MyCARE

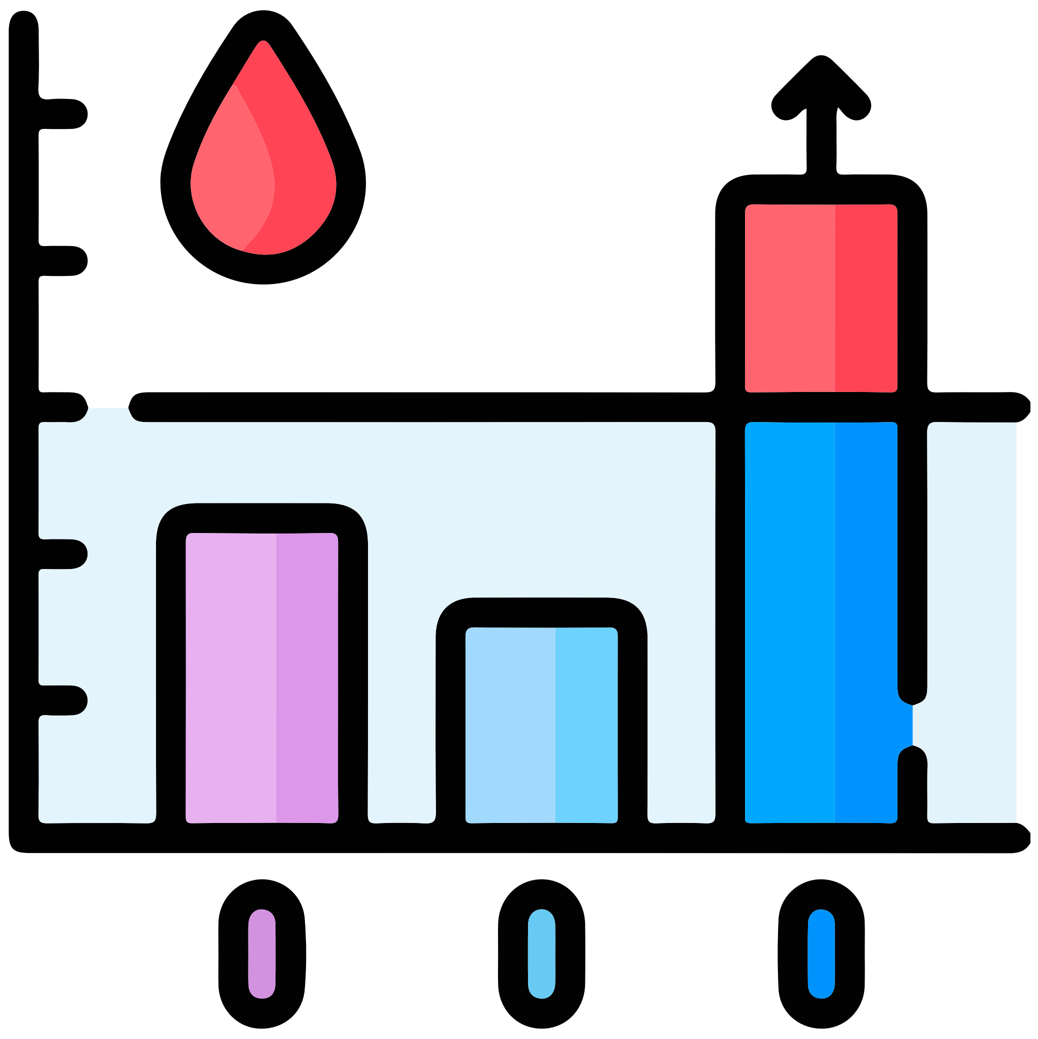
With me, every step of the way

"टाइप 1 डायाबिटीज़ में **हर समय तैयार रहना ज़रूरी** है और यह जानना भी आवश्यक है कि **बीमार पड़ने पर** आपको क्या करना है।"

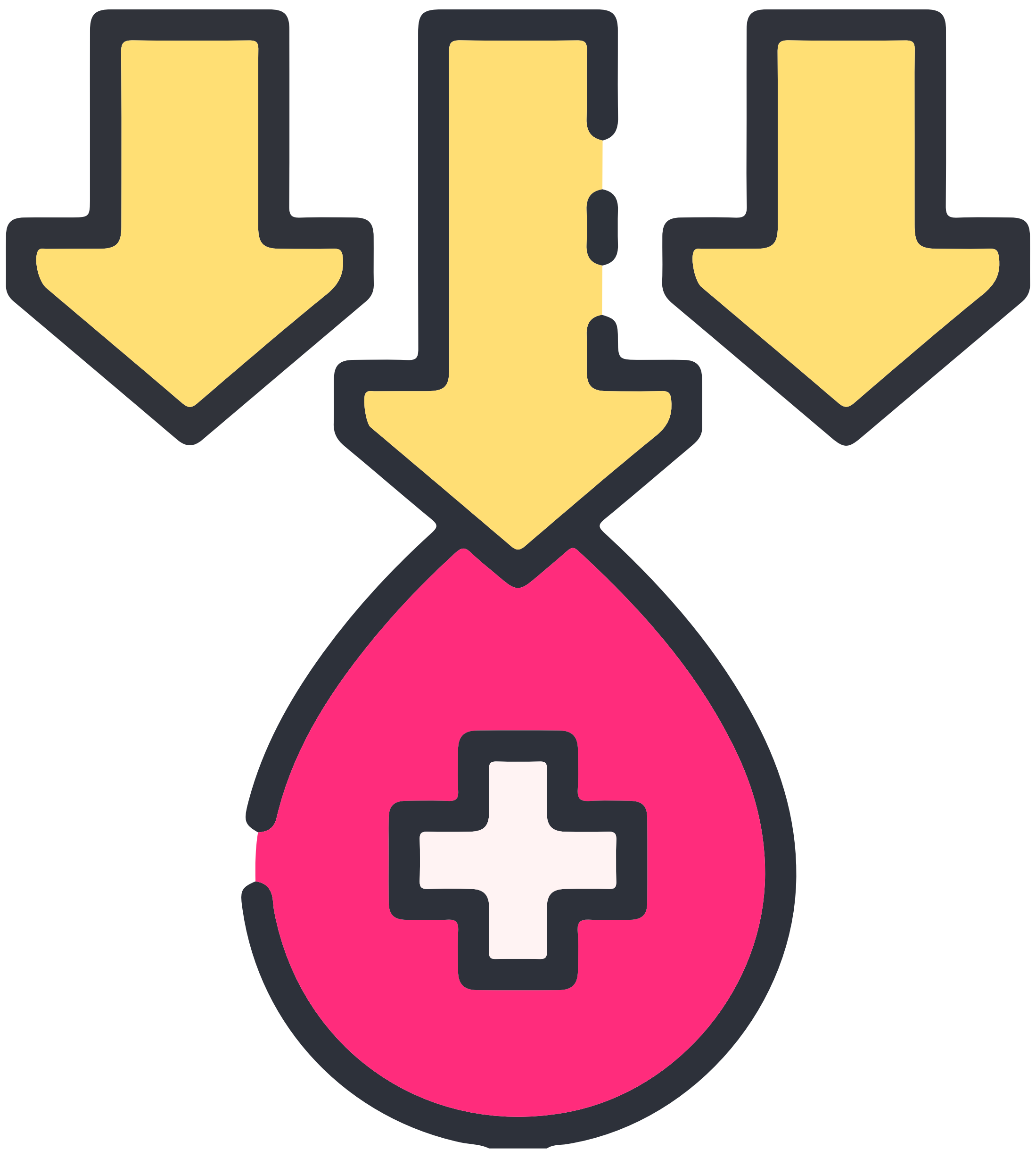
USV

जब कभी आप बीमार पड़ते हैं,
आपका ब्लड शुगर बीमार के कारण बाहर आने वाले स्ट्रैस हार्मोन्स के कारण बहुत अधिक बहुत अधिक बढ़ सकता है।

ग्लुकोज़ स्तर बहुत अधिक बढ़ने के कारण **डायाबिटिक कीटोएसीडोसिस (DKA) हो सकता है।**



बीमारी के दौरान, तो आपकी भूख कम हो सकती है या आपको मतली हो सकती है या फिर दस्त जिससे आपके रक्त में ग्लुकोज़ स्तर कम हो सकता है।

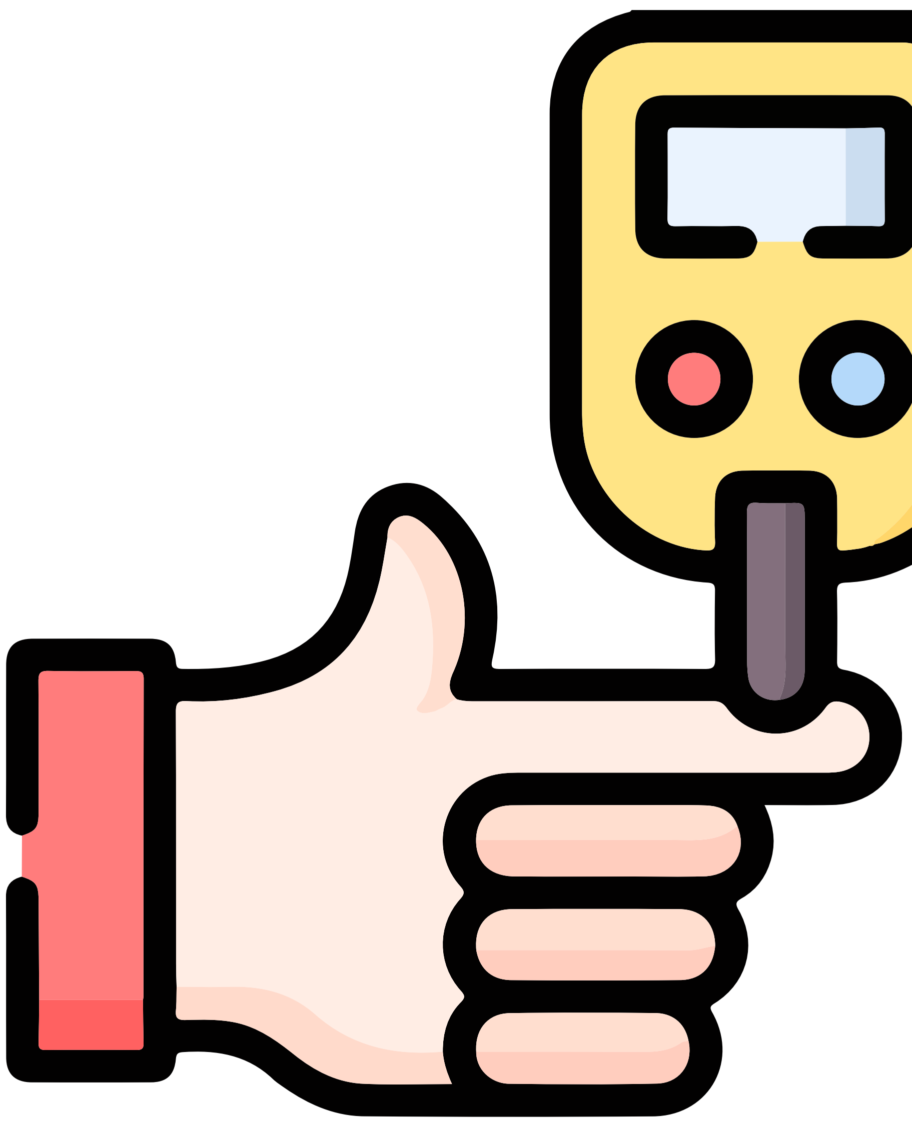


इसलिए यहां हम
कुछ ऐसे सुझाव दे रहे
हैं जिन्हें आपको बीमारी
के दौरान हमेशा
याद रखना चाहिए

S

शुगर

अपने ब्लड शुगर की नियमित जांच करें (कम से कम हर 4 घंटें, यदि आवश्यक हो तो इससे अधिक बार)



I

इंस्युलिन

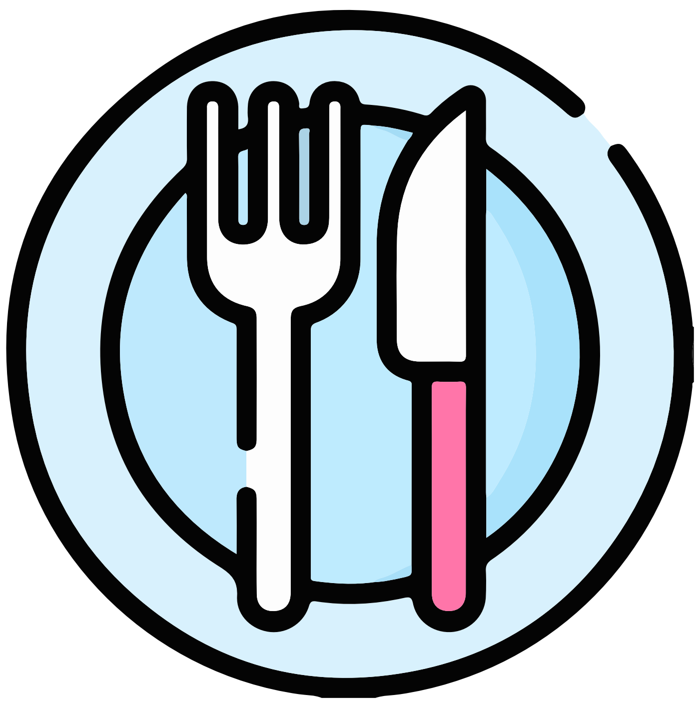
इंस्युलिन लेना बंद न करें

आपके ब्लड में ग्लुकोज़ स्तर और आपके द्वारा लिए जाने वाले भोजन के आधार पर आपकी इंस्युलिन को कम या ज़्यादा किया जा सकता है।

C

कार्बोहायड्रेट्स

हो **सके तो अपना सामान्य भोजन लेते** रहें



यदि अधिक भोजन न कर सकते हों तो आप कार्बोहायड्रेट युक्त नर्म भोजन जैसे खिचड़ी या तरल पदार्थ ले सकते हैं।

ध्यान रखें, **पर्याप्त मात्रा में तरल लें** और शरीर में नमी बनाए रखें।

यदि रक्त में ग्लुकोज़ स्तर बढ़ जाए, तो शक्कर रहित पेय जैसे पानी, क्लियर सूप, नमक युक्त नींबू पानी, छाछ आदि पिएं।

यदि रक्त में ग्लुकोज़ स्तर कम हो जाए, तो कार्बोहायड्रेट युक्त पेय जैसे मिल्क शेक्स, फ्रूट ज्यूस आदि पिएं।

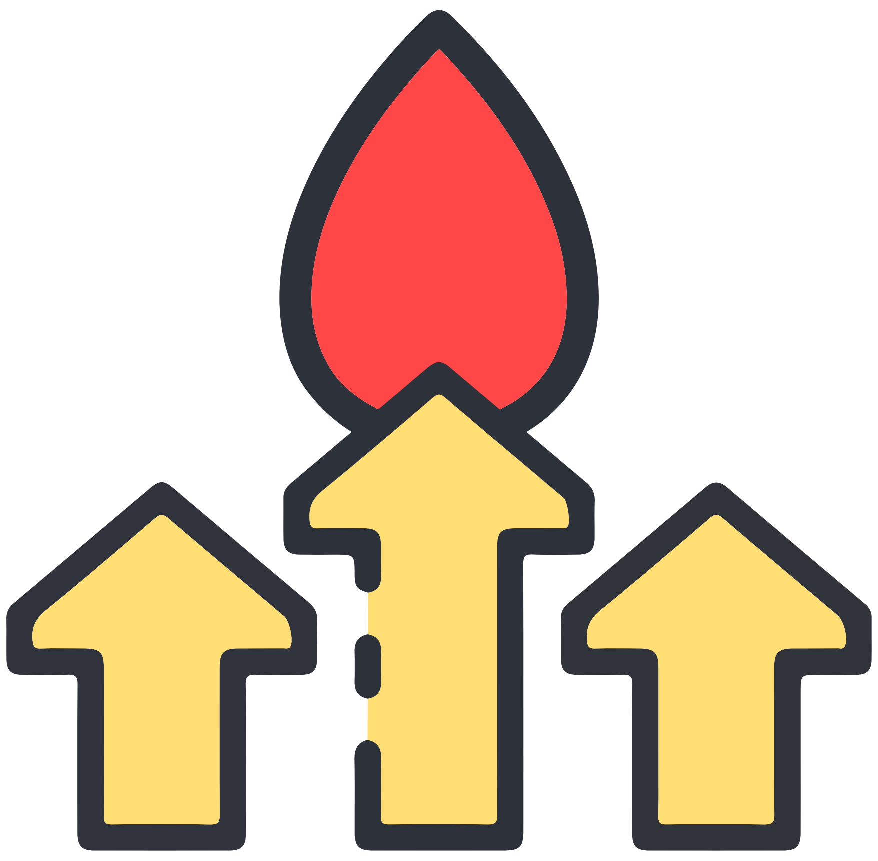
हर तीन से चार घंटों में **15 ग्रा. कार्बोहायड्रेट लें।**

K

कीटोन्स की जांच करें

डी के ए की रोकथाम के लिए कीटोन्स पर निगरानी रखना बहुत ज़रूरी है। **हर 4 घंटे में यूरिन या ब्लड कीटोन्स की जांच करें।**

यदि रक्त में ग्लुकोज़ स्तर लगातार अधिक (>250 mg/dL) बना रहे और साथ ही आपको उल्टी, पेट दर्द या फिर सांस की गति तेज़ हो जाए तो कीटोन्स की जांच करें।



यदि कीटोन्स मौजूद हों तो आपको रैपिड एक्टिंग या शॉर्ट एक्टिंग इंस्युलिन लेने की ज़रूरत पड़ सकती है। ऐसे में सहायता के लिए तुरंत अपने डॉक्टर से सम्पर्क करें।

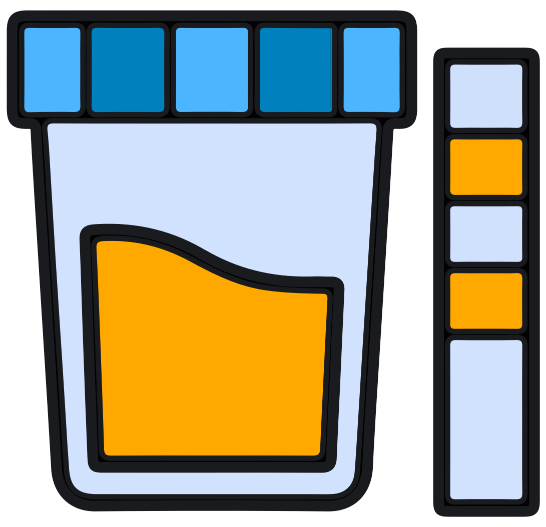
कीटोन्स को शरीर से बाहर निकालने के लिए अधिक मात्रा में तरल पदार्थ लें।

शरीर में मौजूद अन्य बीमारी का **उपचार** करें

डॉक्टर से
सम्पर्क करने के लिए
रैड फ़्लैक्स

सांस लेने में तकलीफ़

पेशाब या रक्त में 1.5 mmol/L की मध्यम से अधिक मात्रा की मौजूदगी



कुछ भी खाना–पीना मुश्किल हो जाना

बहुत अधिक उल्टी
या दस्त होना

24 घंटे तक 101^{0} F
से अधिक बुखार होना

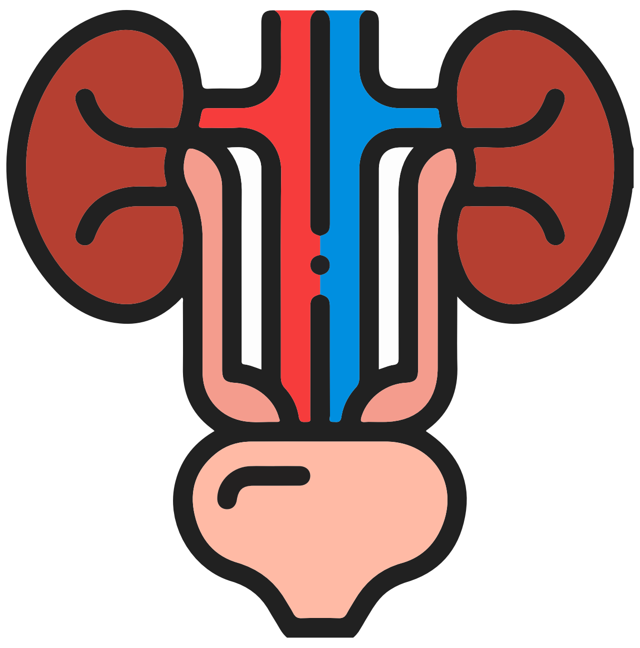
चेहरा गर्म हो जाना
या मानसिक सजगता
कम हो जाना

इस तरह की बीमारियों का आपके रक्त में ग्लुकोज़ स्तर पर विपरीत प्रभाव अवश्य पड़ता है...

कोविड-19 सहित सामान्य सर्दी-जुकाम या फ़्लु

गले में खराश

यूरीनरी ट्रैक्ट इन्फ़ैक्शन्स



ब्रॉन्काइटिस या
छाती में संक्रमण,
पेट की गड़बड़ी
और **दस्त**

त्वचा के संक्रमण
जैसे फोड़े-फुन्सी, घाव
आदि (ख़ास तौर पर
इनके कारण बहुत तेज़
बुखार भी हो)

स्टीरॉइड्स का
उपचार

"अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या अपने **MyCARE डायाबिटीज़ एज्युकेटर** से सम्पर्क करें।"

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.