MyCARE

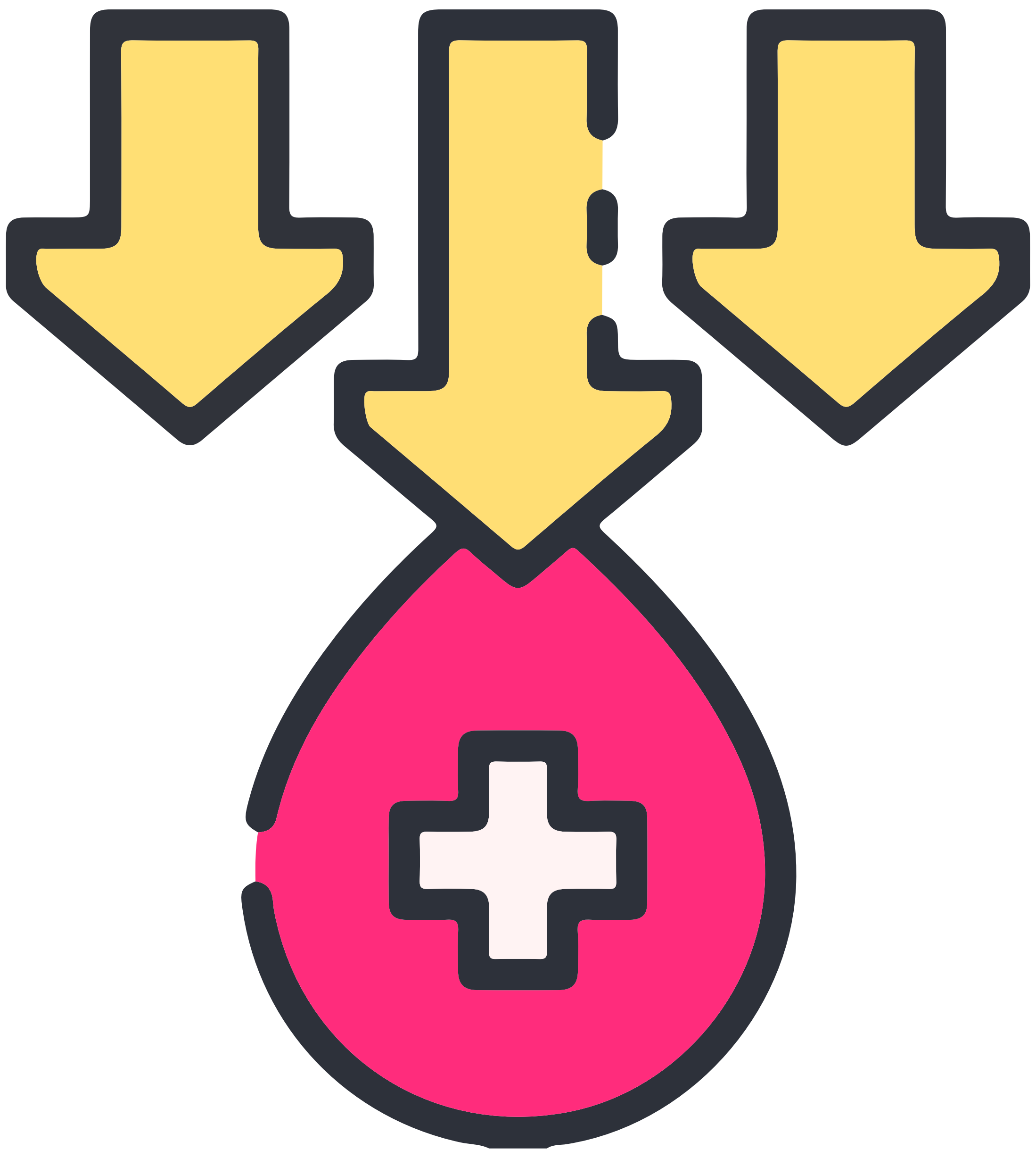
With me, every step of the way

வகை 2 நீரிழிவுநோயில், **நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால் தயாராக இருந்து** என்ன செய்ய வேண்டும் என்று **அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம்.**

USV

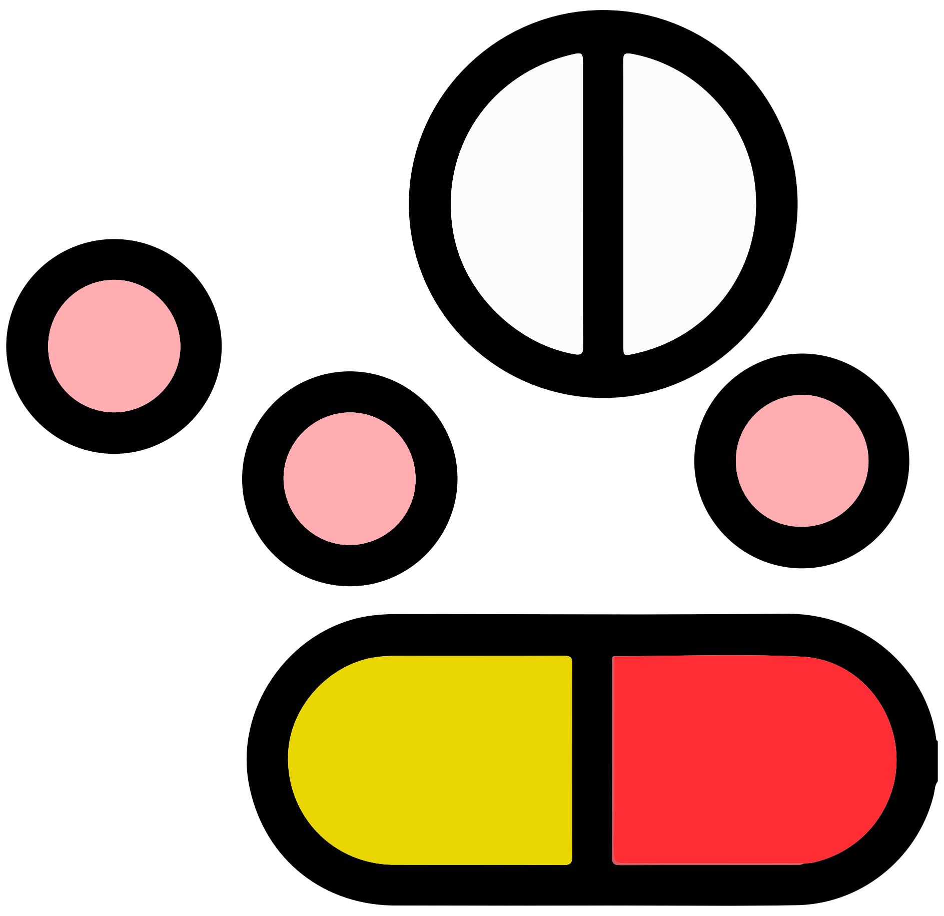
நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால்,
நோயின் போது வெளியிடப்படும் மனஅழுத்த ஹார்மோன்கள் காரணமாக உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அதிகமாகலாம்.

நோயின் போது, நீங்கள் குறைவாக சாப்பிடலாம் அல்லது குமட்டல், வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு இருக்கலாம், இது குறைந்த இரத்த சர்க்கரை அளவுக்கு காரணமாகலாம்.



இதோ, நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் நாட்களில் நினைவில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கிய குறிப்புகள்

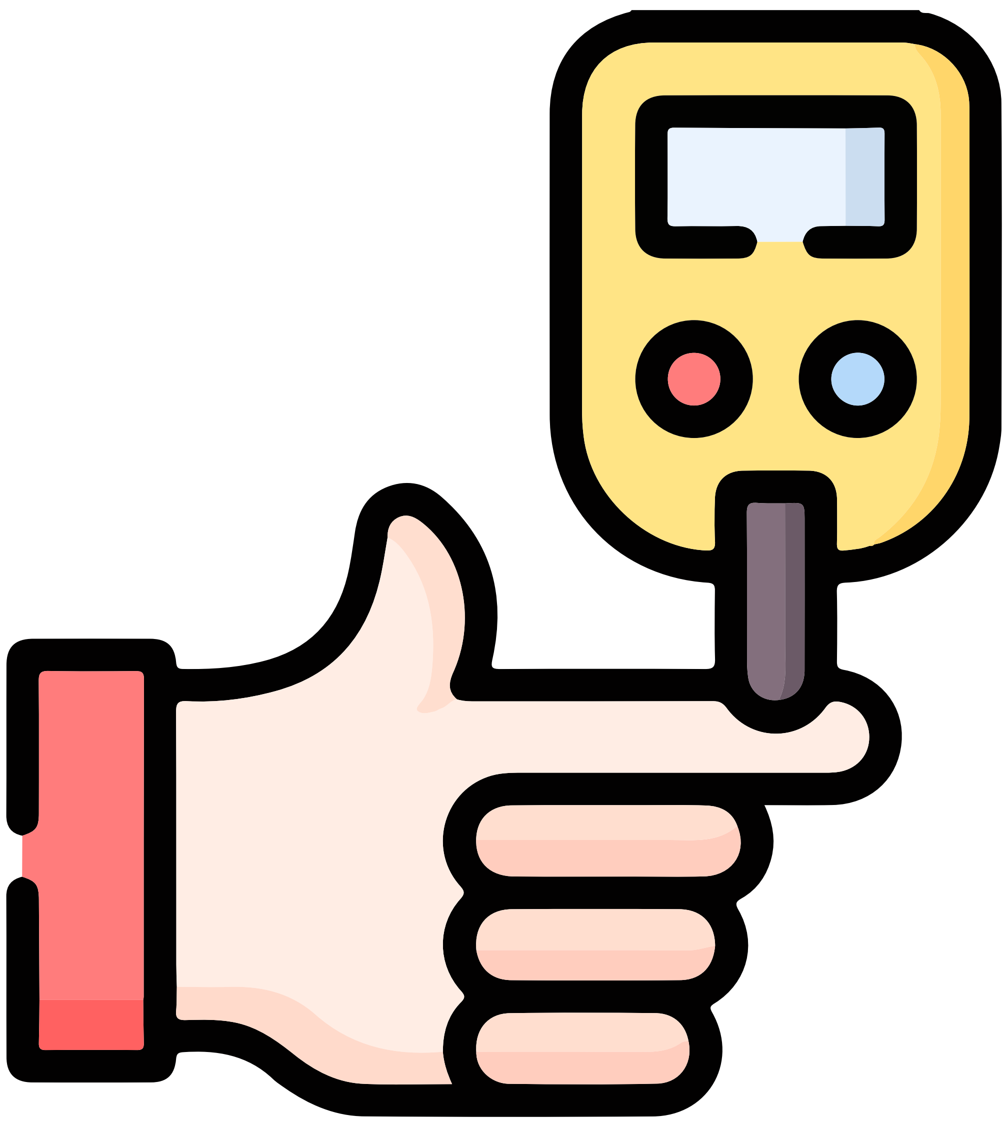
இரத்த சர்க்கரை இலக்கு வரம்புக்குள் இருந்தாலும் **வழக்கமான உங்கள் நீரிழிவு மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளவும்.**



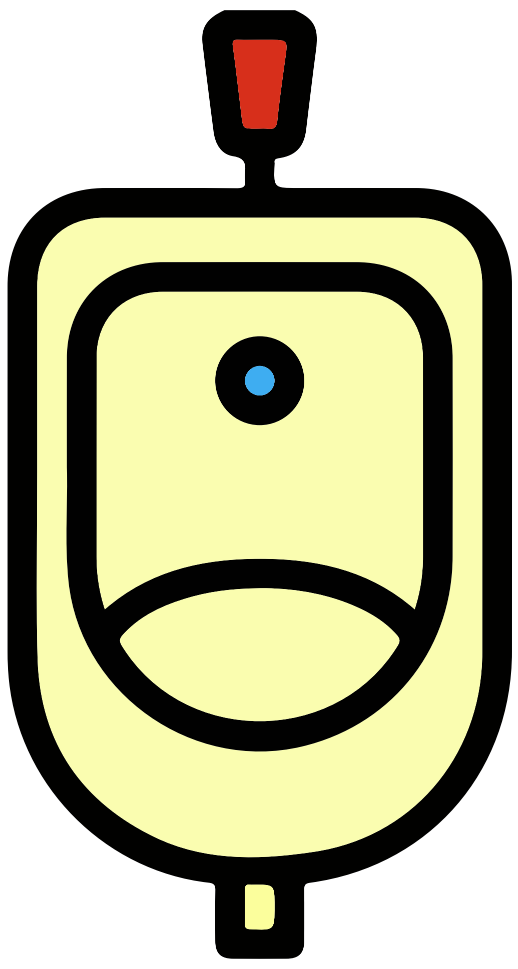
இன்சுலின் சிகிச்சையை

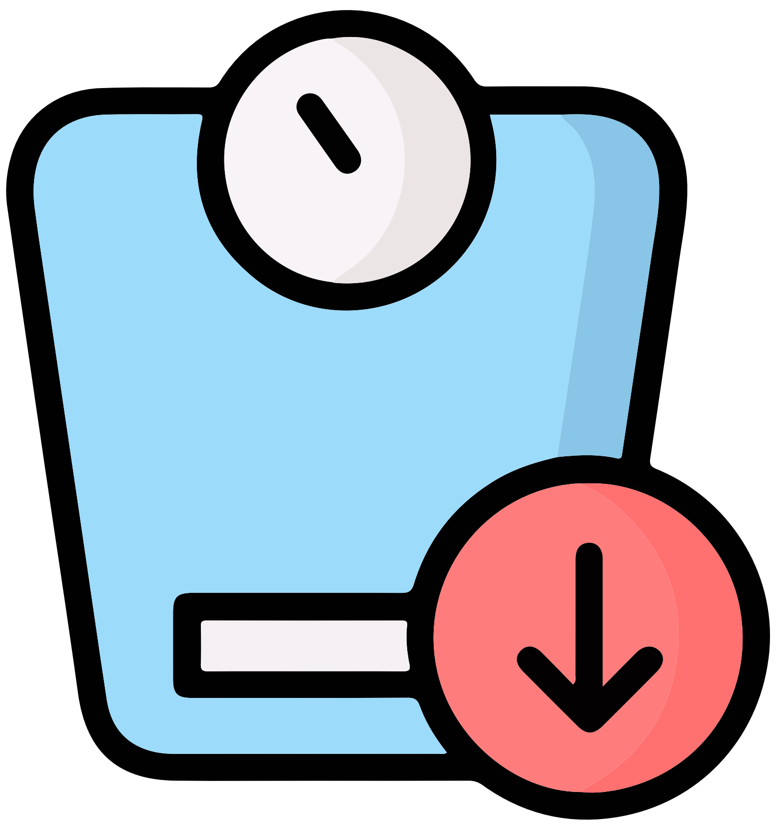
நிறுத்தக் கூடாது

குறைந்தது ஒரு நாளுக்கு
இரண்டு தடவை அல்லது
தேவைப்பட்டால் அடிக்கடி
உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ்
அளவை சோதித்துக் கொள்ளவும்.



தாகம்/வாய் வறட்சி, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் அல்லது எடை இழப்பு போன்ற **அறிகுறிகள் உள்ளதா என்று பார்க்கவும்,** இவை உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவை சுட்டிக்காட்டலாம்.

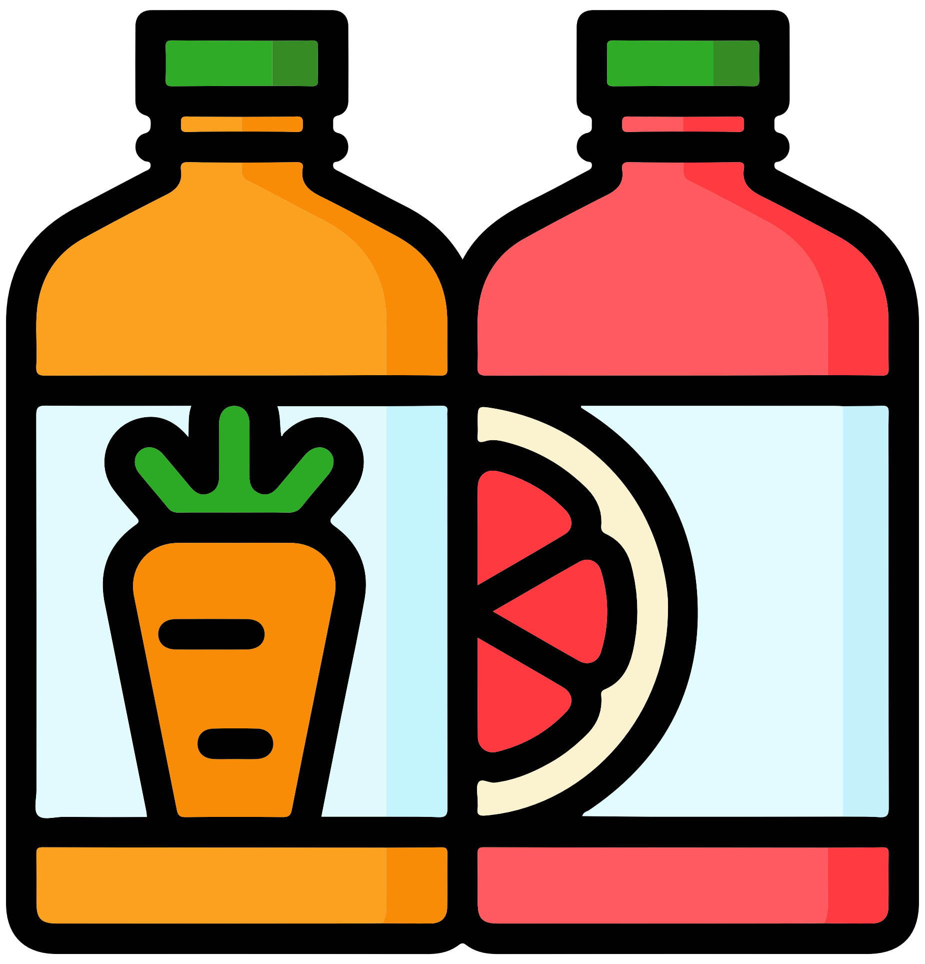




நீரேற்றத்துடன் இருக்கவும், நீரிழப்பை தடுக்க ஒவ்வொரு அரை மணி நேரத்திற்கும் **120 முதல் 180 மிலி தண்ணீர் குடிக்கவும்.**

குறிப்பு: இரத்த சர்க்கரை அதிகமாக இருந்தால், தண்ணீர் அல்லது சர்க்கரை இல்லாத பானங்களை குடிக்கவும், இரத்த சர்க்கரை குறைவாக இருந்தால், கார்போஹைட்ரேட் அடங்கிய பானங்களை குடிக்கவும்.

நீங்கள் வழக்கமாக உணவு உட்கொள்வதை பராமரிக்கவும், அதிகமாக சாப்பிட முடியவில்லை என்றால், கார்போஹைட்ரேட் அடங்கிய மென்மையான உணவுகள் அல்லது திரவங்களை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.



காய்ச்சல் இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும், இது நோய்த்தொற்றை குறிக்கலாம்.

நீரிழிவு மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு

நீங்கள் மெட்ஃபார்மின் எடுத்துக் கொள்வதை தற்காலிகமாக நிறுத்தும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படலாம், குறிப்பாக உங்களுக்கு தீவிர நோய்தொற்று அல்லது நீரிழப்பு ஏற்பட்டிருந்தால்.

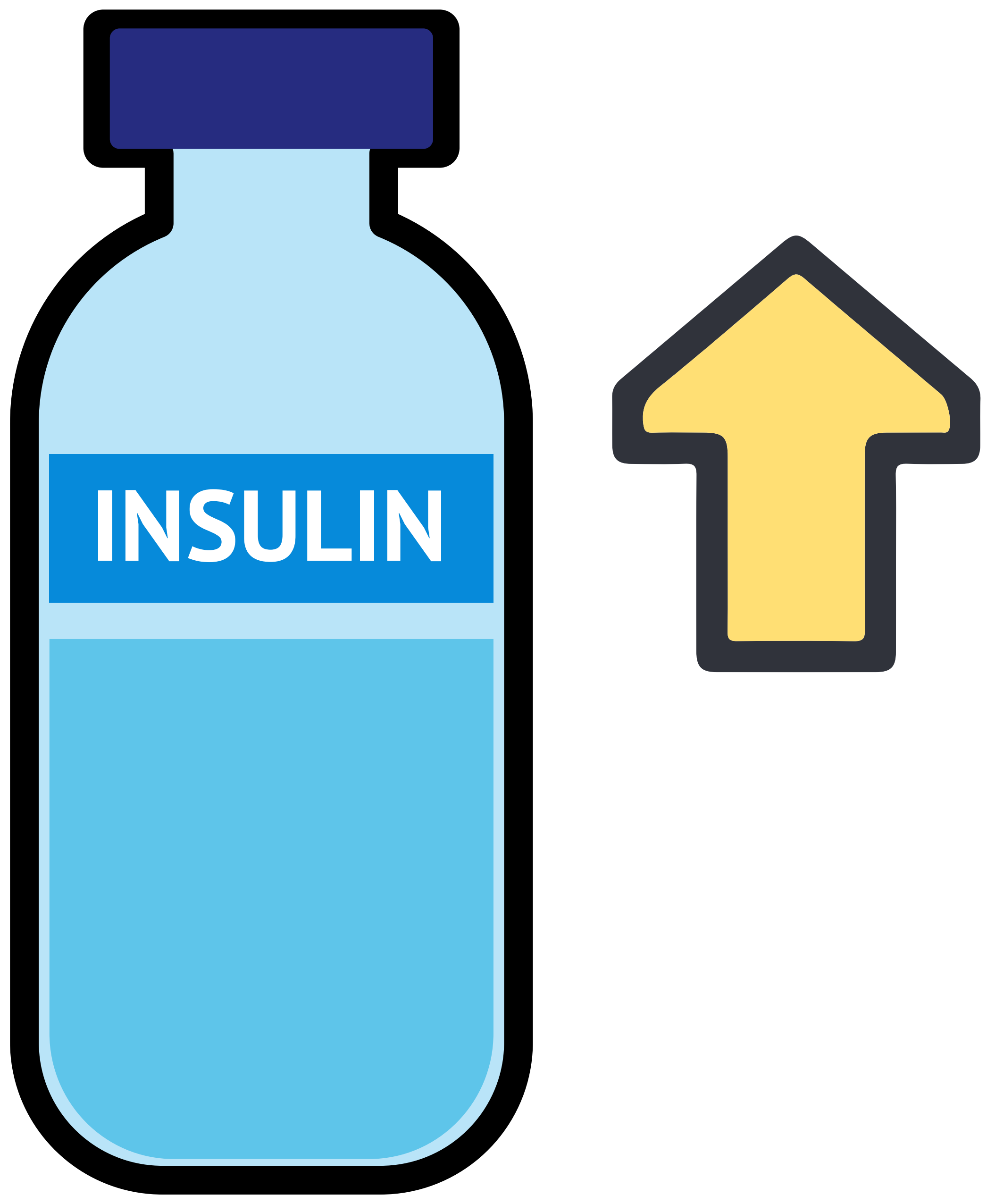
மெட்ஃபார்மின் திரும்ப எடுத்துக் கொள்ளும் வரை **மாற்று சிகிச்சையை திட்டமிட்டு செயல்படுத்த வேண்டும்.**

குறிப்பு : உங்கள் இரத்த சர்க்கரை எவ்வளவு அதிகமாகிறது என்பதைப் பொறுத்து இன்சுலின் அல்லது மற்ற நீரிழிவு எதிர்ப்பு மருந்து பயன்பாடு இருக்கலாம். மருந்தை திருத்தியமைத்துக் கொள்வதற்கு உங்கள் மருத்துவருடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

இன்சுலின் எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு

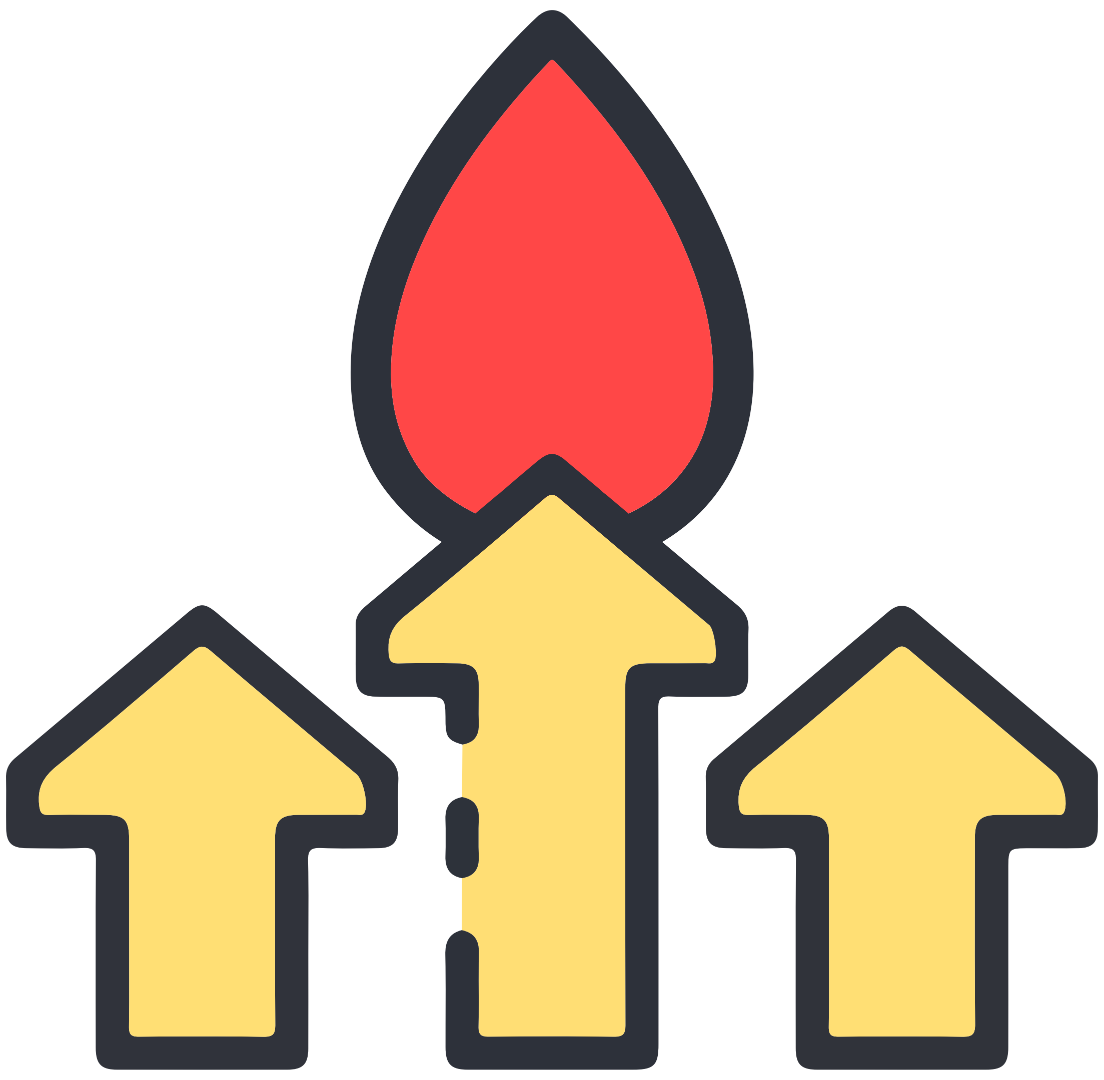
இன்சுலின் சிகிச்சையை நிறுத்த வேண்டாம், அதற்குபதிலாக பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு அட்டவணையை கடைபிடிக்கவும்.

உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவு தொடர்ந்து 180 mg/dL விட அதிகமாக இருந்தால், **நீங்கள் இன்சுலின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டி இருக்கலாம்.**

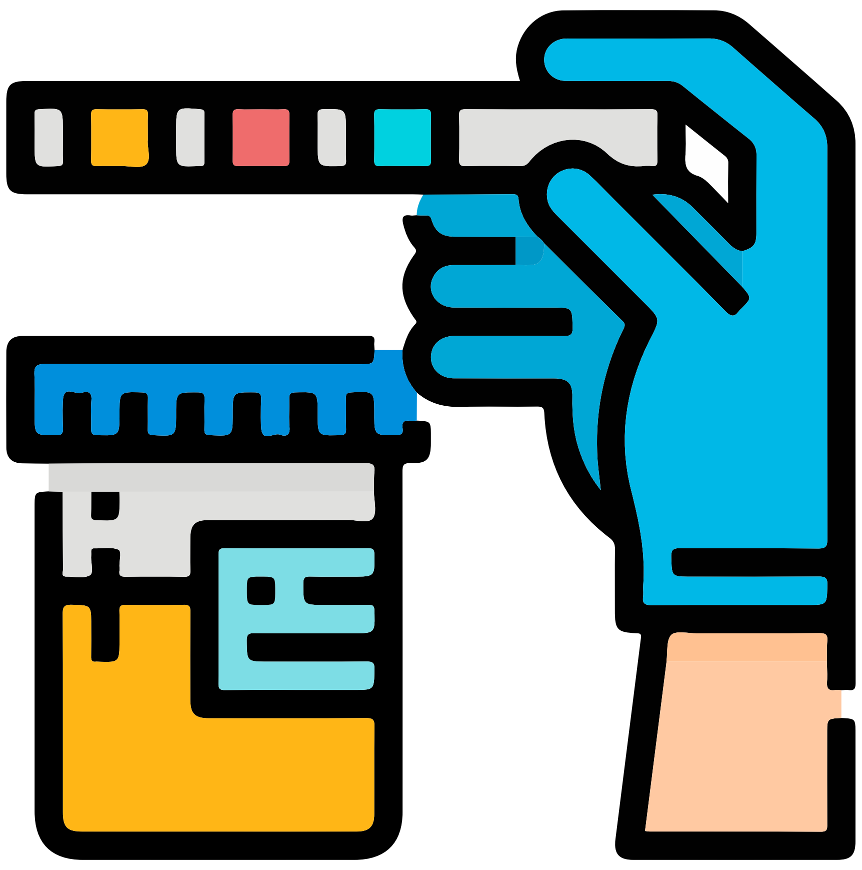


குறிப்பு : இந்த நிகழ்வில் உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்கவும் மற்றும் அவருடைய அறிவுரையை பின்பற்றவும்.

இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகமாக (>270 mg/dL) இருந்தால்,
ஒவ்வொரு நான்கு மணி நேரத்திற்கும் சோதித்தல் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.



இரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகமாக (>20 mg/dL) இருந்தால் **கீட்டோன்களுக்கான பரிசோதனை அவசியமாகலாம்.**



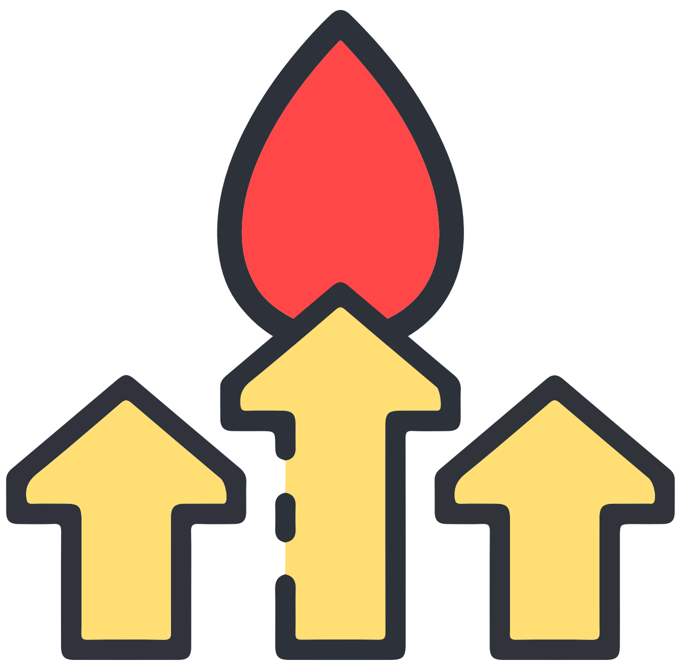
குறிப்பு : சிறுநீர் கீட்டோன்கள் பாசிட்டிவ் ஆக இருந்தால் உதவிக்கு உடனடியாக உங்கள் மருத்துவருடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

உங்கள் மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ள அபாய அறிவிப்புகள்

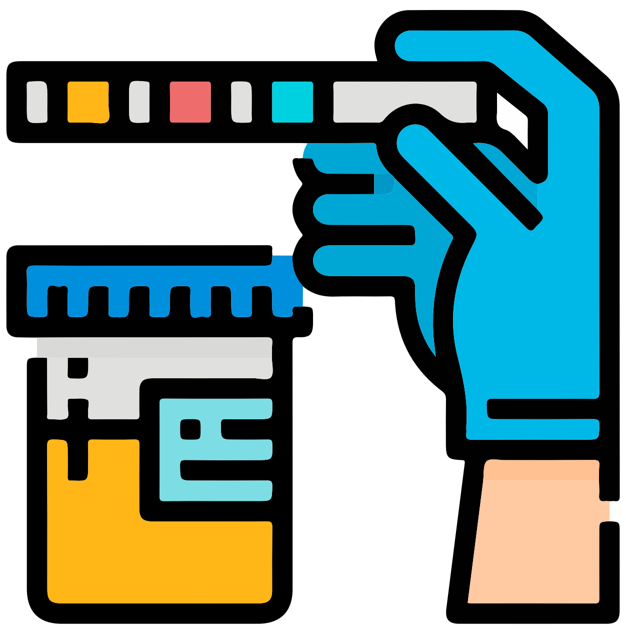
எதையும் **சாப்பிடவோ** அல்லது குடிக்கவோ **முடியவில்லை**

கடுமையான வாந்தி அல்லது **வயிற்றுப்போக்கு** உள்ளது

இரத்த சர்க்கரை அளவு **24 மணி நேரத்திற்கு மேலாக அதிகமாக உள்ளது**



சிறுநீரில்
கீட்டோன்கள் உள்ளன



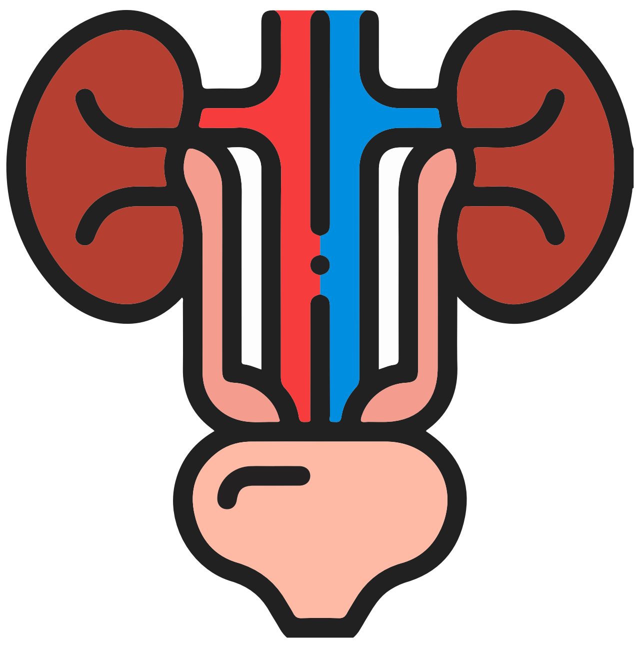
நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது
என்ன செய்வது என்று தெரியாவிட்டால்

இந்த நோய்கள்
இரத்த சர்க்கரை
அளவுகள் மீது தாக்கத்தை
ஏற்படுத்துவதற்கான
வாய்ப்புகள் அதிகம்.

சாதரண ஜலதோஷம் அல்லது ஃப்ளூ, கோவிட்-19 உட்பட

தொண்டைப் புண்

சிறுநீர்க் குழாய் நோய்த்தொற்றுகள்



சுவாசக் குழாய் அழற்சி அல்லது **மார்பு நோய்த்தொற்றுகள், வயிறு கோளாறு** மற்றும் **வயிற்றுப்போக்கு**

சீழ்கட்டிகள் போன்ற **தோல் நோய்த்தொற்றுகள்** (குறிப்பாக காய்ச்சல் அல்லது அதிக வெப்பநிலையைத் தொடர்ந்து இந்த நிலைகள் இருந்தால்)

ஸ்டீராய்டுகள் கொண்டு சிகிச்சை

“மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள் மருத்துவரை அல்லது **MyCARE டயாபெடிஸ் எஜுகேட்டரை** உடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.”

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