MyCARE

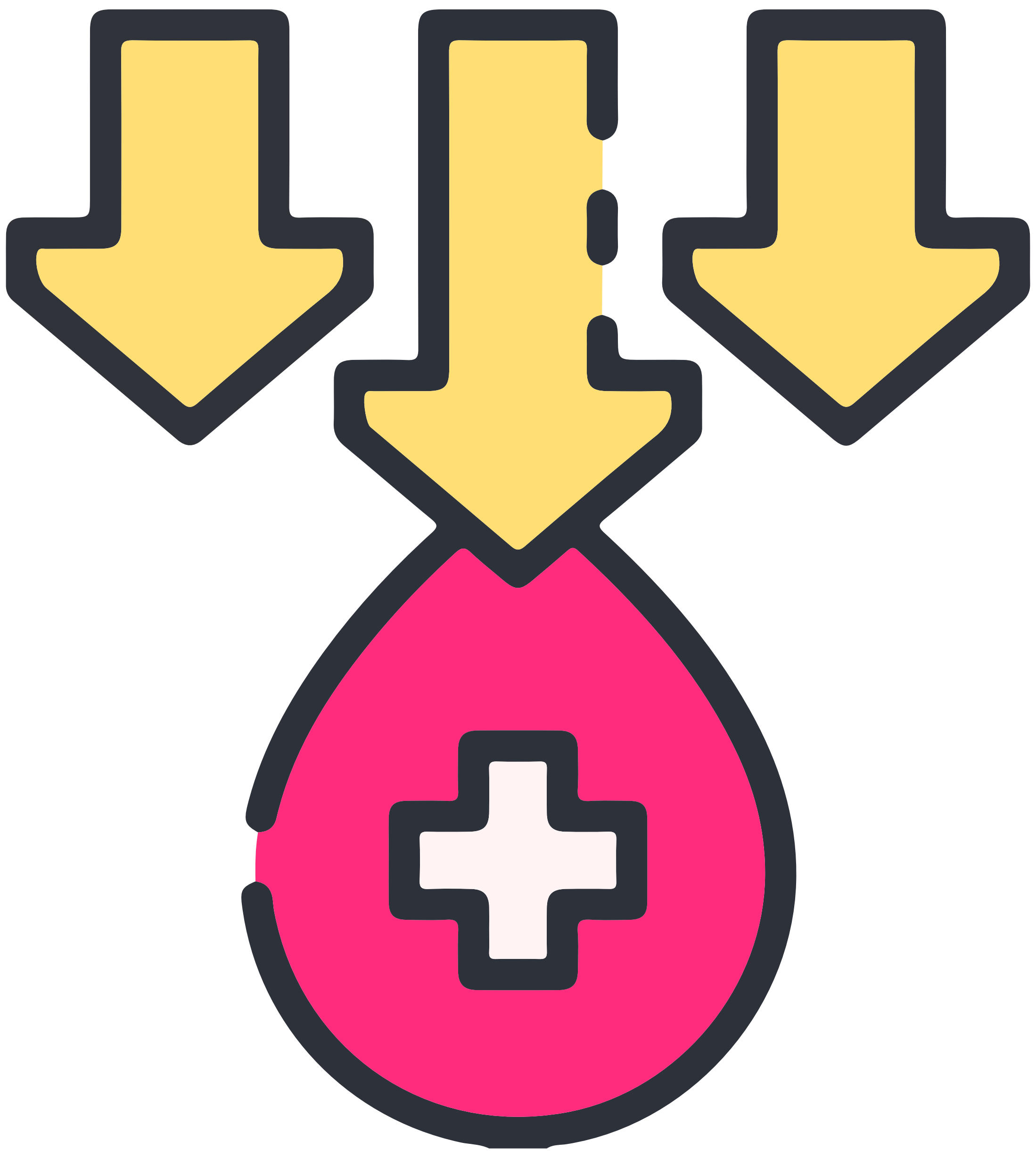
With me, every step of the way

“టైప్ 2 డయాబెటీస్‌లో, మీరు కనక జబ్బుపడితే, దానికి మీరు సిద్ధంగా ఉండి, ఏం చెయ్యాలి అన్నది తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం”

USV

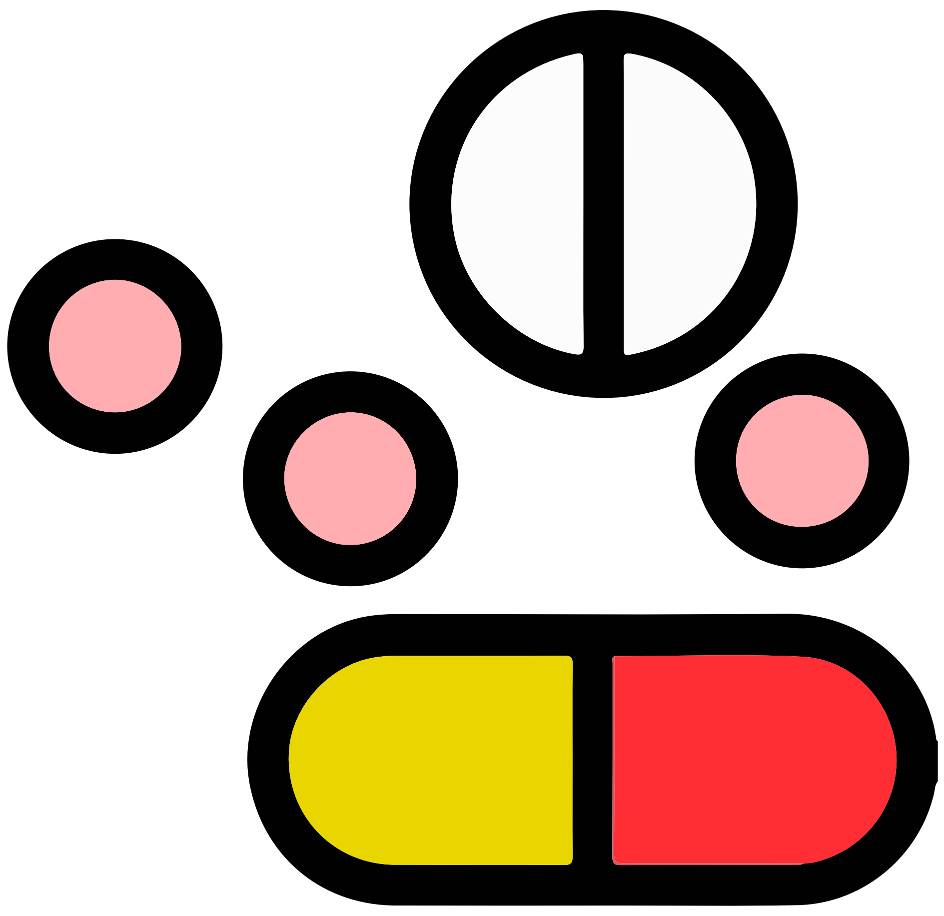
మీరు కనక జబ్బుపడితే, ఈ జబ్బు వలన విడుదల ఐన స్ట్రెస్ హార్మోన్ల కారణంగా మీ రక్తపు చక్కెర అధికం కావచ్చు

మీరు జబ్బుపడినప్పుడు, మీరు తక్కువ తినచ్చు లేదా వికారం, వాంతులు లేదా అతిసారం కలిగి ఉండచ్చు, ఇవి తక్కువ రక్తపు చక్కెర స్థాయిలను కలిగిస్తాయి.



అందువలన, ఈ జబ్బు
పడిన సమయాలలో
మీరు గుర్తుంచుకోవలసిన
కొన్ని ముఖ్య విషయాలు
ఇవిగో

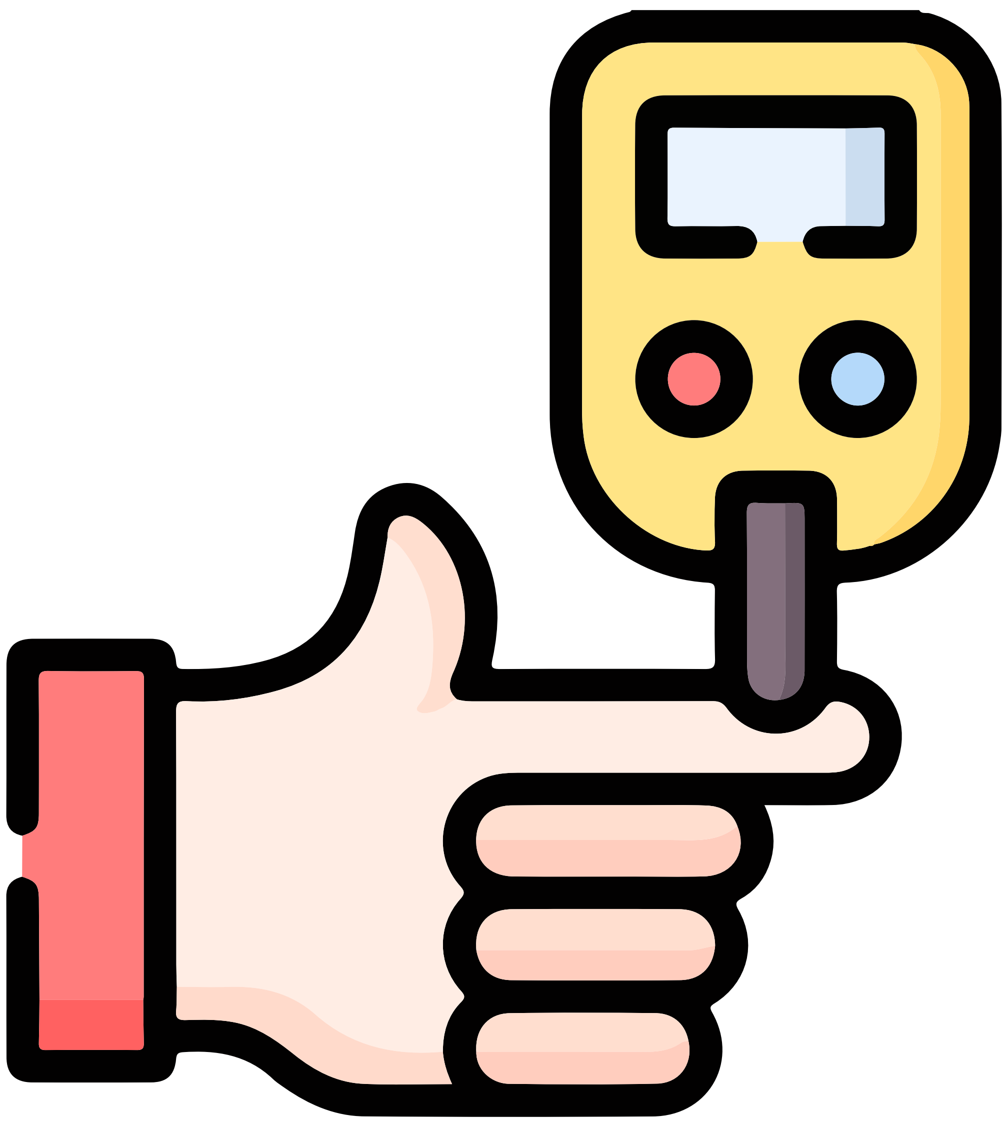
మీ రక్తపు చక్కెర టార్గెట్ రేంజ్‌లో ఉన్నప్పటికీ, **మీ డయాబెటీస్ మందుని మామూలుగానే తీసుకుంటూ ఉండండి**



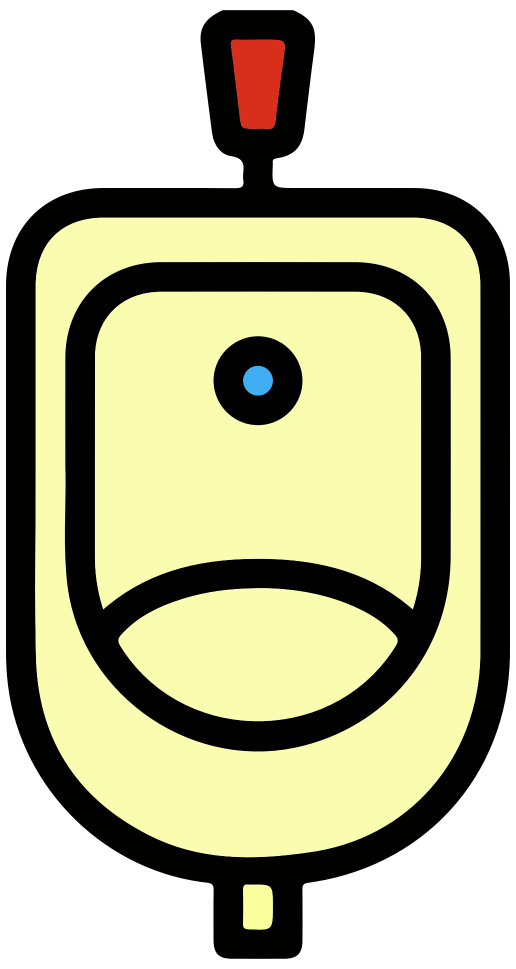
ఇన్సులిన్ చికిత్సను

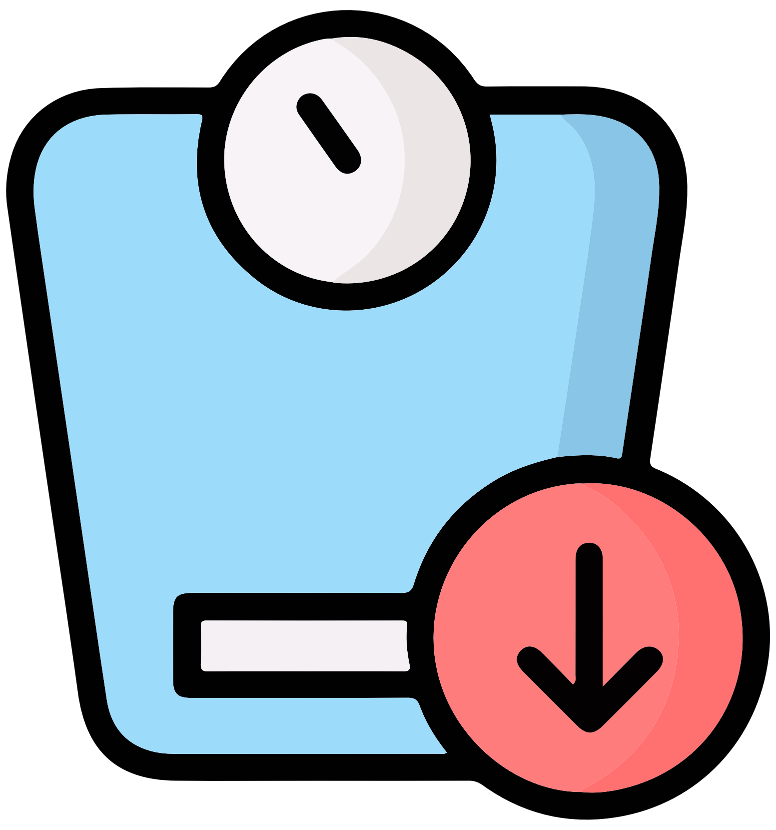
మానకండి

అవసరమైతే, రోజుకి కనీసం రెండు సార్లు లేదా మరింత తరచుగా **మీ రక్తపు చక్కెరను పరీక్షించుకోండి**



దాహం / పొడిబారిన నీరు,
తరచు మూత్రవిసర్జన లేదా బరువు
తగ్గడం వంటి, **లక్షణాలకై చూడండి,**
ఎందుకంటే, ఇవి అధిక రక్తపు
చక్కెర స్థాయిలను సూచించవచ్చు



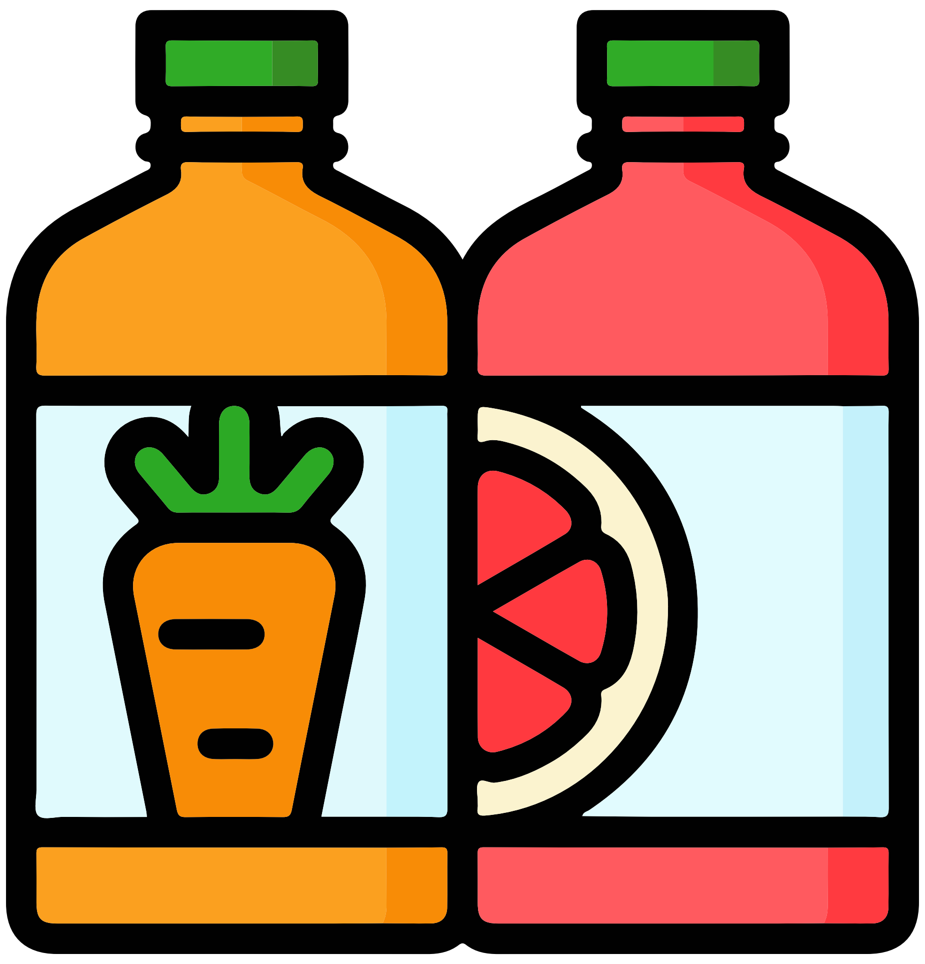


హైడ్రేట్ అయి వుండండి మరియు డీ హైడ్రేషన్‌ని అరికట్టేందుకై, ప్రతి అరగంటకీ 120 నుండి 180 మిలీ.ల నీటిని తాగండి

గమనిక: ఒకవేళ రక్తపు చక్కెర అధికంగా ఉంటే, నీటిని లేదా చక్కెరలేని పానీయాలని తాగండి. ఒకవేళ రక్తపు చక్కెర తక్కువగా ఉంటే, కార్బోహైడ్రేట్లు ఉన్న పానీయాలు తాగండి.

మీరు సాధారణంగా తీసుకునే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మెయింటెయిన్ చెయ్యండి.

ఎక్కువగా తినలేకపోతే, కార్బోహైడ్రేట్లు ఉన్న సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ లేదా ఫ్లూయిడ్స్‌ని తీసుకోవచ్చు.



జ్వరం ఉందేమో అని పరీక్షించుకోండి,

ఉంటే ఇన్ఫెక్షన్ ఉండచ్చు.

డయాబిటిక్
మందులపై
ఉన్నవారికి

మీరు మెట్‌ఫార్మిన్ తీసుకోవడం తాత్కాలికంగా మానెయ్యాలి,
ప్రత్యేకించి ఒకవేళ మీకు గంభీరమైన ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నా లేదా డీహైడ్రేట్ అయినా

మెట్‌ఫార్మిన్ తిరిగి వాడేవరకు, **అందువల్ల, ఒక ప్రత్యామ్నాయమైన చికిత్సా ప్లానుని అమలుపరచాలి**

గమనిక: మీ రక్తపు చక్కెర స్థాయిలు ఎంత అధికంగా పెరిగాయి అన్నదానిపై ఆధారపడి, ఇన్సులిన్ లేదా ఇతర యాంటీ–డయాబిటిక్ మందులను వాడడం జరగవచ్చు. మందులను సవరించేందుకై, దయచేసి, మీ డాక్టర్ని సంప్రదించండి.

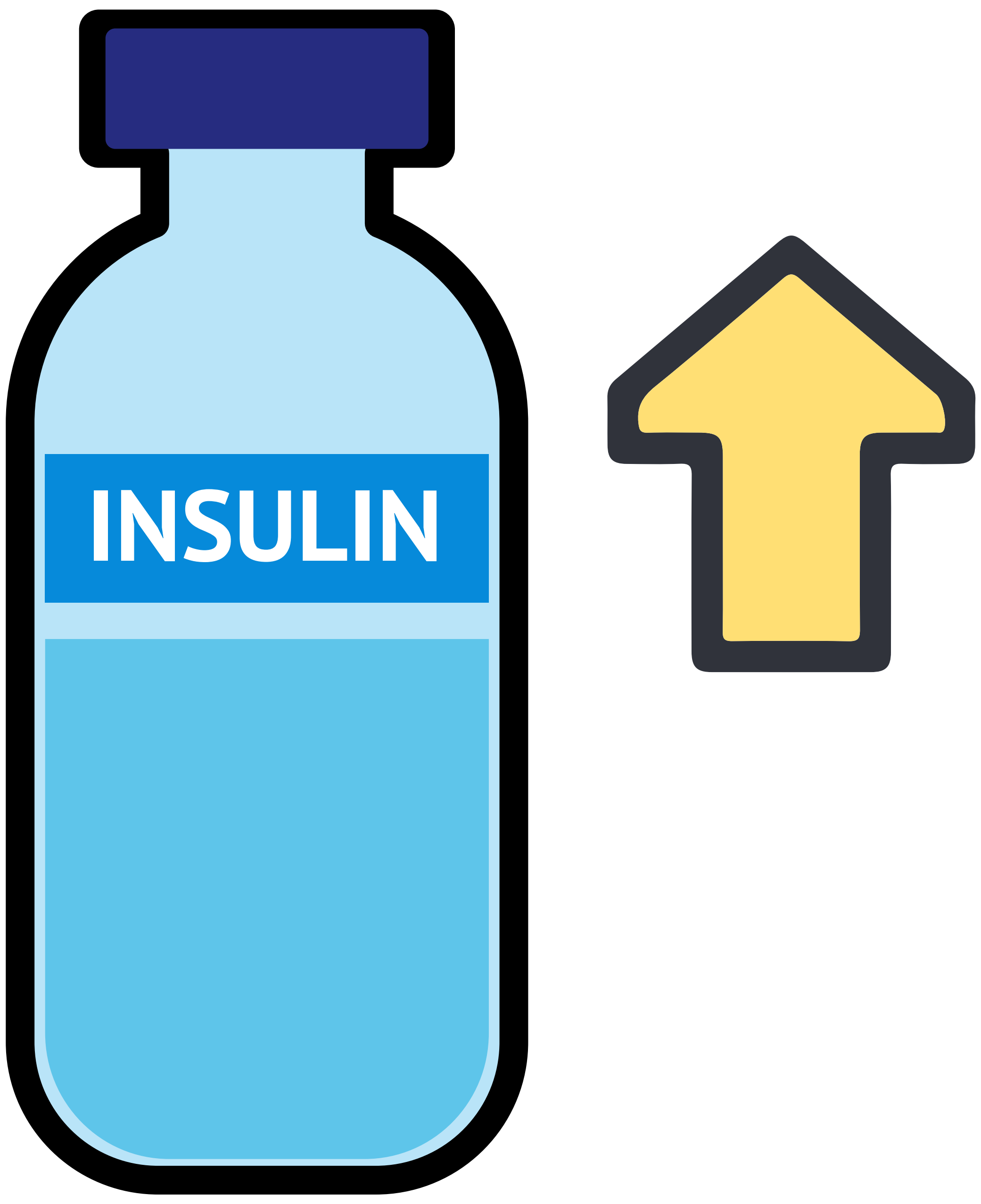
ఇన్సులిన్‌పైన
ఉన్నవారికి

ఇన్సులిన్ చికిత్సను మానెయ్యకండి,

దానికి బదులుగా ప్రిస్క్రైబ్ చేసిన
మోతాదు షెడ్యూల్‌ని
అనుసరించండి

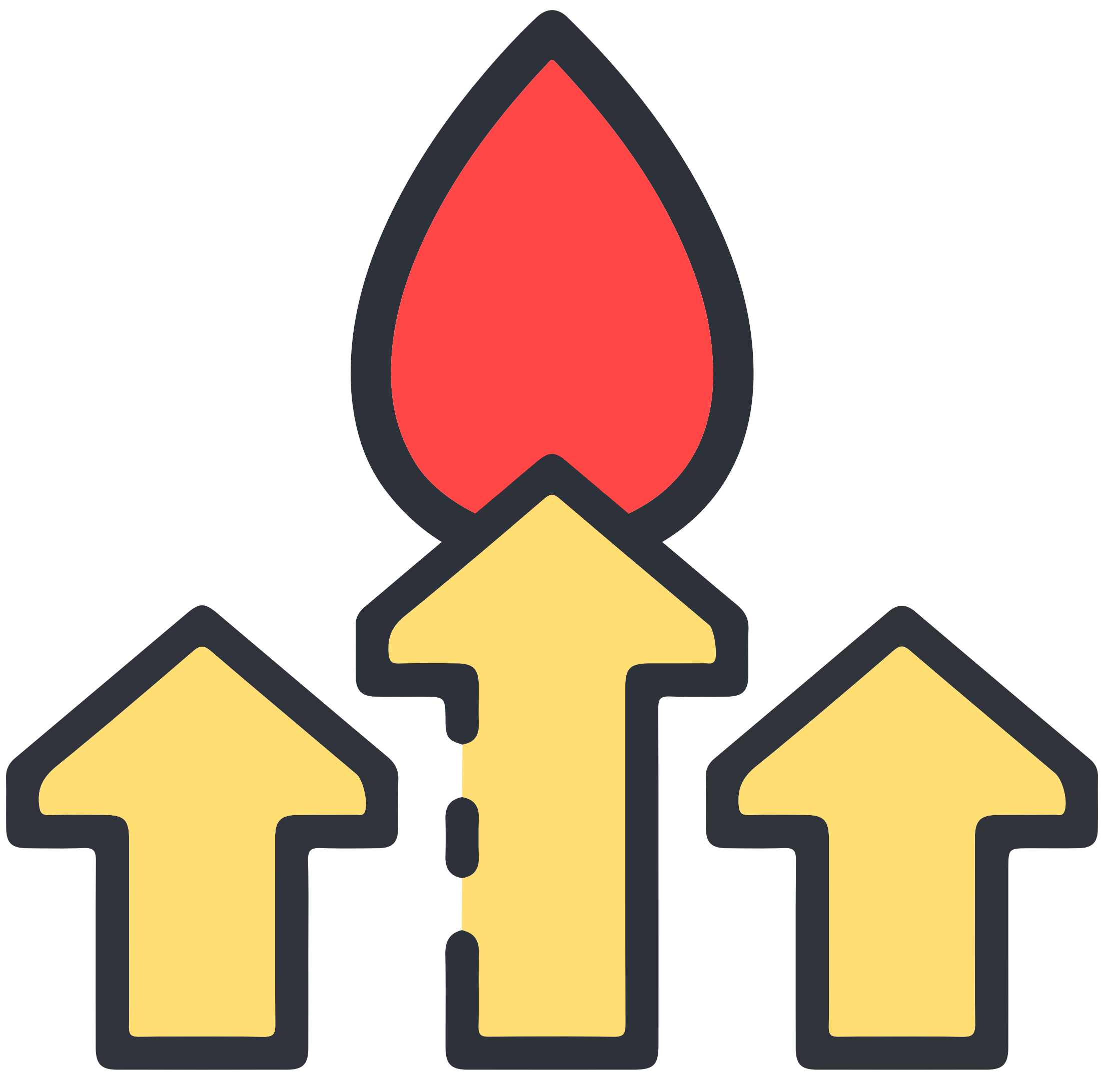
ఒకవేళ మీ రక్తపు చక్కెర స్థాయిలు 180 mg/dL కన్నా ఎక్కువ ఉంటే,

మీరు ఇన్సులిన్ మోతాదుని
పెంచవలసి రావచ్చు

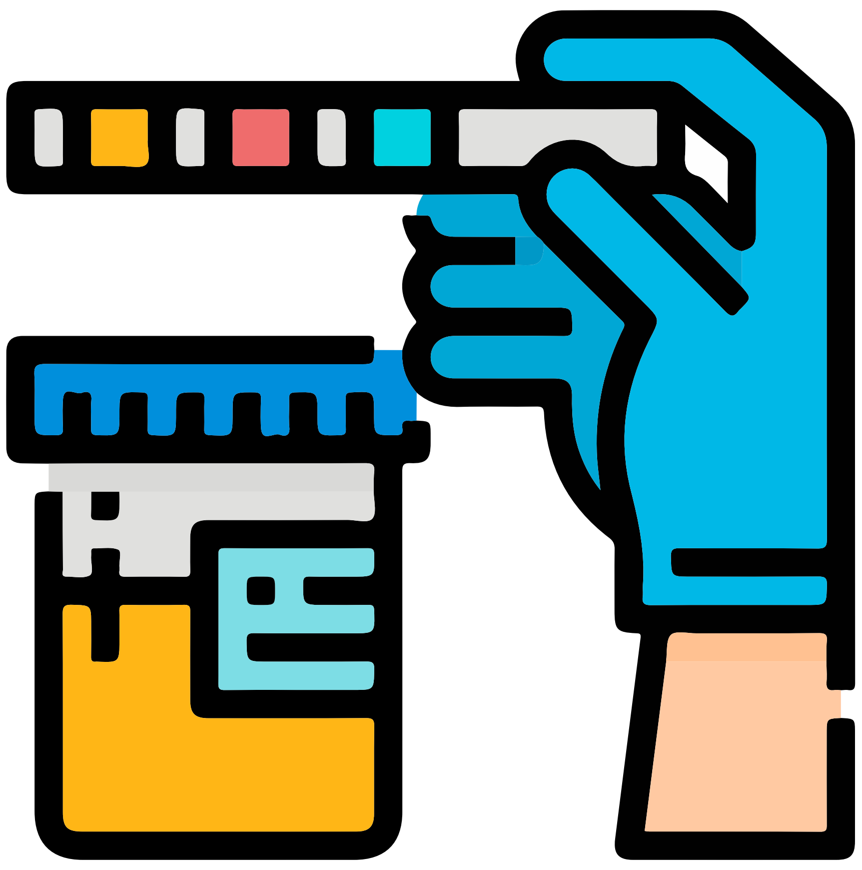


గమనిక: ఈ పరిస్థితిలో, మీ డాక్టరుకి తెలియపరచి, వారి సలహా తీసుకోండి.

ఒకవేళ మీ రక్తపు చక్కెర స్థాయిలు అధికంగా ఉంటే (>270 mg/dL),
ప్రతి నాలుగు గంటలకీ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.



ఒకవేళ రక్తపు చక్కెర స్థాయిలు అధికంగానే ఉంటూ ఉంటే (>20 mg/dL), **కీటోన్లకై మూత్రపరీక్ష అవసరం కావచ్చు**



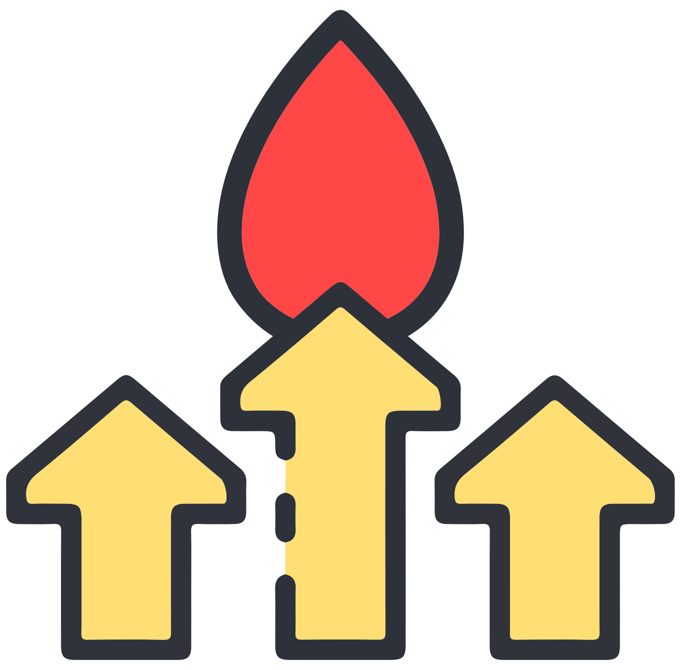
గమనిక: ఒకవేళ మూత్రపు కీటోన్స్ కనక పాజిటివ్ అయితే, సహాయానికై మీ డాక్టర్ని వెంటనే పిలవండి.

మీ డాక్టర్ని పిలిచేందుకు అవసరమైన విషయాలు

ఏదీ తినలేకపోవడం
లేదా తాగలేకపోవడం

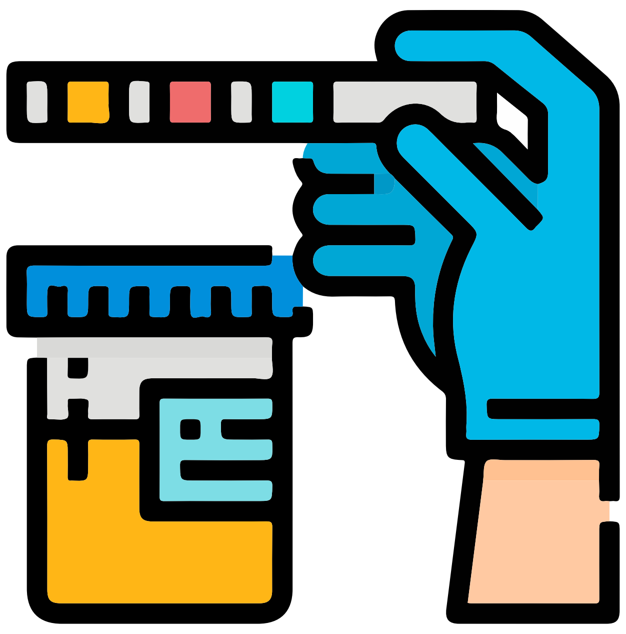
విపరీతమైన వాంతులు
లేదా అతిసారం

రక్తపు చక్కెర స్థాయిలు
24 గంటల కన్నా
ఎక్కువగా అధికంగా
ఉన్నాయి



మూత్రంలో

కీటోన్స్ ఉండడం



జబ్బుగా ఉన్నప్పుడు,

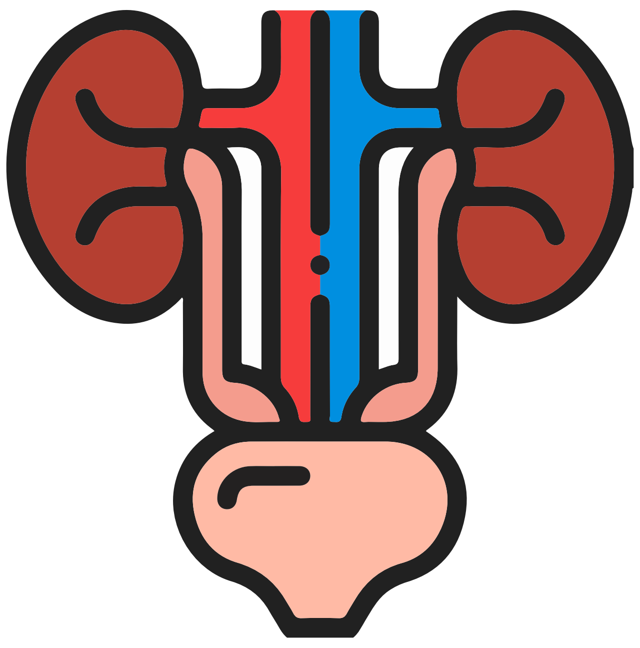
ఏం చెయ్యాలో అన్నది
రూఢిగా తెలియకపోతే?

ఈ జబ్బులు రక్తపు స్థాయిలపై చాలామట్టుకు ప్రభావం చూపే సంభావ్యత ఉంటుంది

సామాన్యమైన జలుబు, ఫ్లూ, కోవిడ్-19తో సహా

గొంతుమంట

యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు



బ్రోంకైటిస్ లేదా **ఛాతీ ఇన్ఫెక్షన్లు, కడుపు సరిగ్గాలేకపోవడం** మరియు **అతిసారం**

చర్మపు ఇన్ఫెక్షన్లు: ఎలా అంటే, ఆబ్సెసెస్- గడ్డలు (ప్రత్యేకించి ఈ పరిస్థితులు కనక జ్వరం లేదా అధిక ఉష్ణోగ్రత తర్వాత వచ్చి ఉంటే)

స్టీరాయిడ్లతో చికిత్స

“మరింత సమాచారానికి,
మీ డాక్టర్ని లేదా మీ
**MyCARE డయాబిటీస్
ఎడ్యుకేటర్ని** సంప్రదించండి”

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.