MyCARE

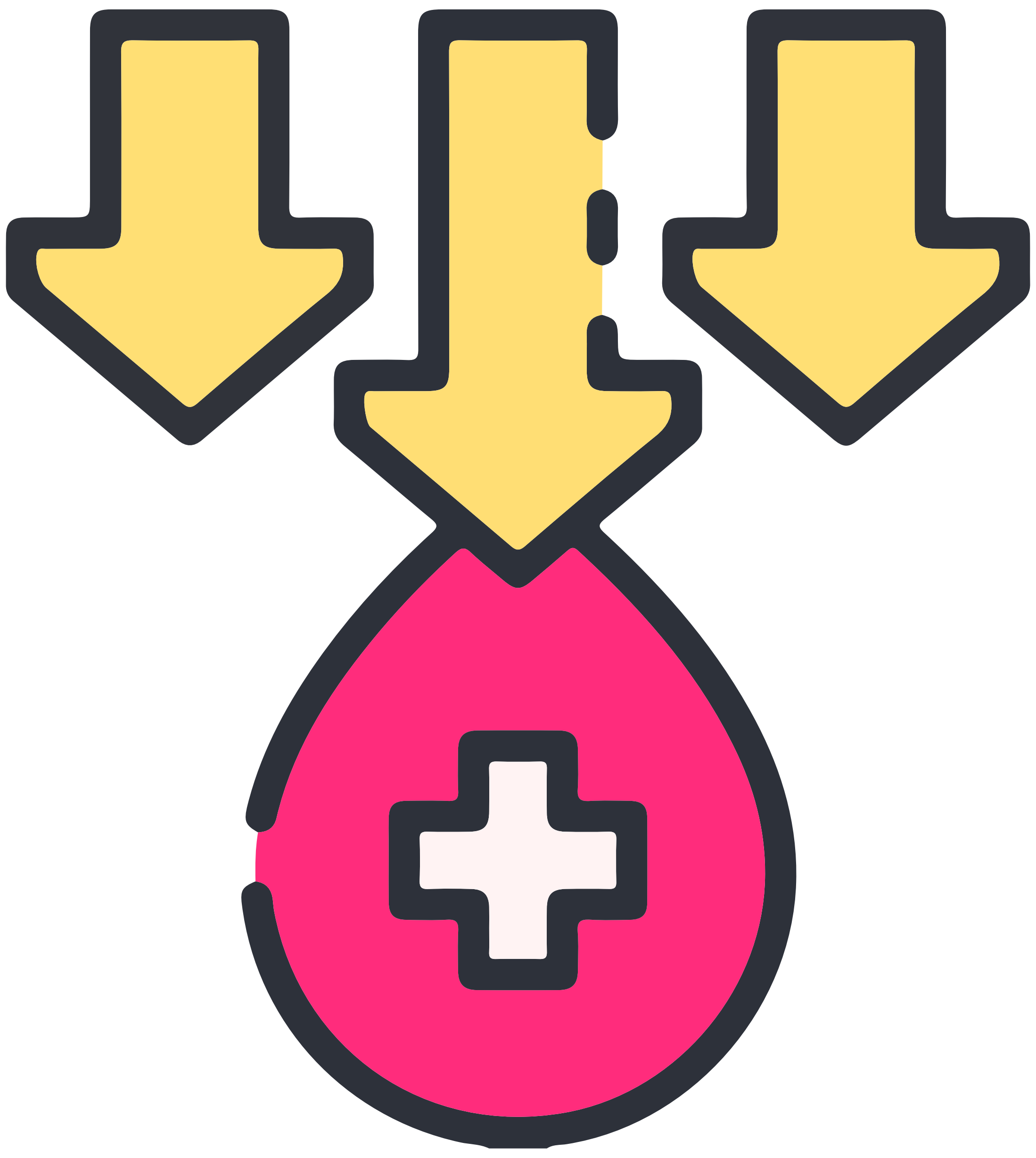
With me, every step of the way

"ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ
ਹਰ ਸਮੇਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ
ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ
ਹੈ ਕਿ **ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਤੇ** ਤੁਹਾਨੂੰ
ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ।"

USV

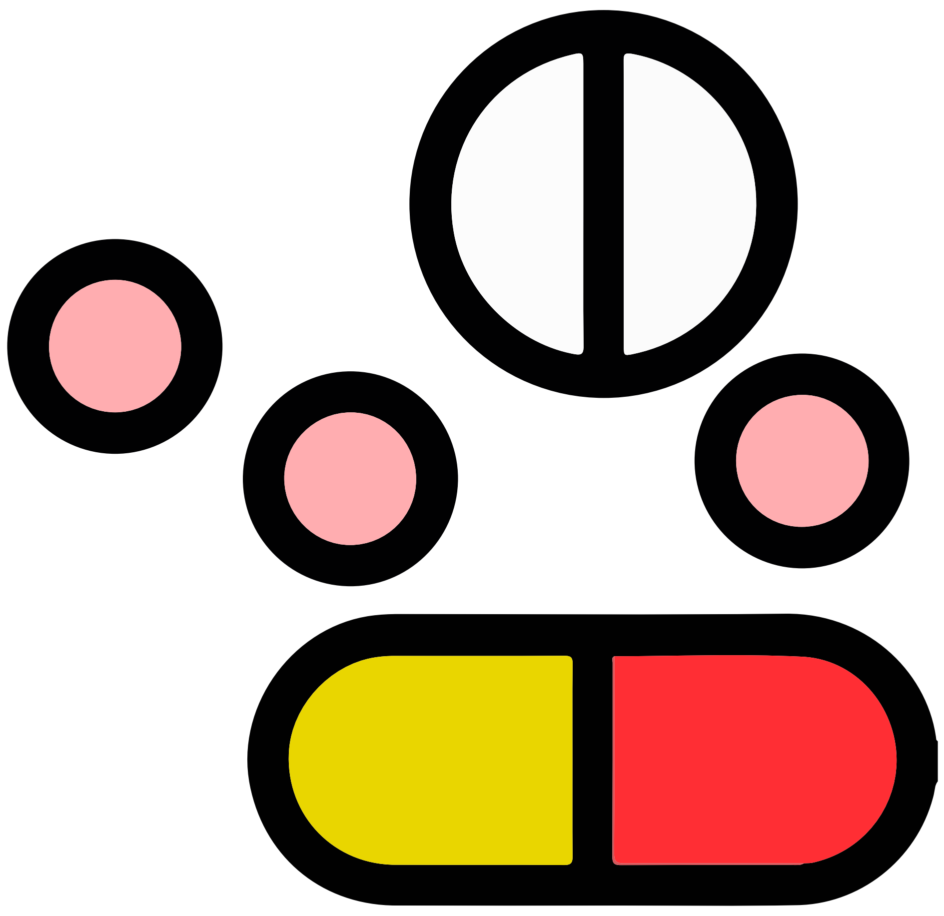
ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਪੈਂਦੇ ਹੋ,
ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਟ੍ਰੈਸ ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦਸਤ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



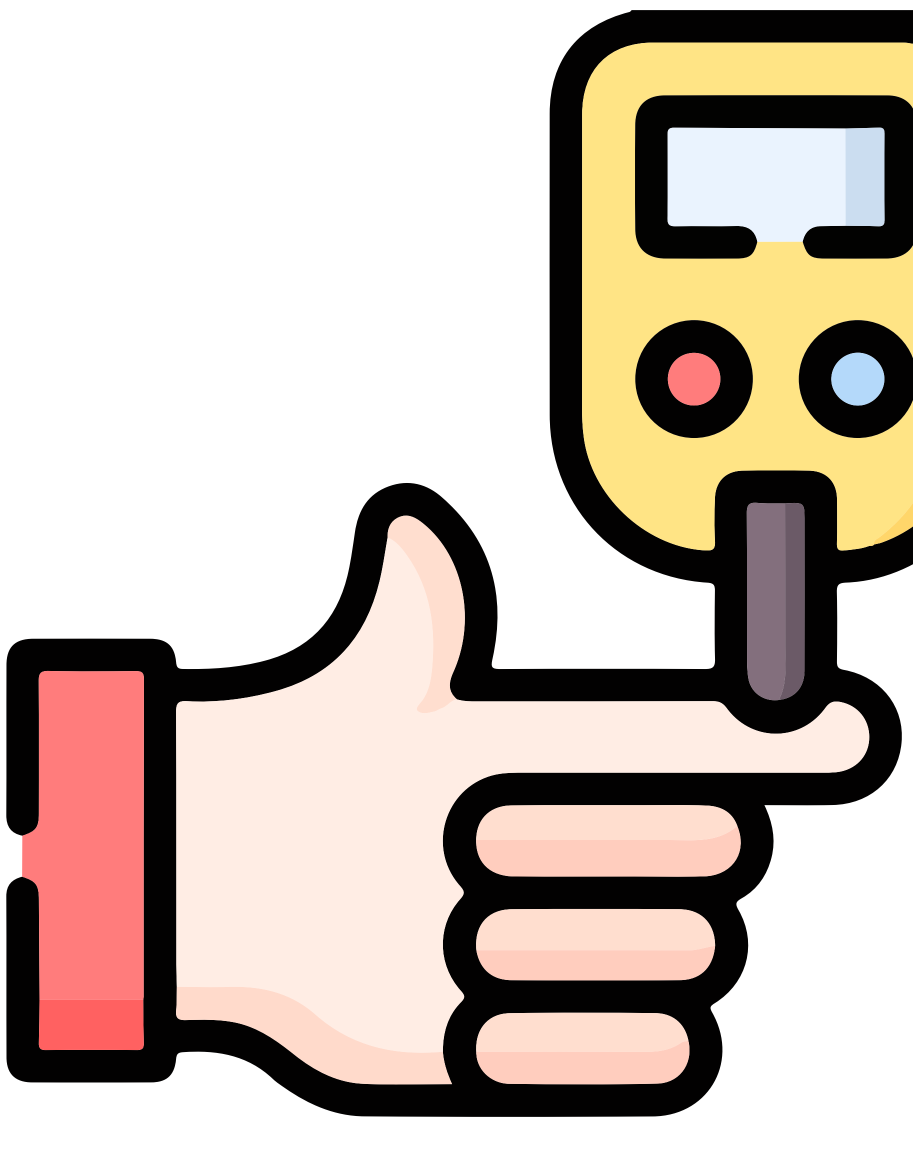
ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ
ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਰਹੇ
ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ ਪੱਧਰ ਸਮਾਨ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਸੀਂ **ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ।**

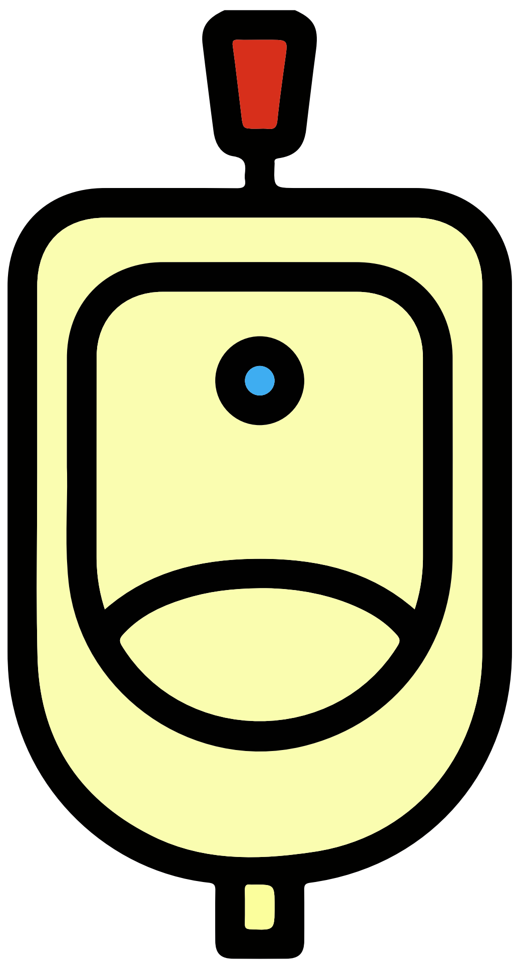


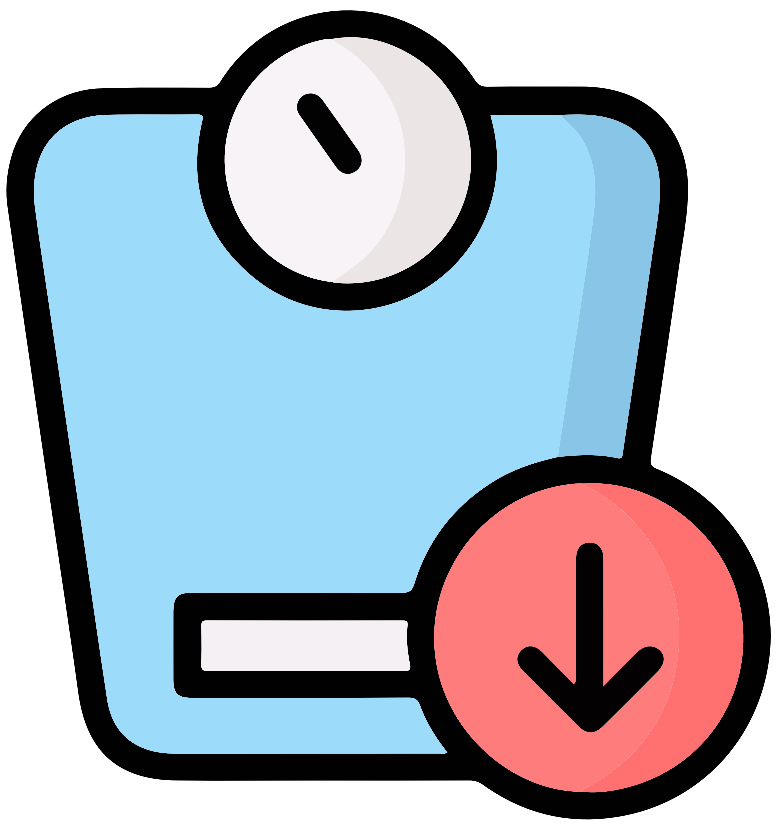
ਇੰਸੁਲਿਨ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਲੈਣਾ
ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ।

ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਿਨ **ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਕਰੋ ।**



ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ,
ਜਿਵੇਂ ਵਧੇਰੀ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ,
ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ
ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ । ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ
ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ
ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

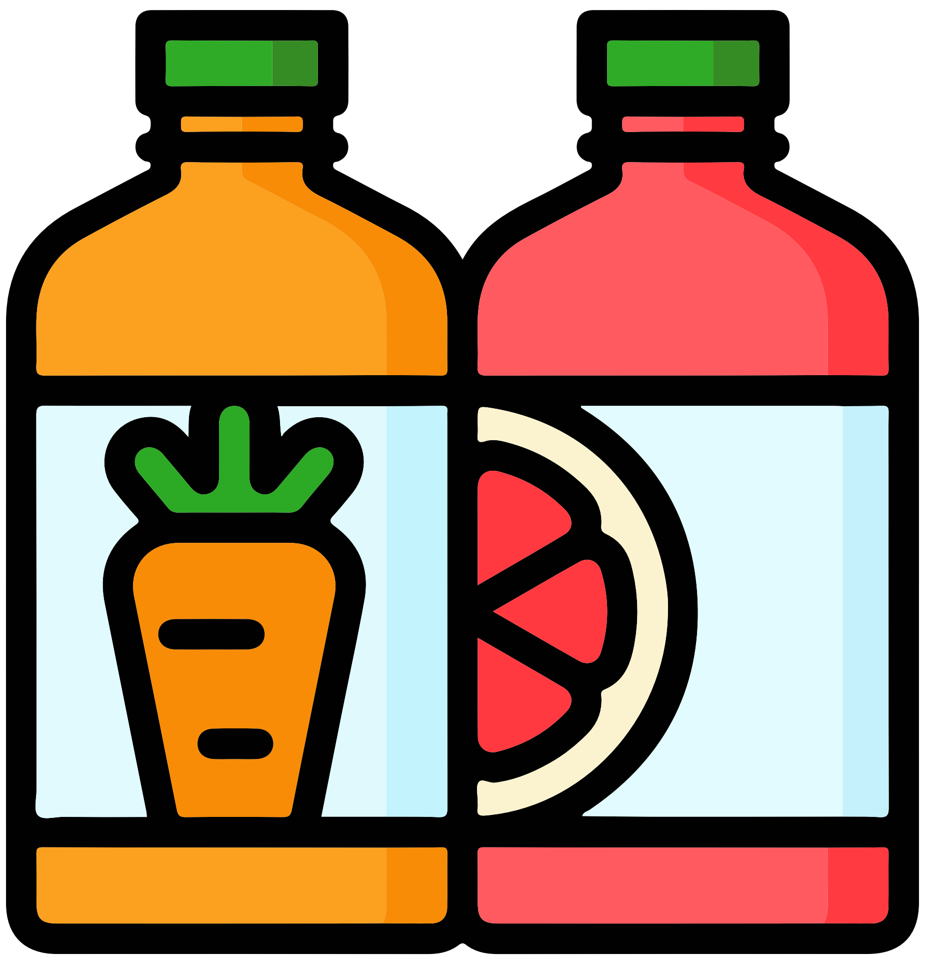




ਡੀਹਾਇਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ **ਤਰਲ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ** ਅਤੇ ਹਰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ **120 ਤੋਂ 180 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਪੀਓ ।**

ਸੂਚਨਾ : ਜੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰਾ ਵੱਧ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖੰਡ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਪੇਅ ਪੀਓ । ਜੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਯੁਕਤ ਪੇਅ ਪੀਓ ।

ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਯੁਕਤ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ।



ਆਪਣਾ ਬੁਖਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਪ ਲਵੋ,
ਜੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ
ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੋ
ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਰੋਧੀ
ਟੈਬਲੇਟ ਲੈਂਦੇ ਹੈ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੈਟਫੋਰਮਿਨ ਟੈਬਲੇਟ ਲੈਣ ਲਈ ਮਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ,

ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤਦੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੀਹਾਇਡ੍ਰੇਟ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ।

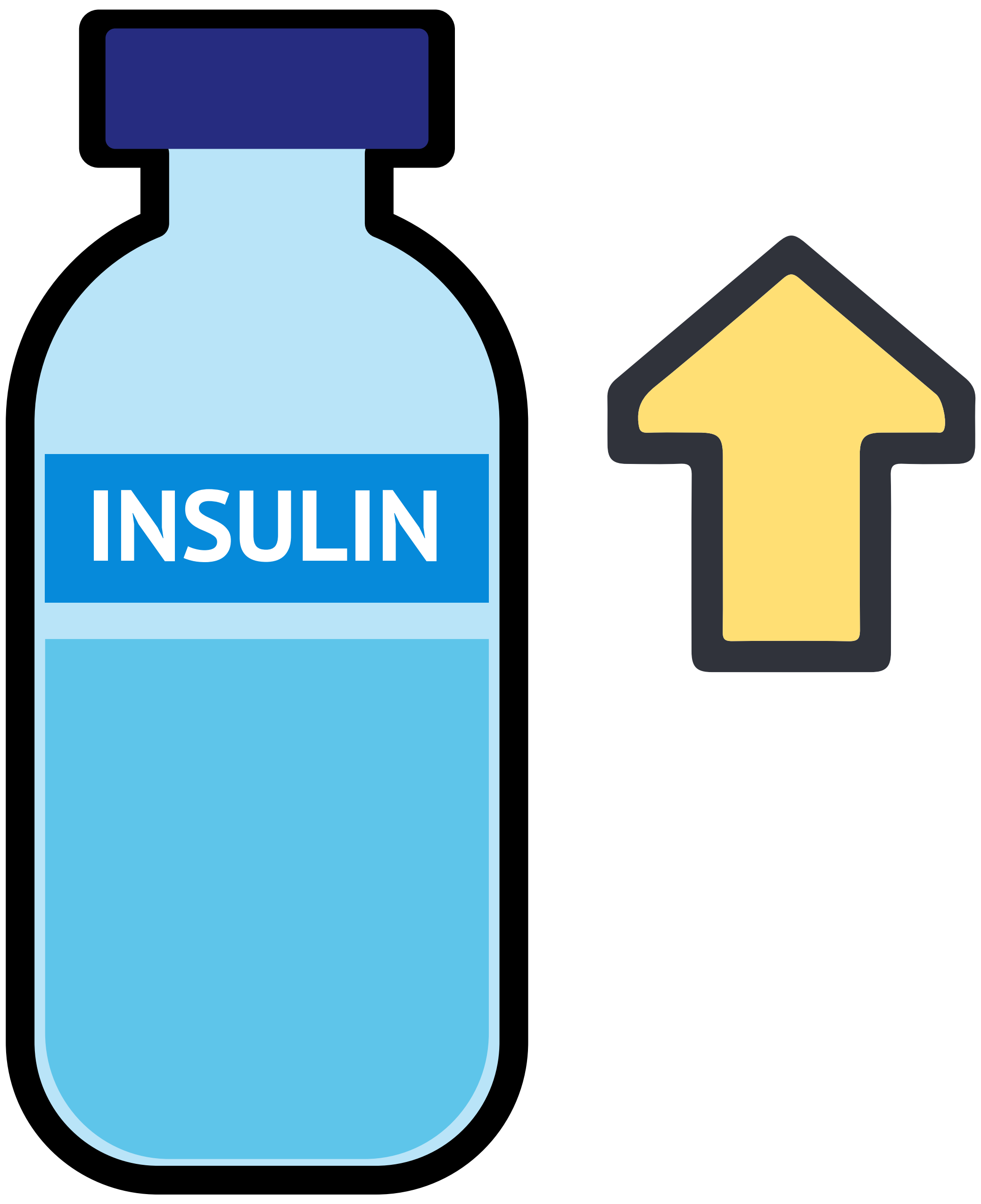
ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ, ਤਦੋਂ ਤੱਕ **ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਇਲਾਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,** ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਟਾਫੋਰਮਿਨ ਦੋਬਾਰਾ ਲੈਣਾ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ।

ਸੂਚਨਾ: ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ ਪੱਧਰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਵਧੇਰਾ ਹੈ, ਇਸ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਜੋ
ਇੰਸੁਲਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਇਲਾਜ਼ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸਦੇ ਬਦਲੇ ਆਪਣੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ।

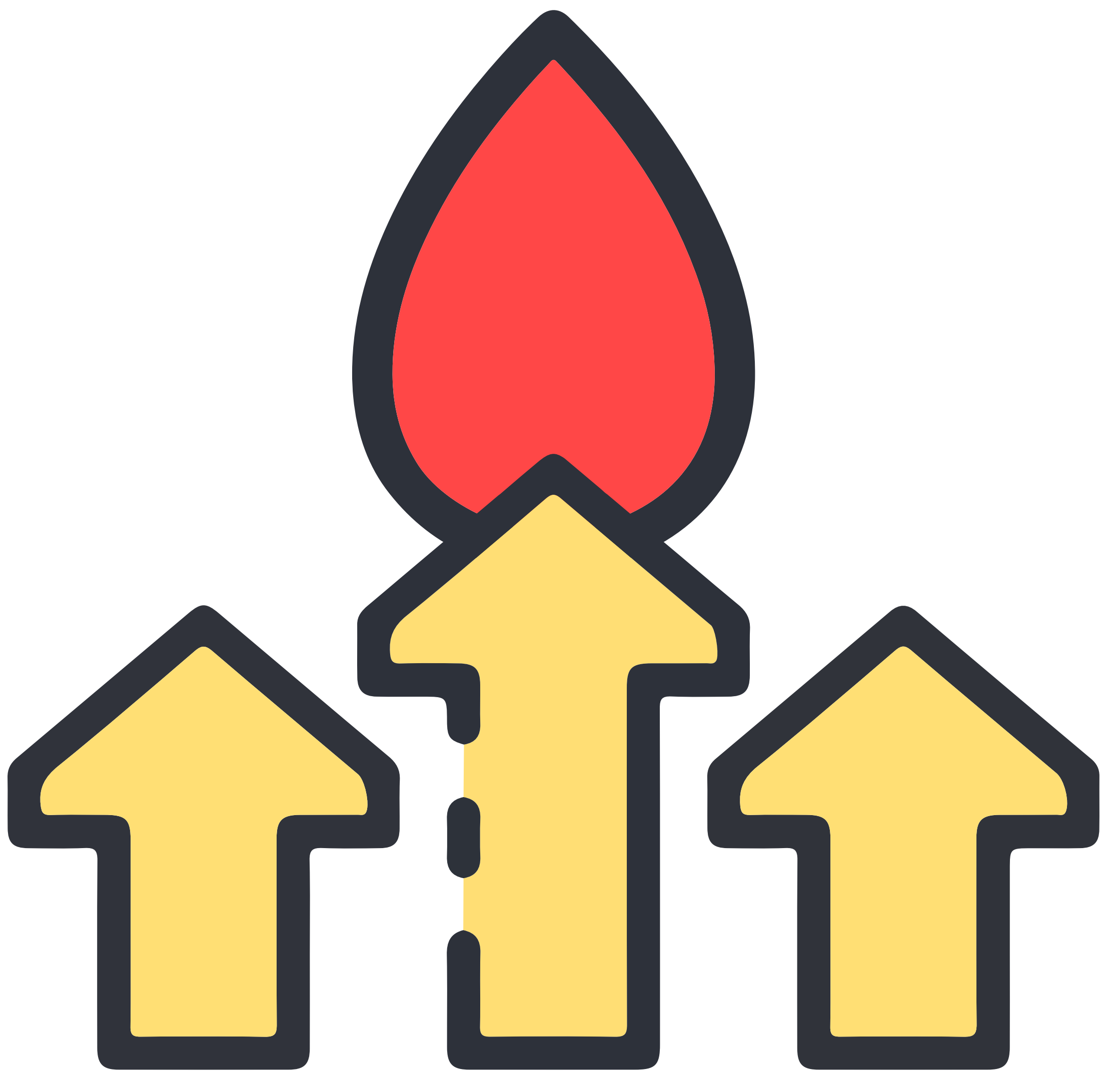
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ 180 mg/dL ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਤਾਂ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ।**



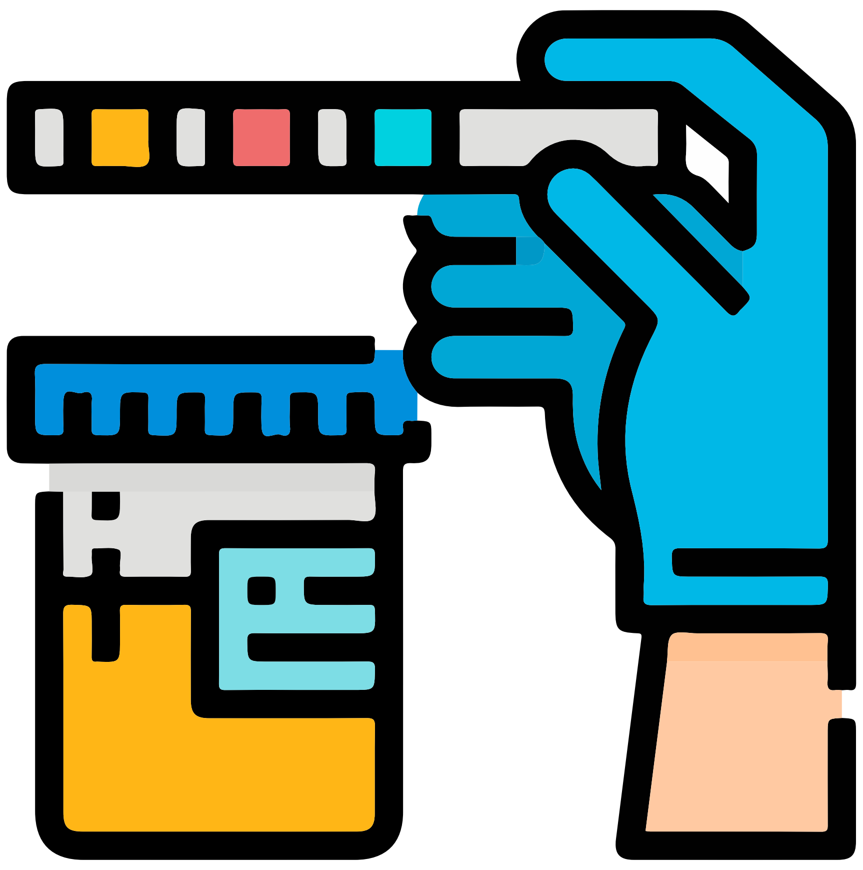
ਸੂਚਨਾ: ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਵਧੇਰਾ (>270 mg/dL) ਹੈ,

ਤਾਂ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ।



ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰਾ (>20 mg/dL) ਬਣਾ ਰਹੇ ਤਾਂ **ਕੀਟੋਨਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ।**



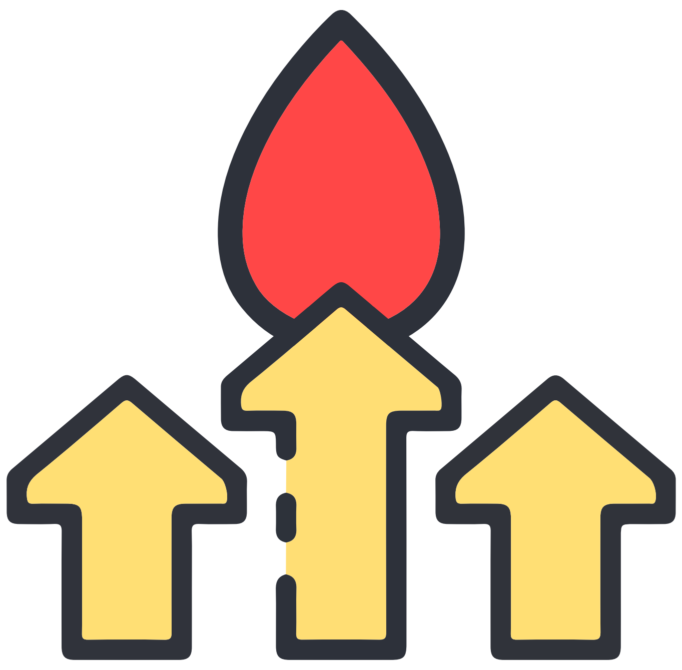
ਸੂਚਨਾ: ਜੇ ਯੂਰਿਨ ਕੀਟੋਨਸ ਜਾਂਚ ਪਾੱਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ।

ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਰੈਡ ਫ਼ਲੈਗਸ ਸੰਕੇਤ

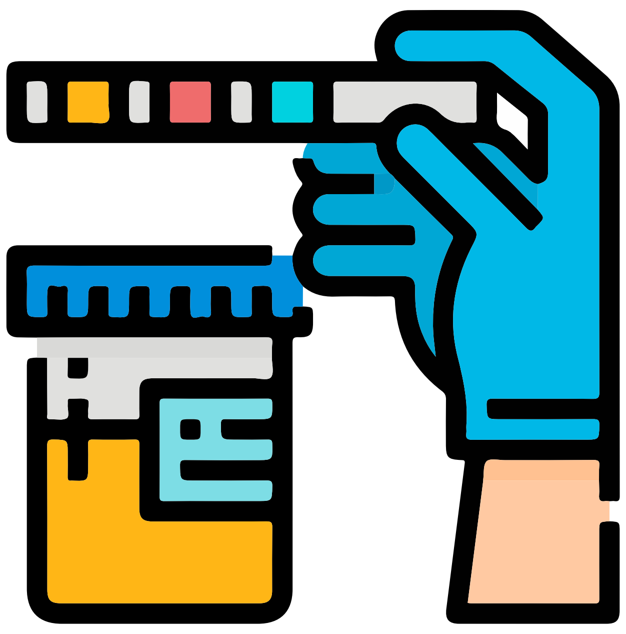
ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਾ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋ

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਧੇਰਾ ਰਹੇ



ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ **ਕੀਟੋਨਸ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ**



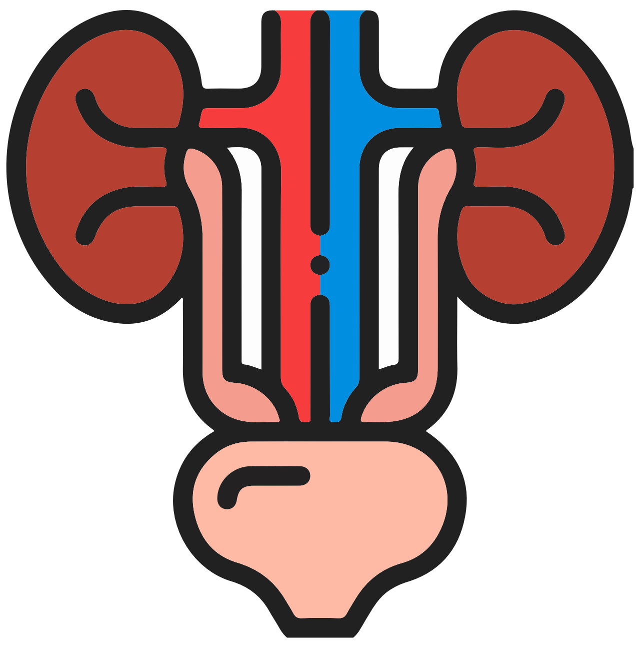
ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਤੇ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋ**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ
ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ
ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ
ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਾੜੇ
ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਰੂਰ
ਪੈਂਦੇ ਹੈ...

ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮੇਤ ਸਮਾਨ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼

ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ



ਬ੍ਰਾੱਨਕਾਇਟਿਸ ਜਾਂ **ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਕ੍ਰਮਣ, ਪੇਟ ਦੀ ਗੜਬੜੀ** ਅਤੇ **ਦਸਤ**

ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਜਿਵੇਂ ਫੋੜੇ, ਸੱਟ ਆਦਿ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਵੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਸਟੀਰਾੱਇਡਸ ਦਾ ਇਲਾਜ਼

“ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ **MyCARE** ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਏਜੁਕੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।”

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.