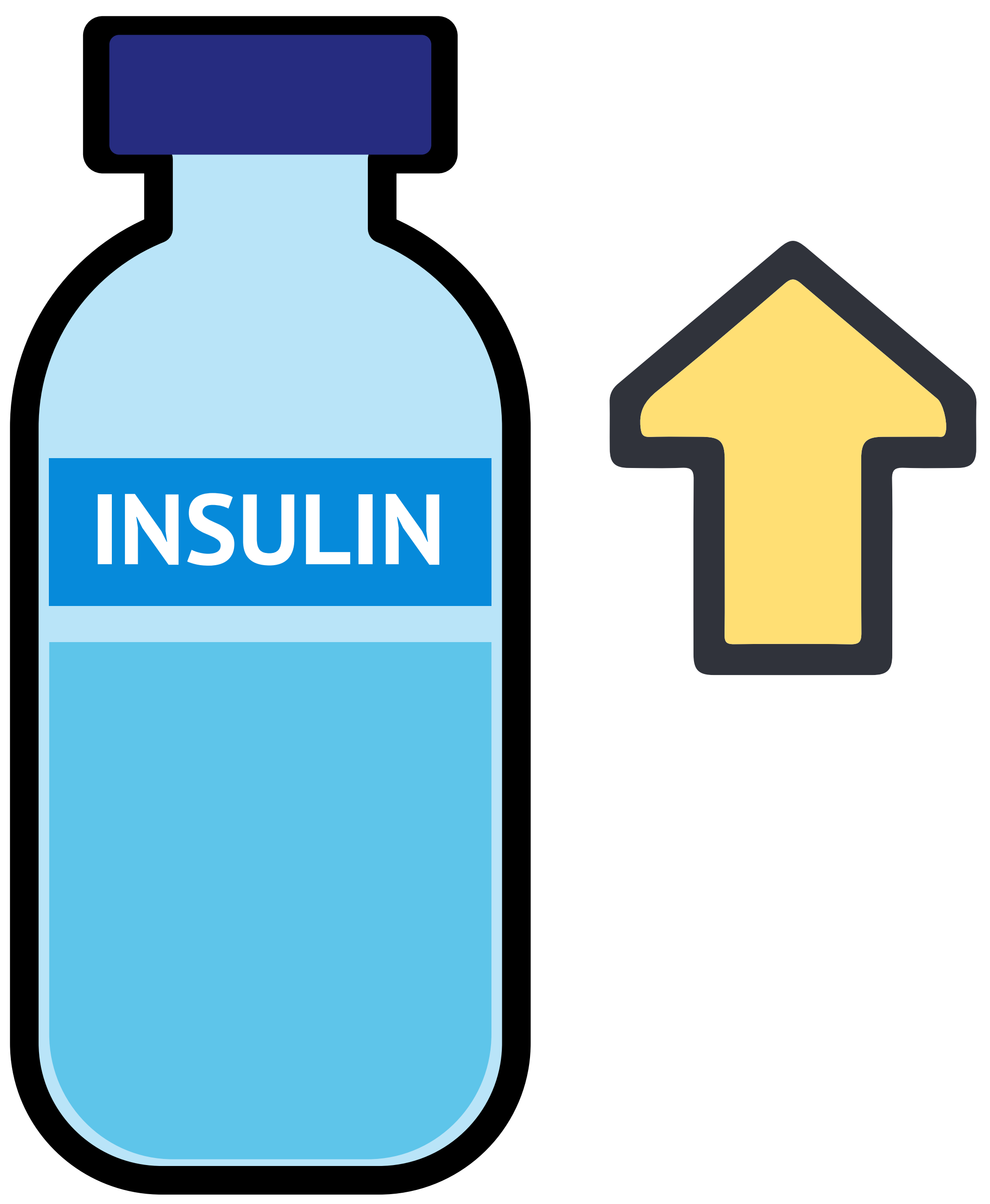
ତେଣୁ ଏକ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ଲାନକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମେଟଫର୍ମିନକୁ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇ ନାହିଁ

ସୂଚନା: ଏଥିରେ ରହିଛି ଇନ୍‌ସୁଲିନ ବା ଅନ୍ୟ ଆଣ୍ଟି-ଡାଇବେଟିକ୍ ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର, ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। ଔଷଧ ଉପଚାର ଆଡଜଷ୍ଟମେଣ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ

ଯେଉଁମାନେ
ଇନ୍ସୁଲିନ୍
ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି

କଦାପି ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଚିକିତ୍ସାକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରା ସୂଚୀର ଅନୁପାଳନ କରନ୍ତୁ

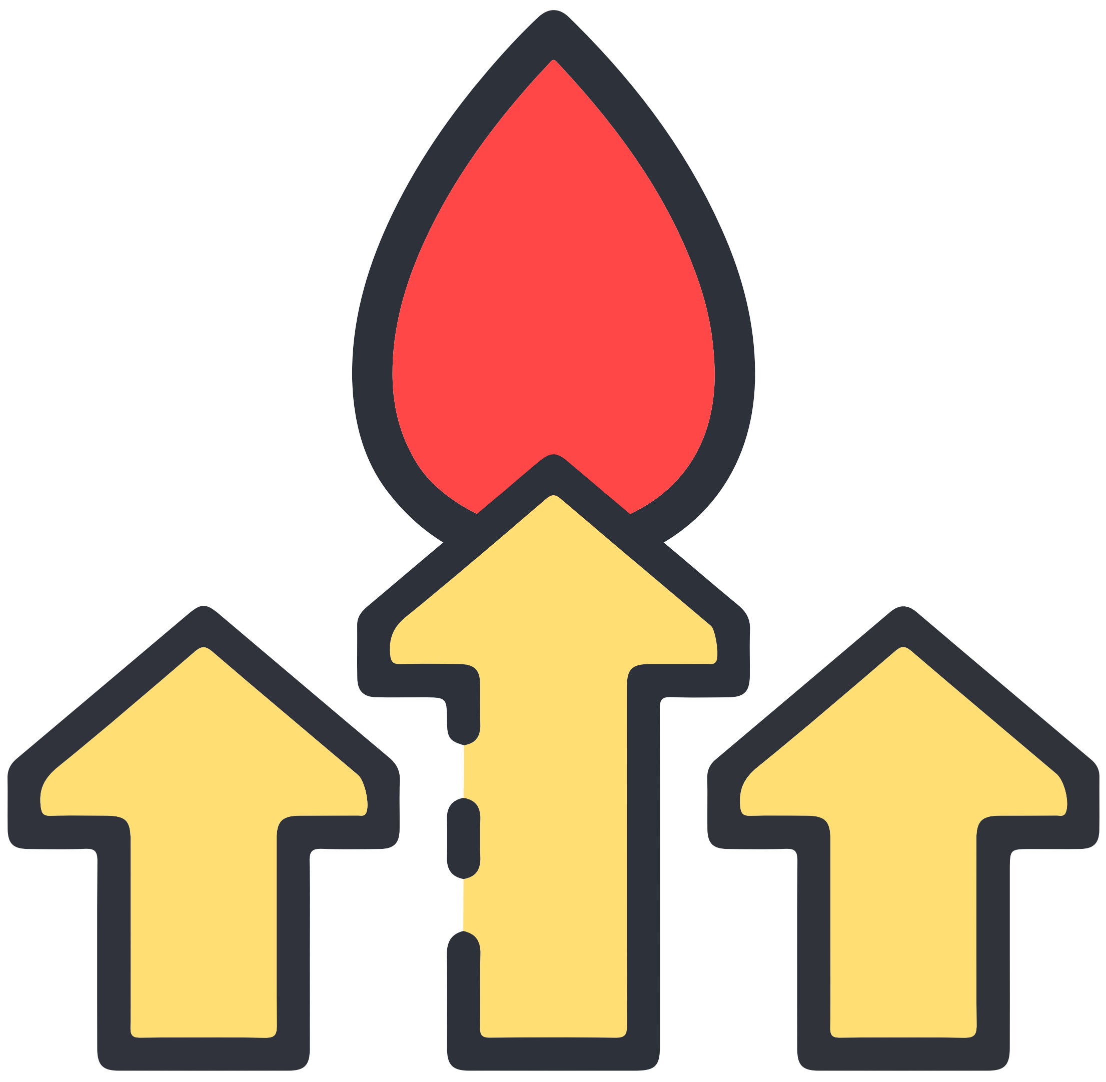
ଆପଣଙ୍କୁ ଇନ୍‌ସୁଲିନର ମାତ୍ରାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ 180 ଏମଜି/ ଡିଏଲ୍ ରହିଥାଏ



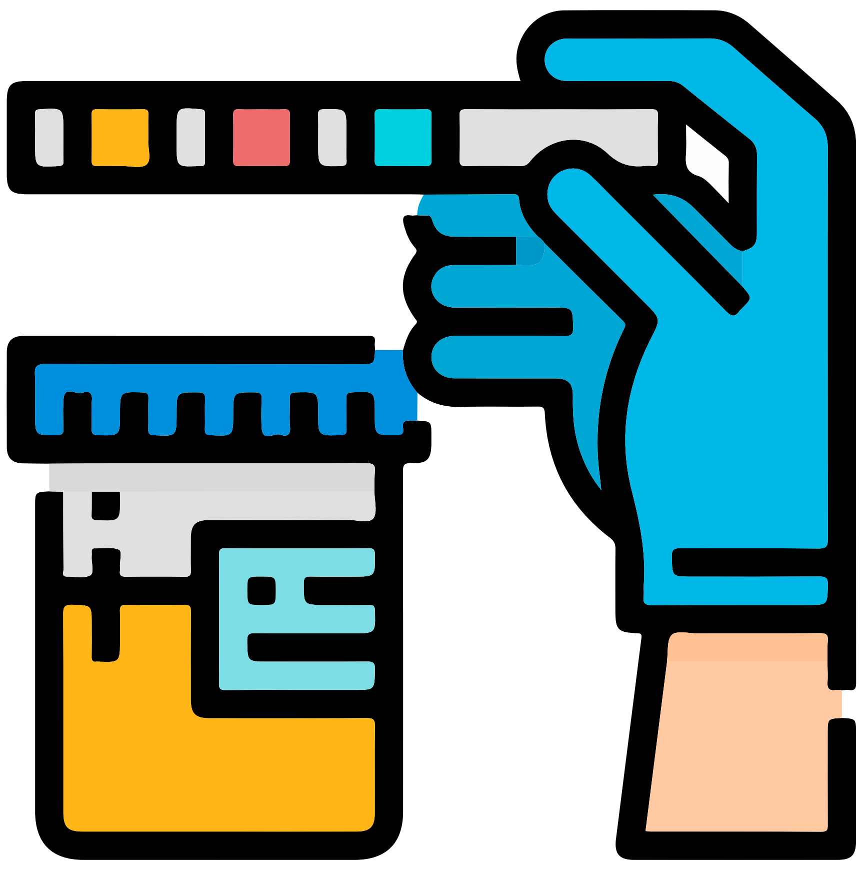
ସୂଚନା: ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ, ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଏହା ବିଷୟରେ ସୂଚୀତ କରନ୍ତୁ ଓ ତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

ଯଦି ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଅଧିକ ଥାଏ (> 270 ଏମଜି/ଡିଏଲ୍) ଥାଏ,

ତେବେ ପରୀକ୍ଷାକୁ ପ୍ରତି ଚାରି ଘଣ୍ଟାରେ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ।



କେଟୋନ୍ ପାଇଁ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ ଯଦି ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବହୁତ ଅଧିକ ରହେ (>20 ଏମଜି/ଡିଏଲ୍)



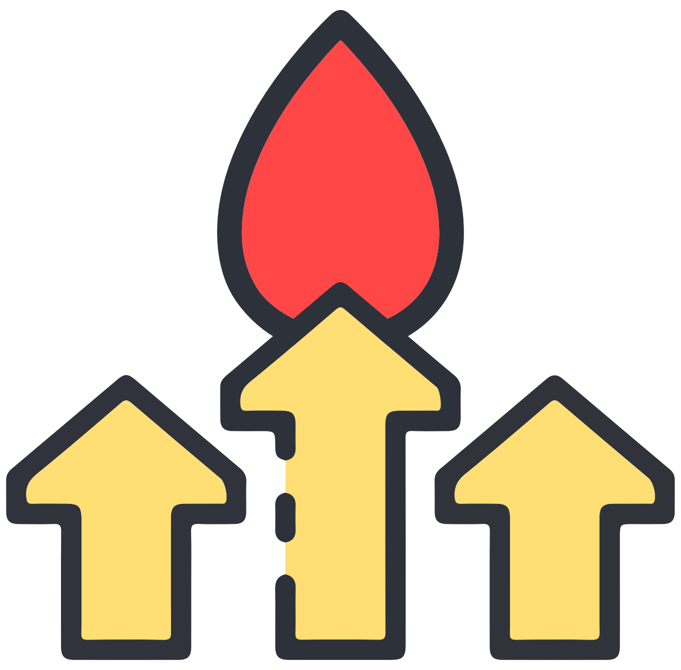
ସୂଚନା: ଯଦି ୟୁରିନ୍ କେଟୋନ୍ସ ପଜିଟିଭ୍ ରହିଥାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ।

ଏପରି ସମୟରେ
ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ
ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା
ଆବଶ୍ୟକ

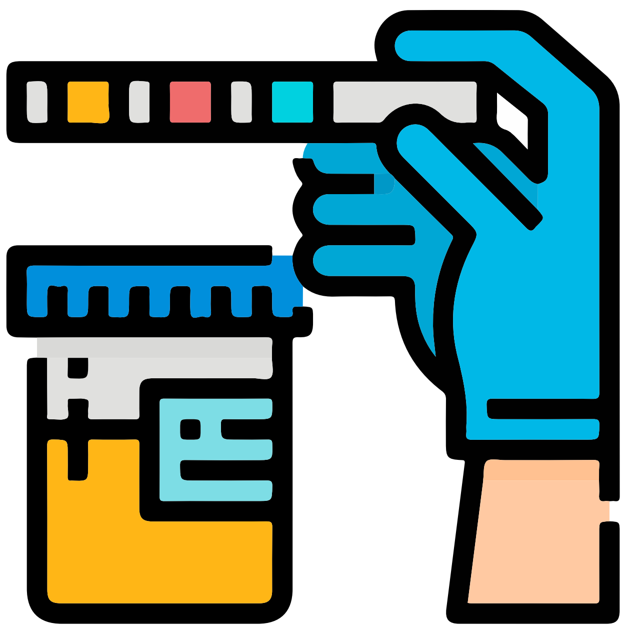
ଖାଇ ପାରୁ ନାହାନ୍ତି
ବା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣରେ
ସମସ୍ୟା

ଗୁରୁତର ବାନ୍ତି ବା
ତରଳ ଝାଡ଼ା
ଦେଖାଦେବା

ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର
24 ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ
ସମୟ ପାଇଁ ଅଧିକ
ରହିଥାଏ



ପରିସ୍ରାରେ **କେଟୋନର ଉପସ୍ଥିତି**



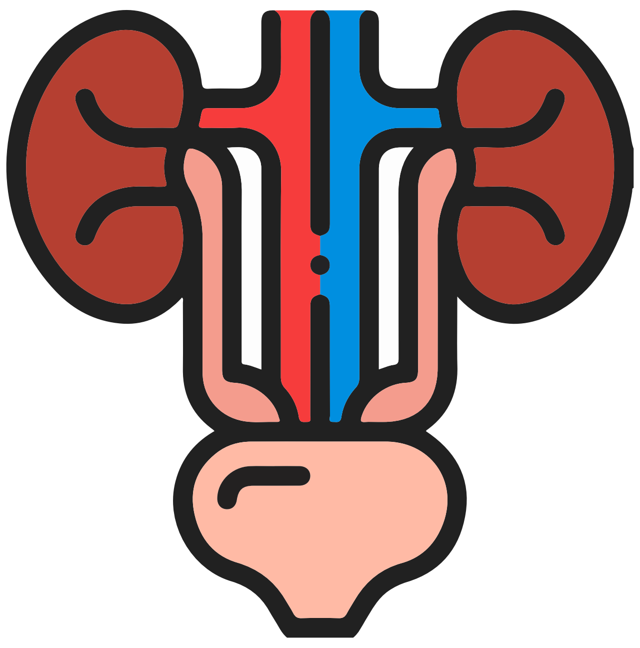
ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ **କଣ କରିବେ ଯଦି ସେ ବିଷୟରେ ଅନିଶ୍ଚିତ ଥାଆନ୍ତି**

ଏହି ଅସୁସ୍ଥତା ରକ୍ତ
ଶର୍କରା ସ୍ତରରେ
ପ୍ରଭାବ ପକାଇବାର
ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା
ରହିଥାଏ

ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା
ବା ଫ୍ଲୁ, ଯେଉଁଥିରେ
କୋଭିଡ୍ -19
ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ

ଗଳା ବସିବା

ପରିସ୍ରା ନଳୀ
ସଂକ୍ରମଣ



ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ବା **ଛାତି ସଂକ୍ରମଣ, ପେଟରେ ସମସ୍ୟା** ବା **ତରଳ ଝାଡ଼ା**

ତ୍ୱଚା ସଂକ୍ରମଣ ଯଥା ଆବ୍‌ସେସ୍ (ବିଶେଷ କରି ଏହି ଅବସ୍ଥା ଜ୍ୱର ବା ଅତ୍ୟଧିକ ତାପମାତ୍ରା ପରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ)

ଷ୍ଟେରଏଡ୍ ସହିତ ଚିକିତ୍ସା

"ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କର
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ବା ଆପଣଙ୍କର
MyCARE ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଡୁକେଟର
ଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ"

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