

MyCARE

With me, every step of the way



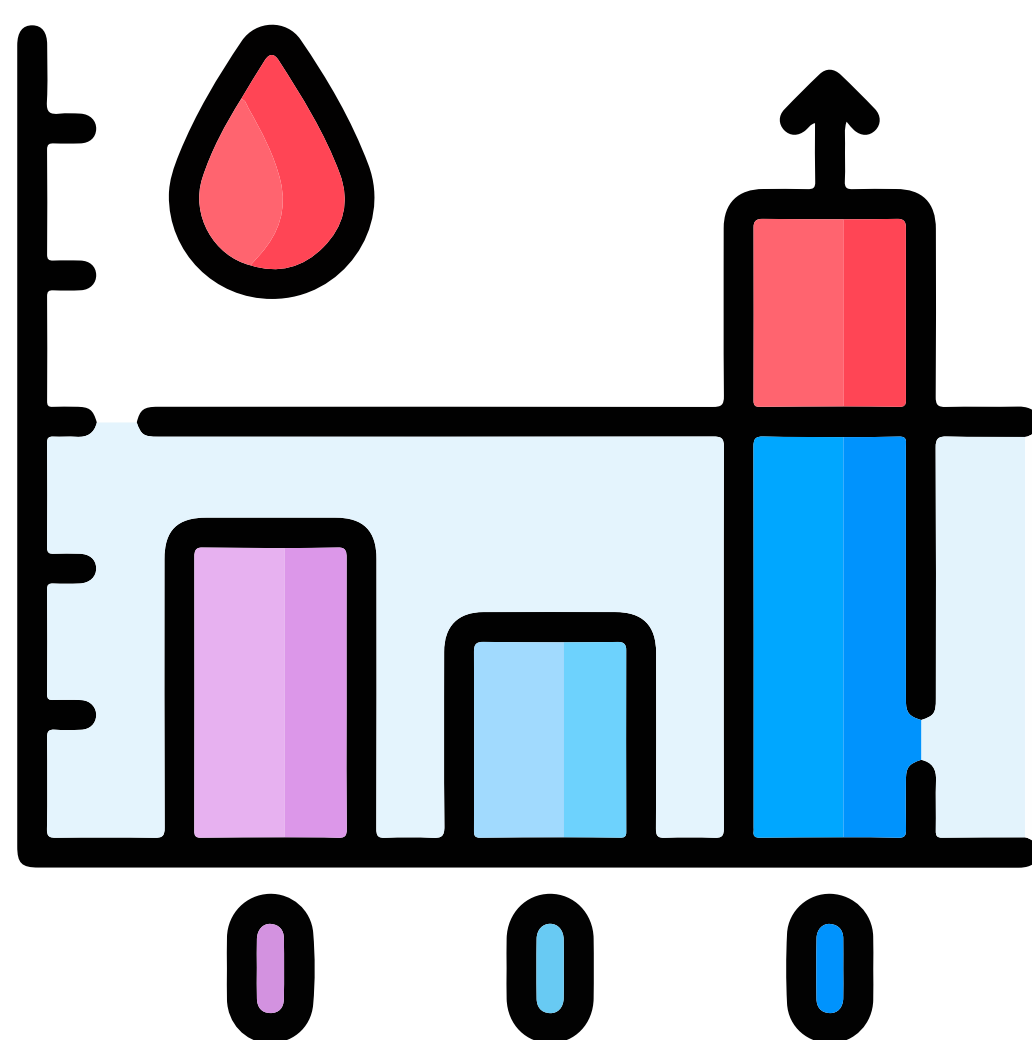
“ টাইপ 1 ডায়াবেটিসে,
আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে
আপনার কি করণীয় এবং
তার জন্য প্রস্তুত থাকা
অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ”



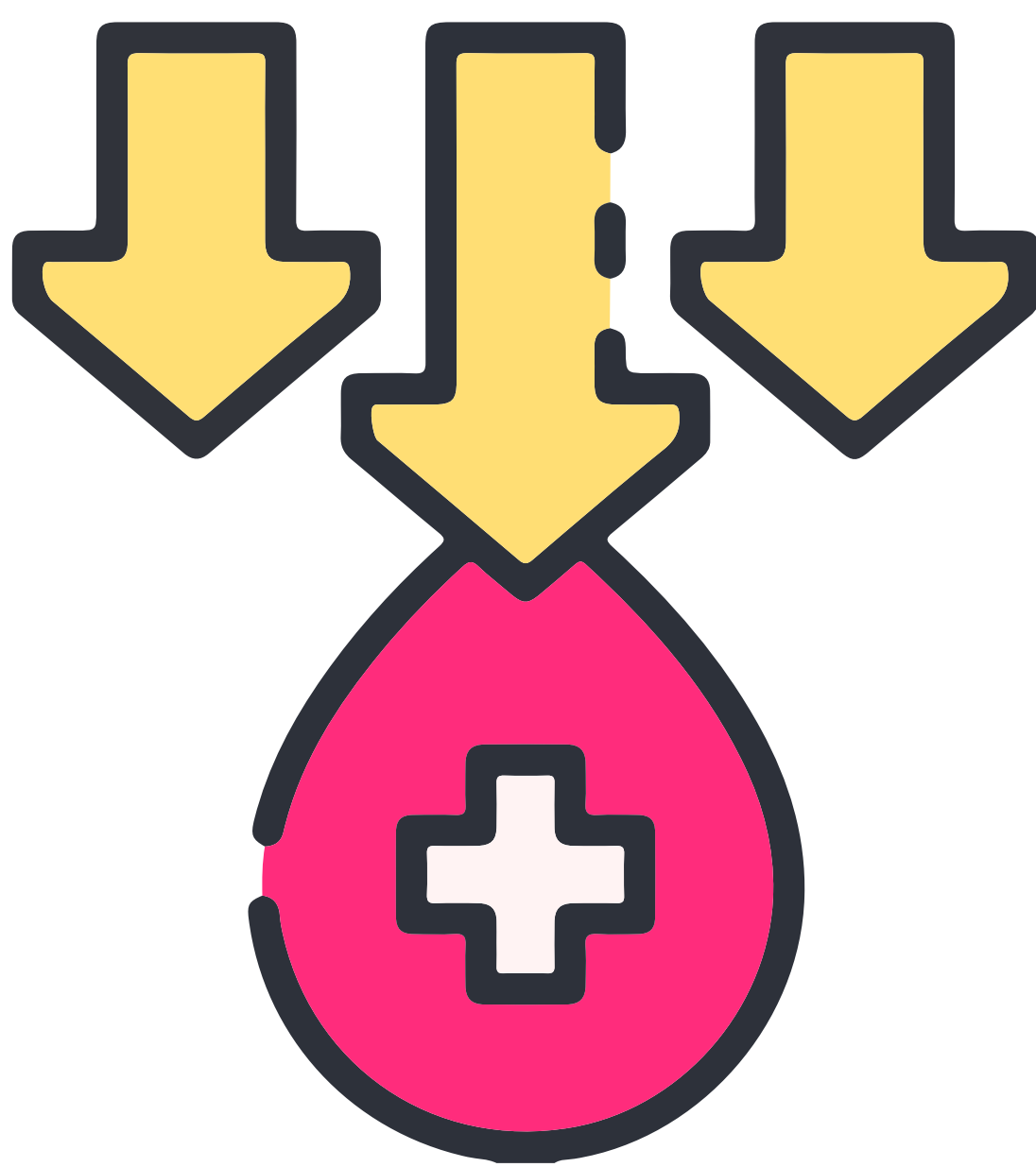
আপনি যখন অসুস্থ হয়ে পড়েন,
তখন অসুস্থতার দরুন স্ট্রেস
হরমোন নিঃসরণের ফলে
আপনার ব্লাড সুগার
বৃদ্ধি পেতে পারে



ব্লাড সুগার লেভেল খুব বেশি হলে
ডায়াবেটিক কিটোঅ্যাসিডোসিস
(ডিকেএ) হতে পারে



অসুস্থতার সময়, আপনার খাওয়া
কমে যেতে পারে বা বমি ভাব,
বমি বা ডায়েরিয়া হতে পারে যা
ব্লাড সুগার লেভেল কমিয়ে
দিতে পারে

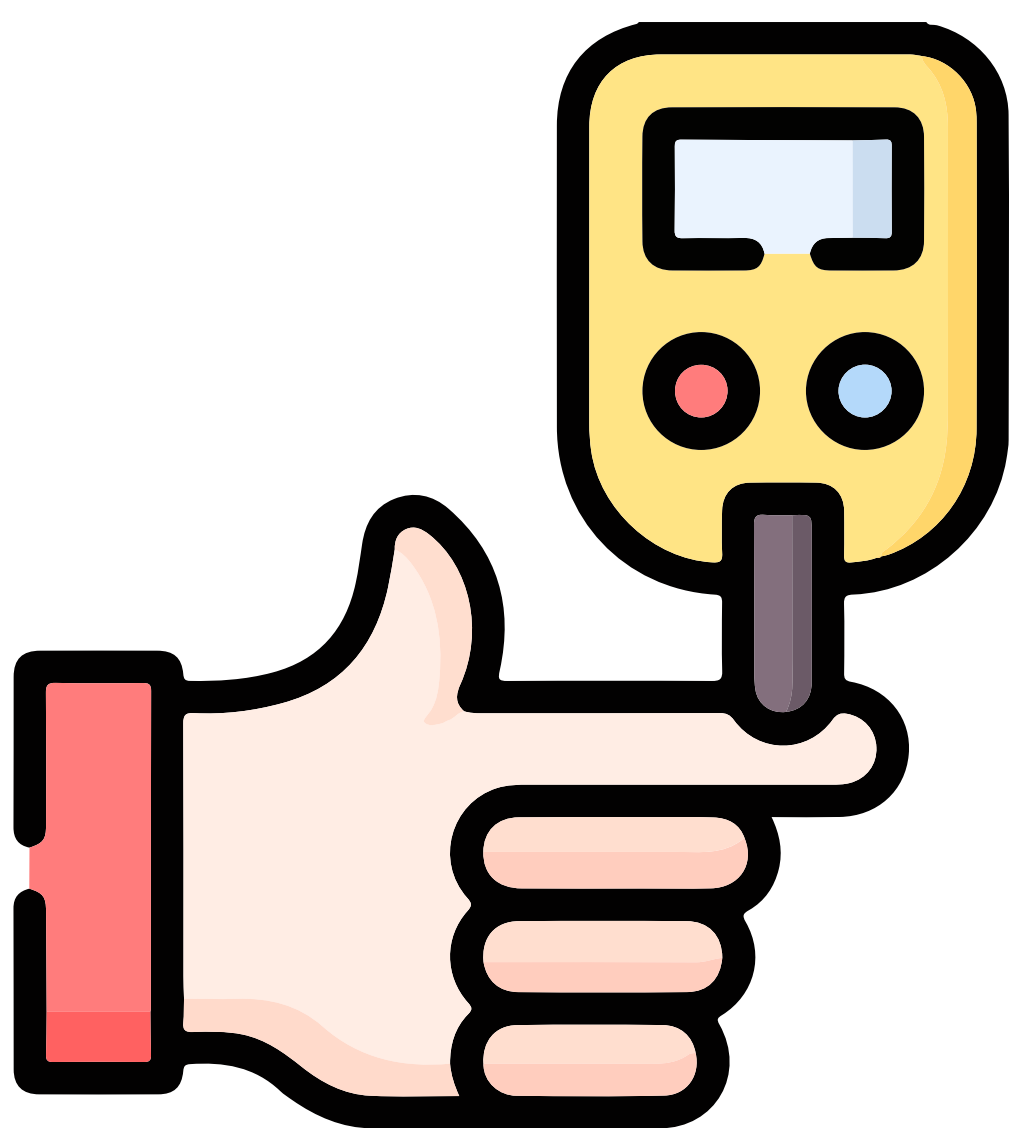


অসুস্থ দিনগুলিতে মনে
রাখার মত প্রধান
কয়েকটি বিষয় এখানে
প্রদান করা হল



এস
সুগার

ঘন ঘন আপনার ব্লাড সুগার
পরীক্ষা করুন (কমপক্ষে 4 ঘন্টা
অন্তর, প্রয়োজনে আরও ঘন ঘন)






ਆਇ ਏਨਸੂਲਿਨ

ইনসুলিন নেওয়া বন্ধ করবেন
না। ব্লাড সুগার লেভেল এবং
খাবার আহরণের উপরে ভিত্তি
ইনসুলিনের ডোজ বাড়ানোর বা
কমানোর প্রয়োজন হতে পারে

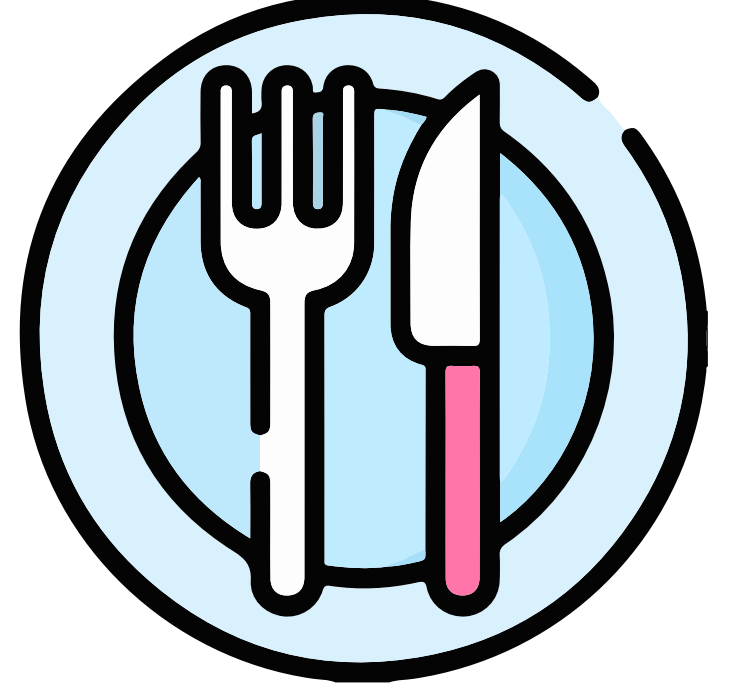




ਸਿ

ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਡ੍ਰੋਟਸ

আপনার খাবার
গ্রহণ স্বাভাবিক
মাত্রায় বজায় রাখার
চেষ্টা করুন।



বেশি খেতে না পারলে,
কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ নরম
খাবার বা তরল সেবন
করতে পারেন



সুনিশ্চিত করুন যে আপনি
পর্যাপ্ত পরিমাণে পানীয়
পান করছেন এবং নিজেকে
ভালোভাবে হাইড্রেটেড
রেখেছেন



ব্লাড সুগার বেশি থাকলে,
সুগার-ফ্রি পানীয় যেমন জল,
স্বচ্ছ স্যুপ, নুন লেবুর জল,
ছাঁচ বা বাটারমিল্ক ইত্যাদি পান
করুন।



ব্লাড সুগার কম থাকলে,
কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ পানীয়
যেমন মিল্কশেক, ফ্রুট জ্যুস
ইত্যাদি পান করুন।



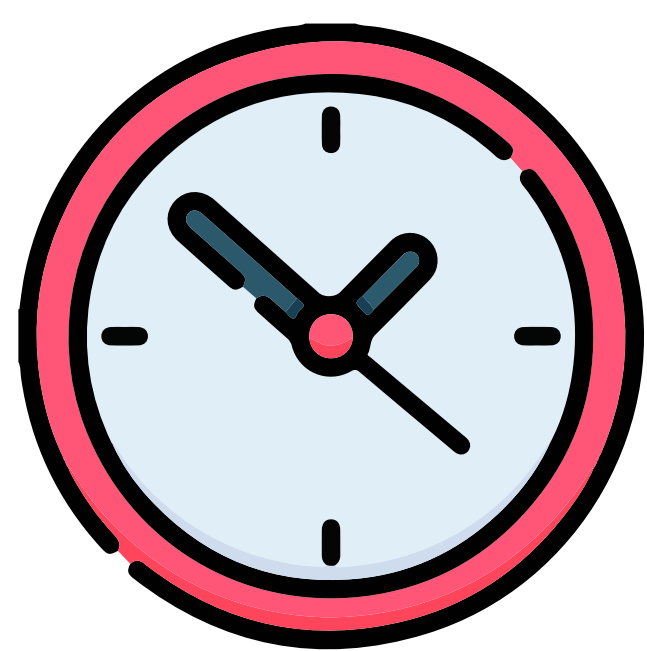
প্রতি তিন থেকে চার ঘন্টা
অন্তর **15 গ্রাম**
কার্বোহাইড্রেট সেবন করার
লক্ষ্য রাখুন



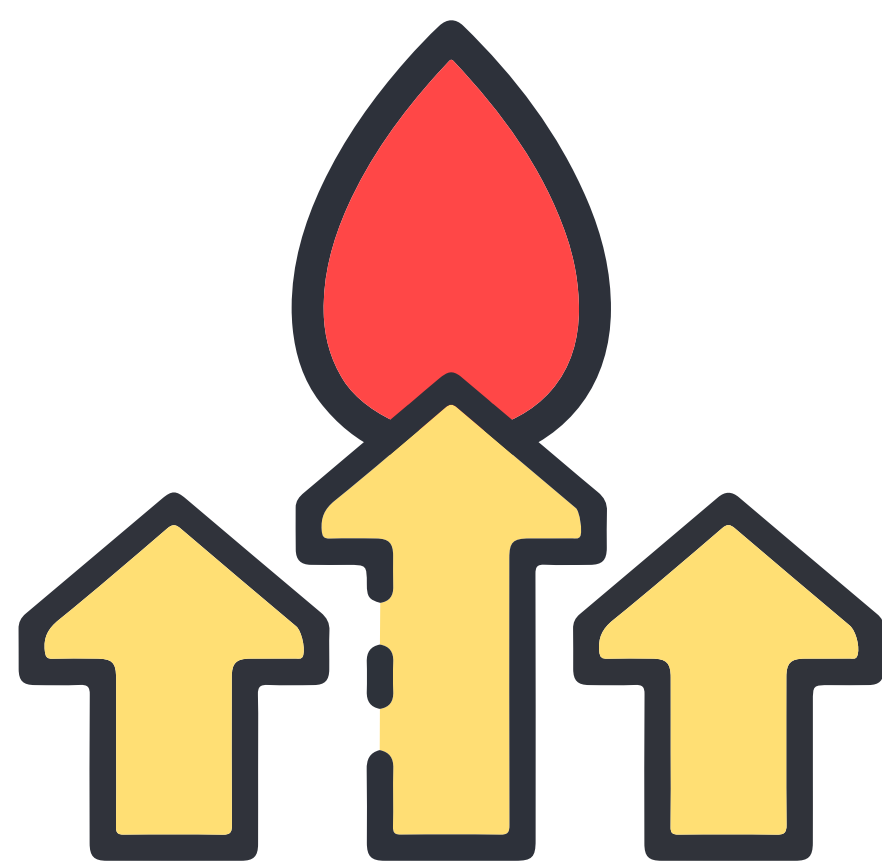


কে কিটোনস্-এর পরীক্ষা

ডিকেএ প্রতিরোধ করার জন্য
কিটোনস্-এর নিরীক্ষণ করা
অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রতি চার
ঘন্টা অন্তর মূত্রের বা
রক্তের কিটোনস্ পরীক্ষা
করুন।



ব্লাড সুগারের মাত্রা
একটানা বেশি থাকলে
(>250 মিগ্রা /
ডেসিলি.), এবং বমি,
পেটে ব্যথা হলে বা দ্রুত
শ্বাস নেওয়ার মত লক্ষণ
থাকলে, কিটোনস্-এর
পরীক্ষা করুন



কিটোনস্ উপস্থিত
থাকলে আপনাকে দ্রুত
কার্যকরী বা স্বল্পমেয়াদে
কার্যকরী ইনসুলিন নিতে
হতে পারে। সাহায্যের
জন্য অবিলম্বে আপনার
চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।



কিটোনস্ ফ্লাশ আউট বা
নির্গত করার জন্য পর্যাপ্ত
পরিমাণে পানীয় পান করুন



অন্তর্নিহিত রোগের চিকিৎসা
করান

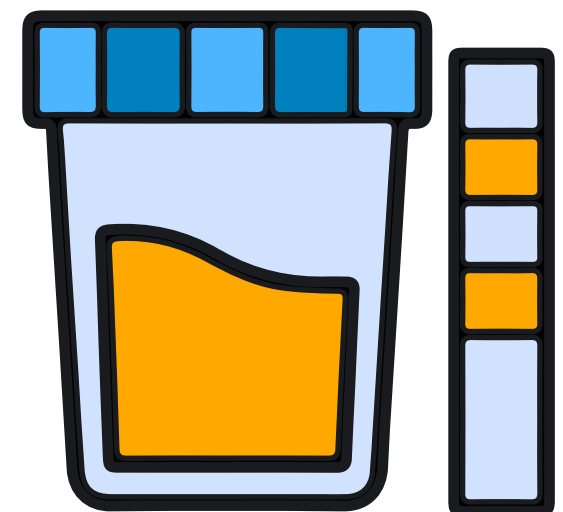


**আপনার চিকিৎসকের
সাথে যোগাযোগ করার
জন্য রেড ফ্ল্যাগস্**

শ্বাস নিতে সমস্যা
বা অসুবিধা



মূত্রে মাঝারি থেকে উচ্চ
মাত্রায় কিটোনস্-এর
উপস্থিতি বা রক্তে >1.5
মিলিমোল/লি



কিছু পান করায় বা
খাওয়ায় অক্ষমতা



গুরুতররূপে বমি বা
ডায়েরিয়া হওয়া



24 ঘন্টা ধরে
101° F-এর বেশি
তাপমাত্রা



মুখ ফ্যাকাশে লাগা বা
মানসিকভাবে সচেতন
না থাকা



এই অসুস্থতাগুলি
ব্লাড সুগারের
মাত্রার উপরে প্রভাব
ফেলতে পারে

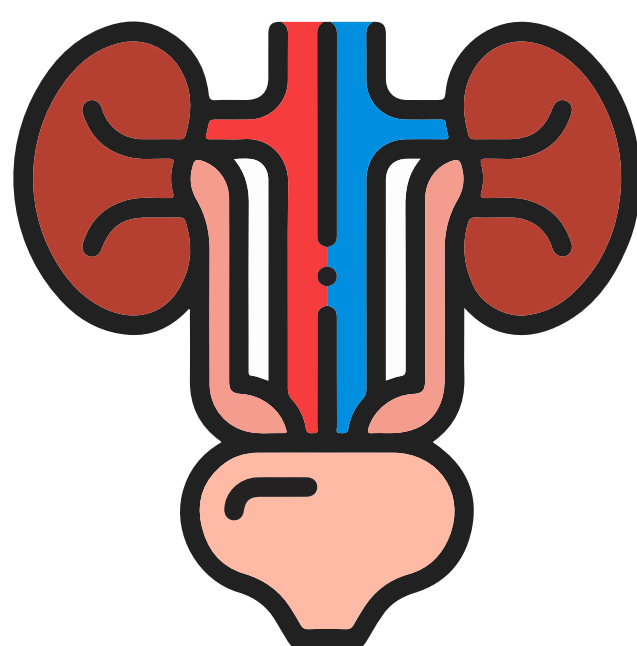
সাধারণ ঠান্ডা লাগা
বা জ্বর হওয়া,
কোভিড-19 সহ



গলা ব্যথা



মূত্রনালীর
সংক্রমণ



ব্রঙ্কাইটিস বা বুকে
সংক্রমণ, পেটের
গন্ডগোল এবং
ডায়েরিয়া



ত্বকের সংক্রমণ যেমন
ফোঁড়া (বিশেষ করে যদি এই
অবস্থার পরে জ্বর বা বেশি
তাপমাত্রা হয়)



স্টেরয়েড সহ
চিকিৎসা



“ আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য,
যোগাযোগ করুন আপনার চিকিৎসকের
বা আপনার **MyCARE** ডায়াবেটিস
এডুকেটর- এর সাথে ”



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.pdf>CMR_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



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.

