MyCARE

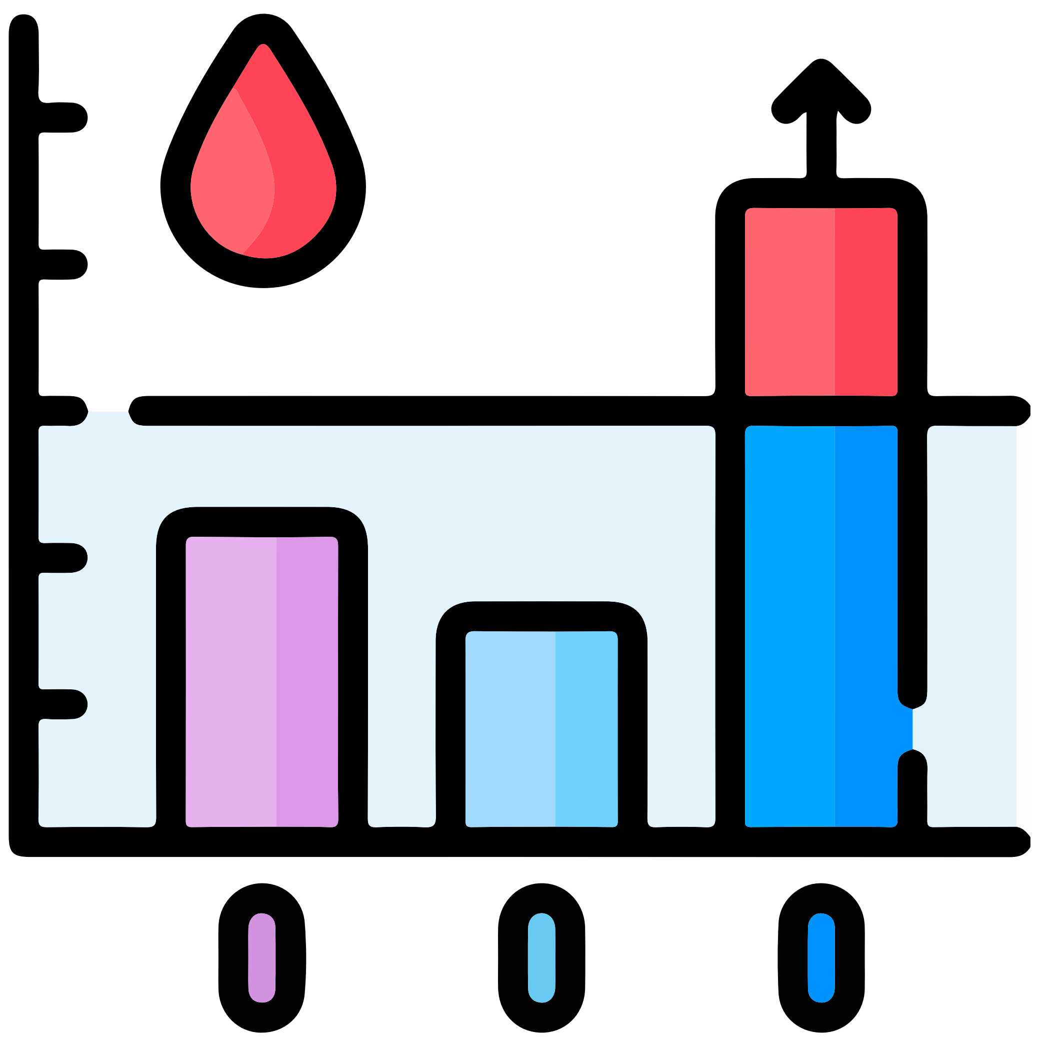
With me, every step of the way

"ટાઈપ 1 ડાયાબિટીસમાં,
તૈયાર રહેવું તથા
જો આપ બીમાર પડો તો,
શું કરવું એ જાણવું
જરૂરી છે"

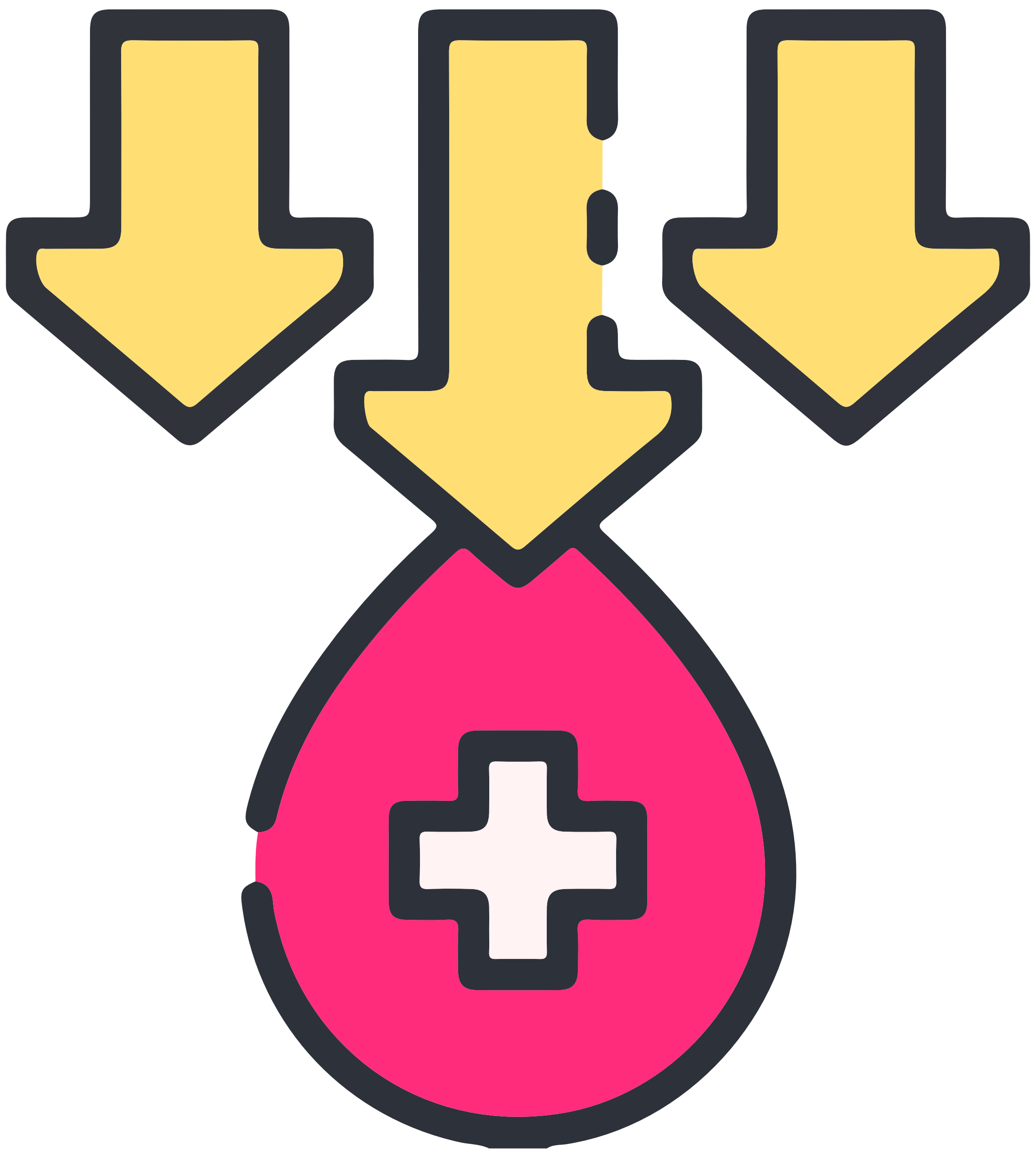
જ્યારે તમે બીમાર પડો છો,

ત્યારે માંદગી દરમિયાન મુક્ત થતા
સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ દ્વારા તમારી
બ્લડ સુગર ઉંચી જઈ શકે છે

બ્લડ સુગરનાં ખૂબ ઊંચા સ્તરોને લઈને **ડાયાબિટીક કીટોએસિડોસિસ (DKA) સંભવી શકે છે**



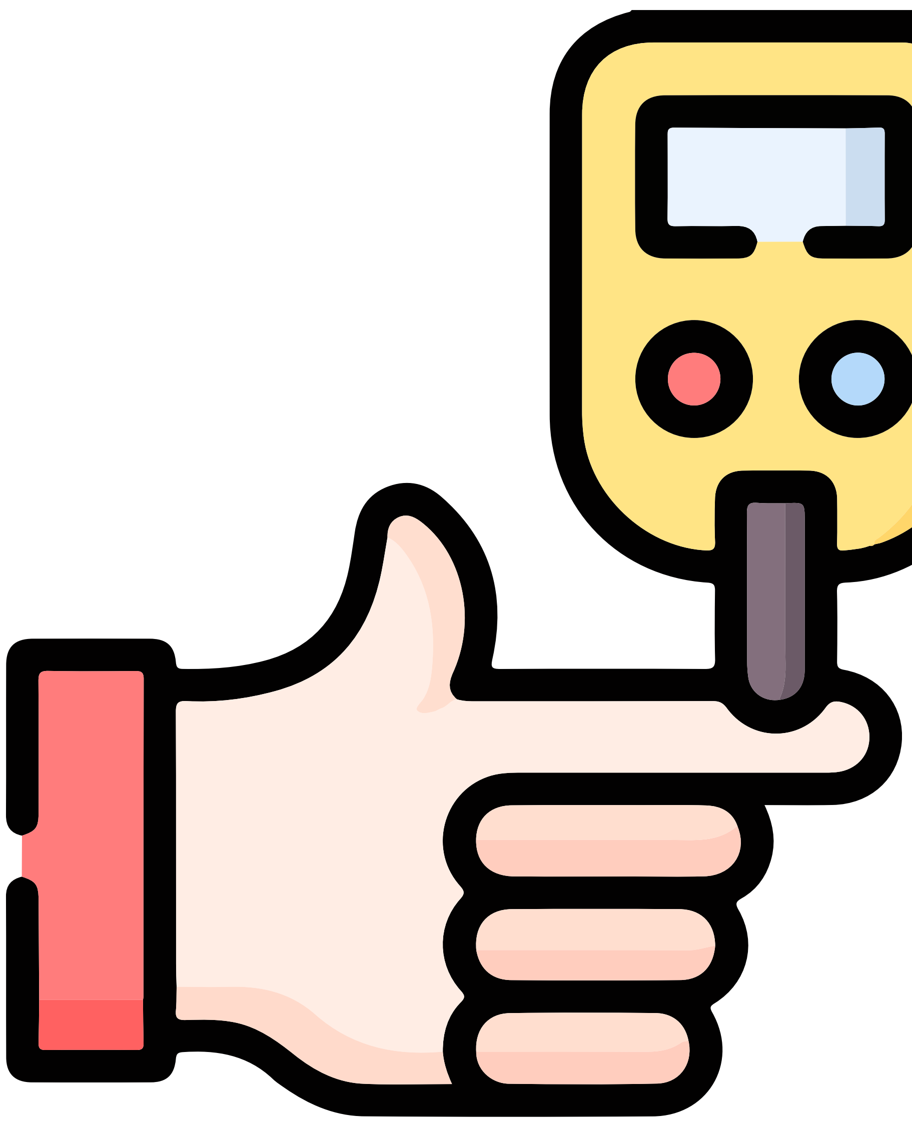
માંદગી દરમિયાન, શક્ય છે કે, તમે ઓછું ખાઓ અથવા બની શકે છે કે, તમને ઉબકા અથવા ઊલટી કે અતિસાર થઈ શકે છે, જે લોહીમાં શર્કરાનું સ્તર ઓછું કરી શકે છે



આથી બીમારીના દિવસો દરમિયાન યાદ રાખવા યોગ્ય અહીં કેટલાક મુખ્ય મુદ્દાઓ આપ્યા છે

S
સાઇઝ

તમારી બ્લડ સુગરની તપાસ વારંવાર (ઓછામાં ઓછા 4 કલાકે, જો જરૂરી હોય તો વધુ વાર) **કરાવો**



I

ઇન્સ્યુલિન

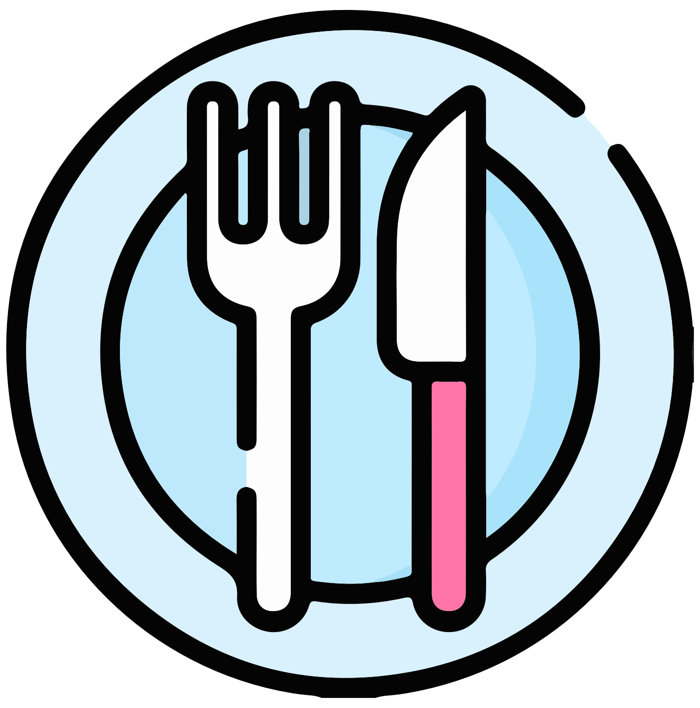
ઇન્સ્યુલિન બંધ કરશો નહીં.

લોહીમાં શર્કરાના સ્તર અને ખોરાકના સેવનના આધારે ઇન્સ્યુલિનની માત્રા વધારવાની કે ઘટાડવાની જરૂર પડી શકે છે

C

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ

તમારા સામાન્ય આહારનું સેવન જાળવવાનો પ્રયાસ કરો



જો વધુ ખાવામાં અસમર્થ હો તો, ખીચડી અથવા પ્રવાહી જેવા નરમ ખોરાક ધરાવતો કાર્બોહાઈડ્રેટ લઈ શકાય છે.

સુનિશ્ચિત કરો કે તમે **પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહીઓ પી રહ્યા હો** અને શરીરમાં સારી રીતે જળસ્તર ધરાવી રહ્યા હો

જો બ્લડ સુગર વધુ હોય તો, સાકર-મુક્ત પીણાંઓ, જેમ કે પાણી, ક્લીઅર સૂપ, મીઠું ઉમેરેલું લીંબુનું શરબત, છાશ વગેરે પીઓ.

જો બ્લડ સુગર ઓછી હોય તો, મિલ્કશેક, ફળોના રસ વગેરે જેવાં કાર્બોહાઈડ્રેટ ધરાવતાં પીણાંઓ પીઓ

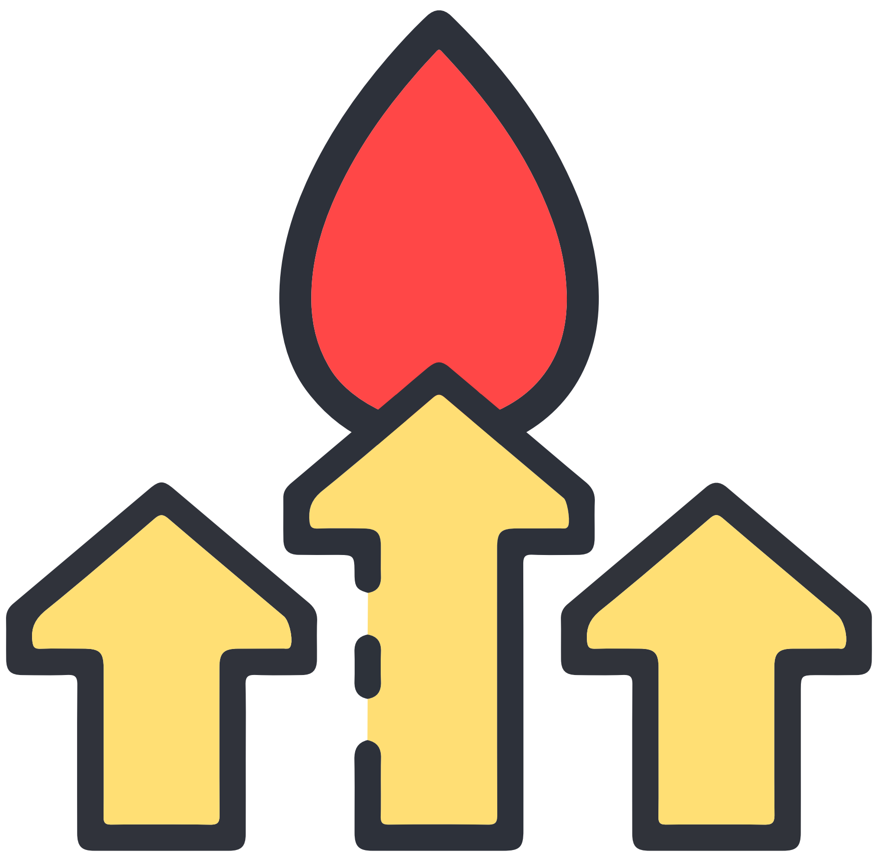
દર ત્રણથી ચાર કલાકે **15 ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ જાળવવાનું લક્ષ્ય** રાખો

K

તપાસ
કેટોન્સ માટે

DKA નિવારવા માટે કીટોન્સ પર દેખરેખ રાખવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. **દર 4 કલાકે પેશાબ અથવા બ્લડ કીટોન્સ માટે તપાસો.**

જો બ્લડ સુગર સતત વધારે હોય (250 mg/dL), અને ઊલટી, પેટમાં દુખાવો અથવા ઝડપી શ્વાસોચ્છવાસ જેવાં ચિહ્નો હોય, તો કીટોન્સ તપાસો



જો કીટોન્સ ઉપસ્થિત હોય તો તમારે રેપિડ એક્ટિંગ અથવા શોર્ટ એક્ટિંગ ઇન્સ્યુલિન લેવાની જરૂર પડી શકે છે. મદદ માટે તરત જ તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.

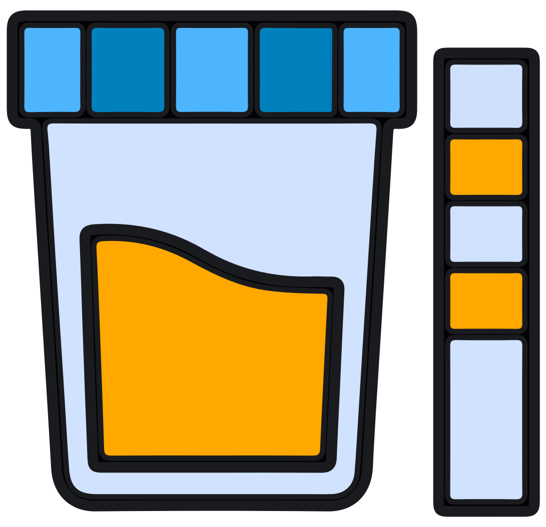
કીટોન્સ શરીરમાંથી દૂર કરવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીઓ

અંતર્નિહિત રોગની સારવાર કરો

તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવા ચેતવણી

શ્વાસોચ્છવાસમાં તકલીફ

પેશાબમાં **મધ્યમથી મોટા** અથવા લોહીમાં 1.5 mmol/L કરતાં વધુ **કીટોન્સની ઉપસ્થિતિ**



કંઈપણ પીવા કે **ખાવામાં અસમર્થતા**

**ગંભીર ઊલટી
અથવા ઝાડા**
થતા હોય

**24 કલાક માટે
101^{0} ફે.થી વધુ**
તાપમાન હોય

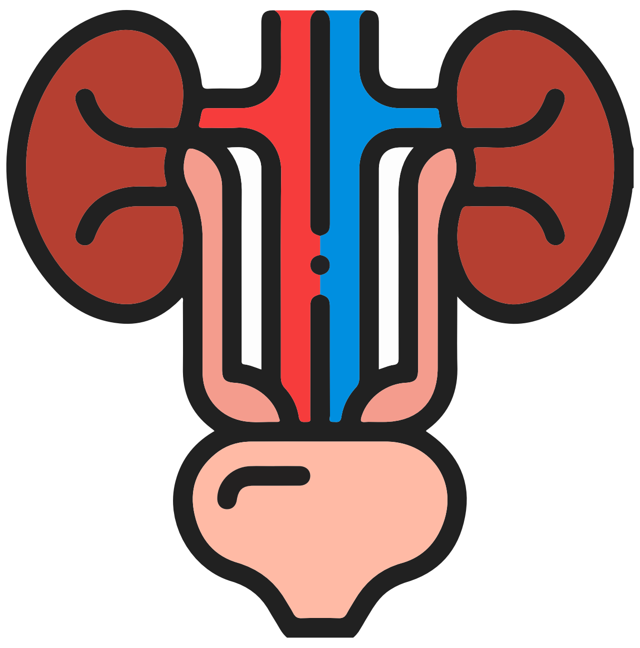
**ચહેરાનો રંગ ઊતરેલો
લાગે** અથવા **માનસિક
રીતે સતર્કતા ન હોય**

આ બીમારીઓ
બ્લડ સુગર સ્તરોને
પ્રભાવિત કરે
તેવી સંભાવના
હોય છે

કોવિડ–19 સહિત, સામાન્ય શરદી અથવા ફ્લૂ

ગળું સુકાવું

પેશાબની નલિકાઓમાં સંક્રમણો



બ્રોન્કાઈટિસ અથવા **છાતીમાં સંક્રમણ, અસ્વસ્થ પેટ** અને **અતિસાર**

ચામડીના સંક્રમણો જેવા કે ફોલ્લાઓ (વિશેષતઃ જો આ સ્થિતિઓ પછી તાવ અથવા તાવનું ઊંચું તાપમાન હોય)

સ્ટેરોઈડ્સ વડે સારવાર

“વધુ માહિતી માટે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો અથવા તમારા **MyCARE ડાયાબિટીસ એજ્યુકેટર**નો સંપર્ક કરો.”

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