

MyCARE

With me, every step of the way



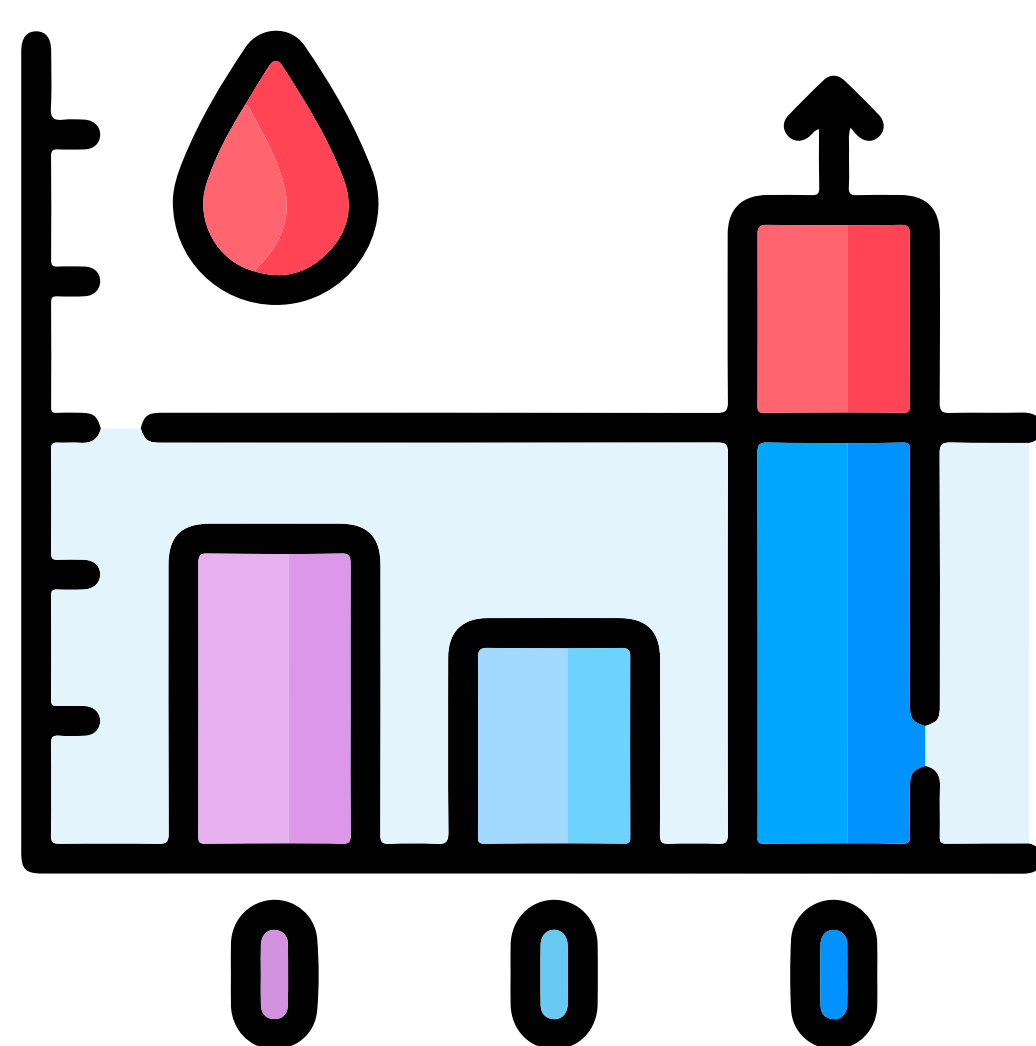
“ ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ, ನೀವು
ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ
ನಿಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಏನು
ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ”



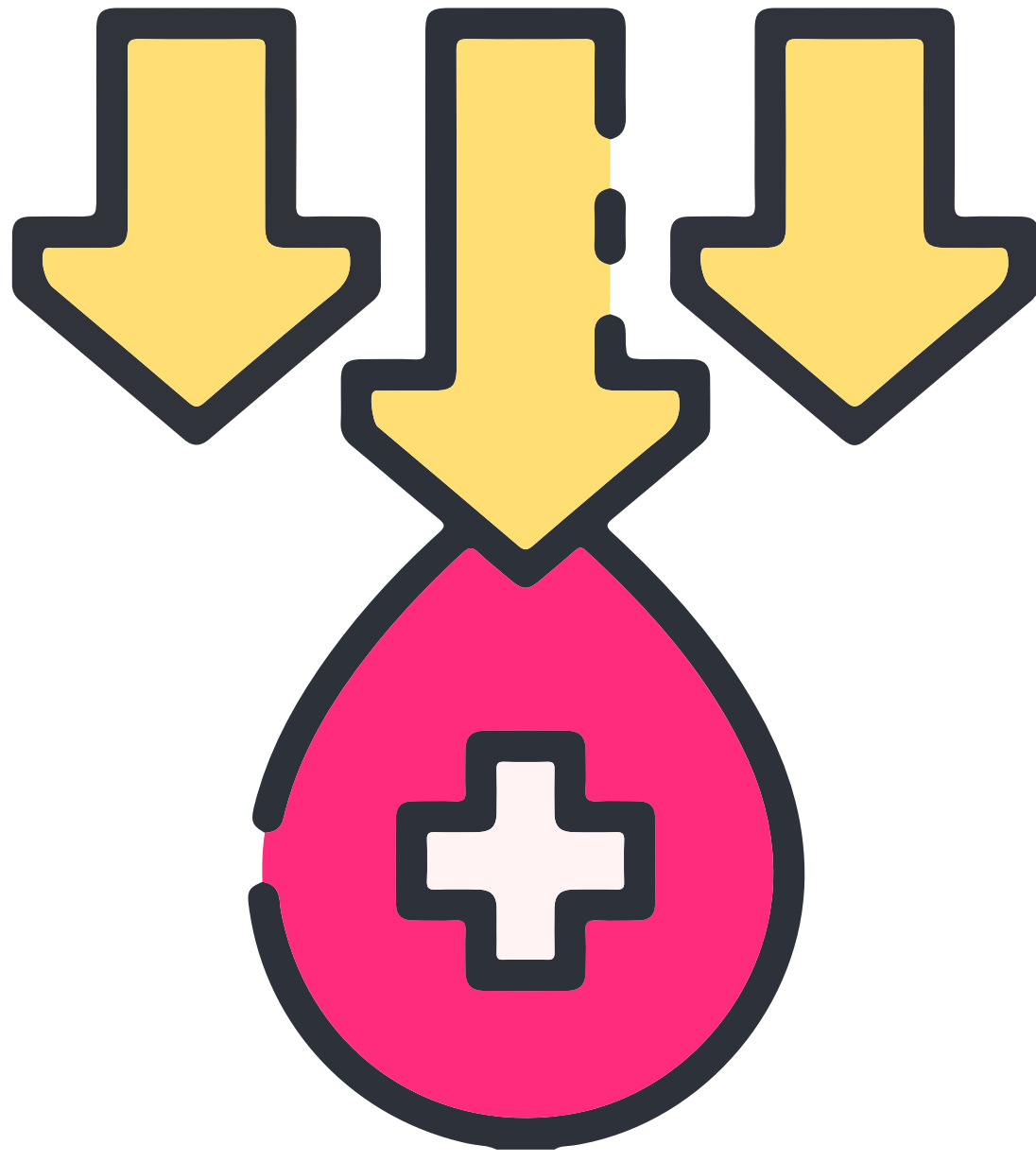
**ನಿಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ,
ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ
ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನಿಂದಾಗಿ
ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.**



ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಮಧುಮೇಹದ
ಕೀಟೋಅಸಿಡೋಸಿಸ್ (ಡಿಕೆಎ) ಗೆ
ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ



**ಖಾಯಿಲೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ
ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ
ಅಥವಾ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಅಥವಾ
ಅತಿಸಾರ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ
ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ
ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು**



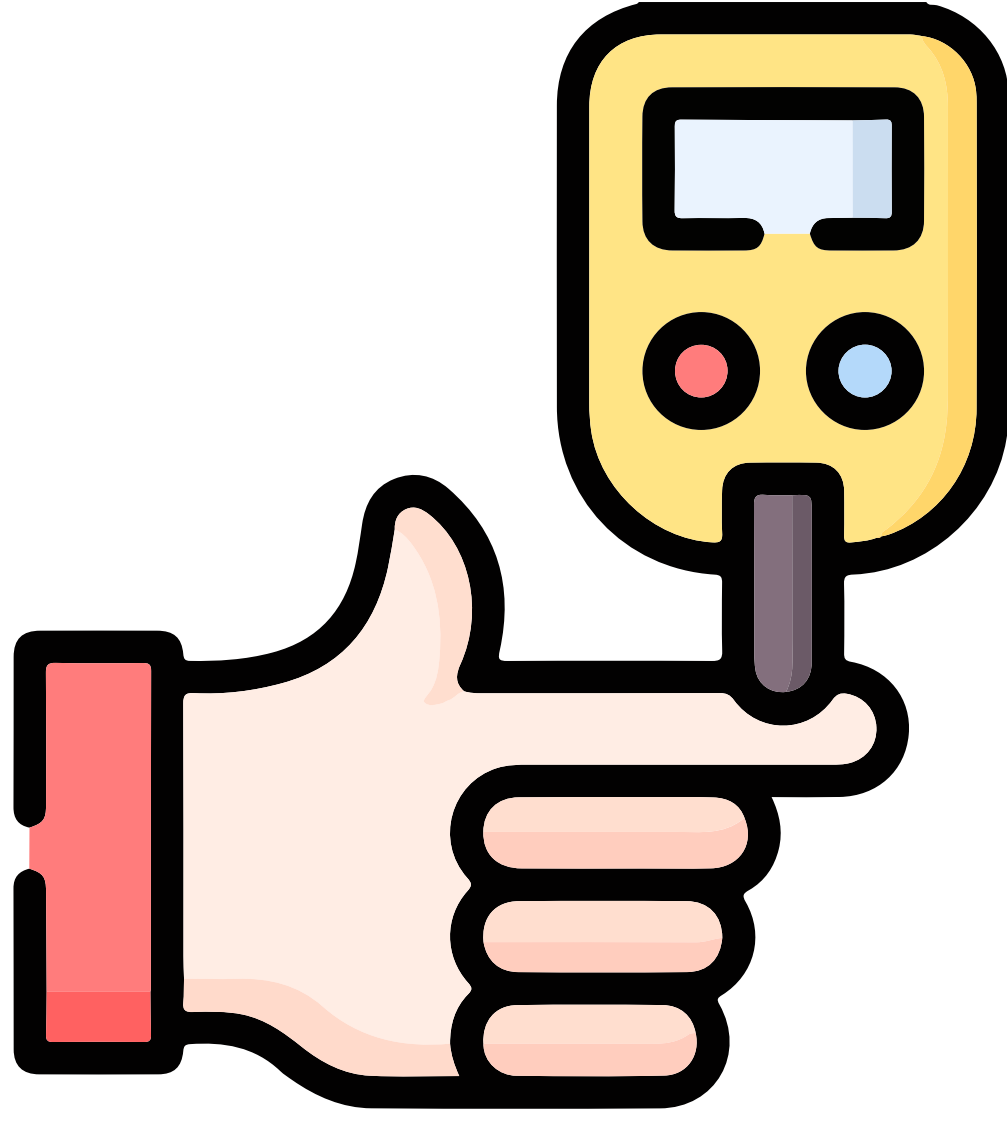
ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ
ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ
ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ
ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ
ಅಂಶಗಳನ್ನು
ನೀಡಲಾಗಿದೆ



S

ಸಕರೈ
ಕ

ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ
ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ (ಕನಿಷ್ಠ 4 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ,
ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ)



I

ಇನ್ಸುಲಿನ್

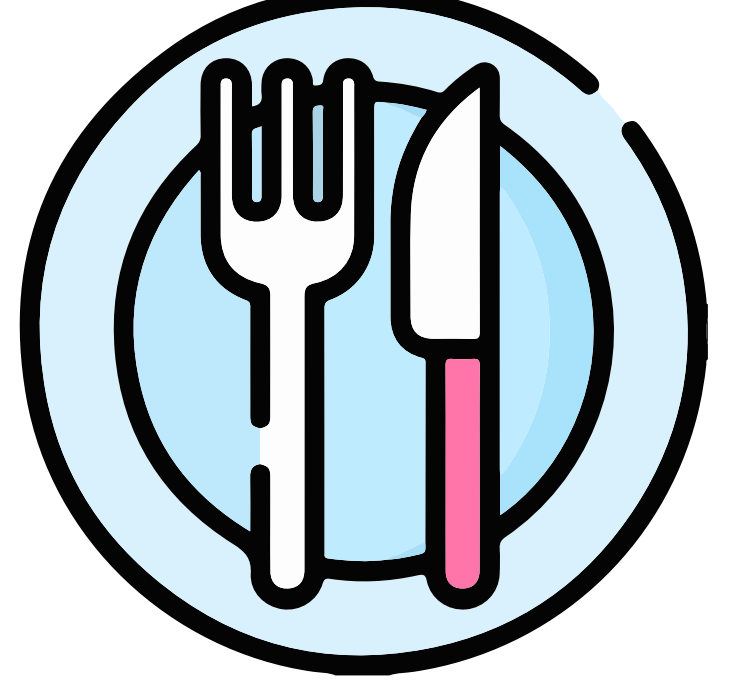
ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಇನ್ಸುಲಿನ್
ಡೋಸ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ
ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ
ಸೇವನೆ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು



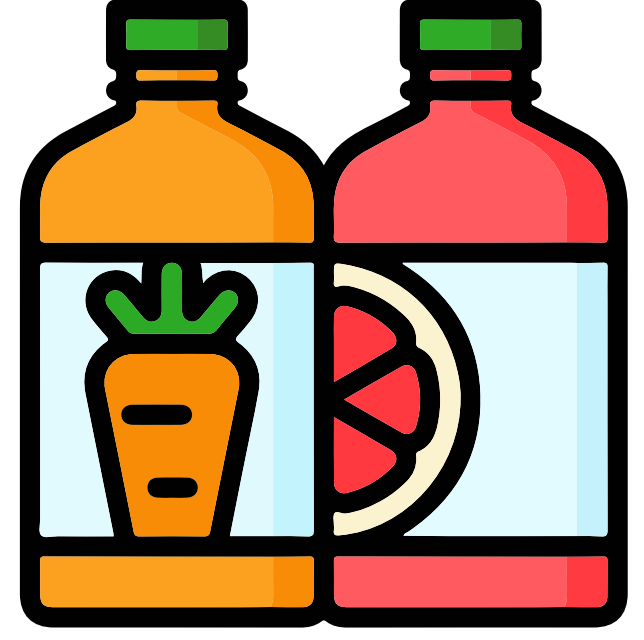
C

ಕಾರ್ಯೋಪದೇಶ

ನಿಮ್ಮ ನಿಗದಿತ ಆಹಾರ
ಸೇವನೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು
ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ



ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು
ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ವಿಚಡಿ
ಅಥವಾ ದ್ರವಾಹಾರದಂತಹ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇರುವ
ಮೃದು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ



ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವಾಹಾರ
ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು
ಉತ್ತಮವಾಗಿ ತೇವಾಂಶ
ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು
ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ,
ನೀರು, ಸೂಪ್, ಲವಣಯುಕ್ತ
ನಿಂಬೆ ನೀರು, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ
ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ತ ಪೇಯ ಸೇವಿಸಿ



ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ,
ಮಿಲ್ಕ ಶೇಕ್, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ
ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್
ಹೊಂದಿರುವ ಪೇಯ
ಕುಡಿಯಿರಿ



ಪ್ರತೀ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು
ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ 15 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್
ಸೇವಿಸಿ



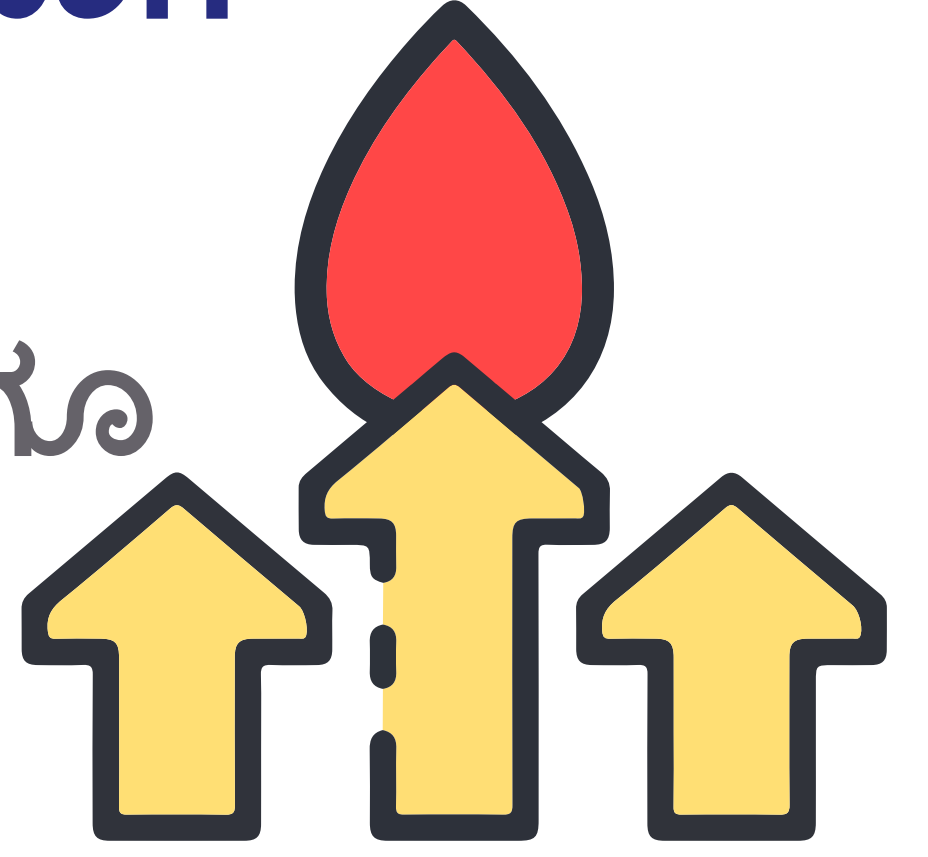
K

**ಕೀಟೋನ್‌ಗಾಗಿ
ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ**

ಡಿಕೆಎ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೀಟೋನ್
ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತೀ
4 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ
ಕೀಟೋನ್ ಗಾಗಿ ಮೂತ್ರ
ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ



ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ
ಏರಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ (250
ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್), ಹಾಗೂ
ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು
ಅಥವಾ ವೇಗವಾದ
ಉಸಿರಾಟದಂತಹ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ,
ಕೀಟೋನ್ ಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ



ನಿಮಗೆ ಕೀಟೋನ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ
ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ
ಅಥವಾ ಅಲ್ಪಾವಧಿ
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ
ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ
ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನೆರವಿಗಾಗಿ
ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



ಕೀಟೋನ್
ಹೊರಹಾಕಲು
ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ

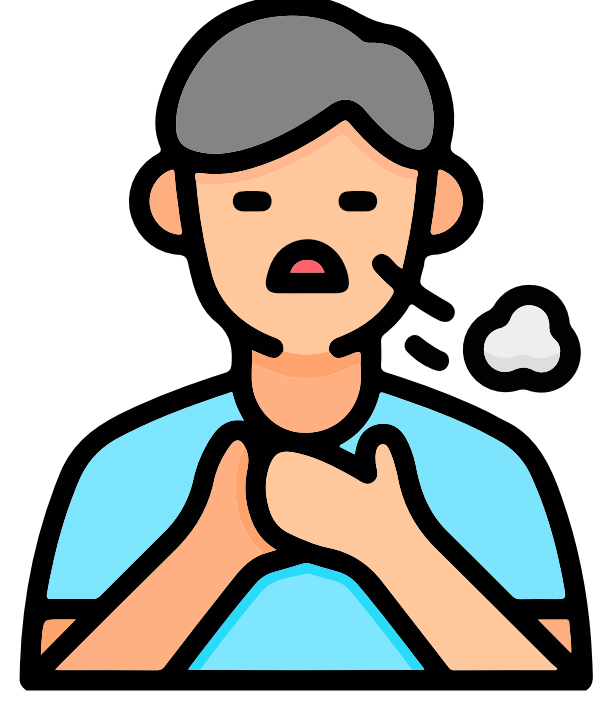


ಅಂತರ್ಗತ ರೋಗಗಳಿಗೆ
ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ

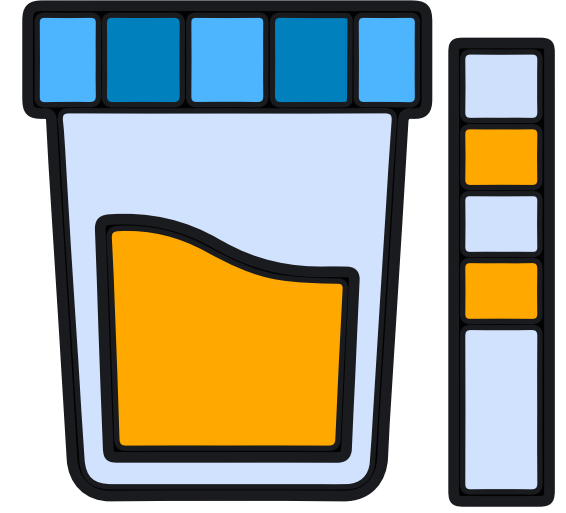


ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು
ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು
ಸೂಚಿಸುವ
ಎಚ್‌ರಿಕೆಗಳು

ಉಸಿರಾಡುವಾಗ
ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು



ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣದಿಂದ
ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೀಟೋನ್
ಇರುವುದು ಅಥವಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ
1.5 ಮಿಮೀಟ್ರವಲ್ /ಲೀ
ಇರುವುದು



ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಲು
ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಲು
ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು



ತೀವ್ರ ವಾಂತಿ
ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರ



24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ
101° ಎಫ್ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ
ಉಷ್ಣಾಂಶವಿದ್ದರೆ



ಕೆಂಪಾಗುವುದು
ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ
ಜಾಗೃತವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು



ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯು
ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ
ಪರಿಣಾಮ
ಬೀರಬಹುದು

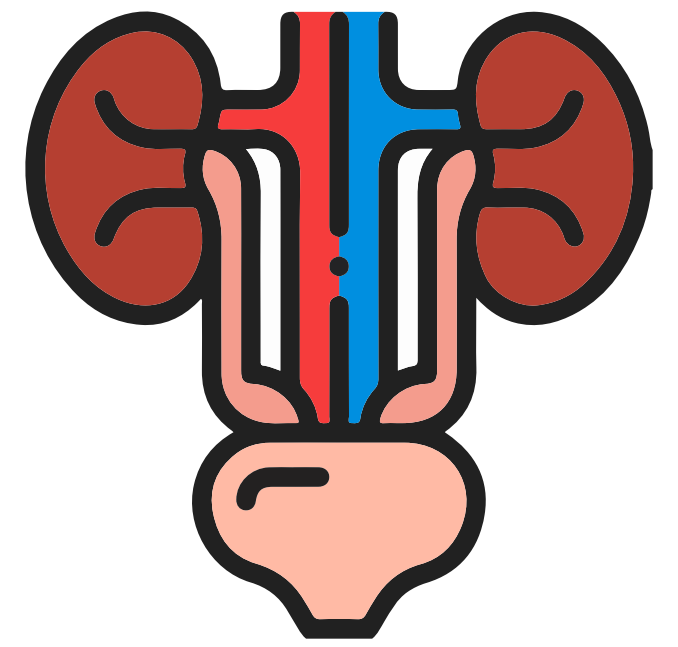
ಕೋವಿಡ್ 19
ಸೇರಿದಂತೆ ನೆಗಡಿ,
ಅಥವಾ ಪ್ಲೂ



ಗಂಟಲು ವ್ರಣ



ಮೂತ್ರಾಶಯ
ನಾಳದ ಸೋಂಕು



ಬ್ರಾಂಕ್ಯೆಟಿಸ್ ಅಥವಾ
ಎದೆಯ ಸೋಂಕು,
ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಸೌಖ್ಯತೆ
ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ



ಹುಣ್ಣು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ
ಸ್ಥಿತಿ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ
ಉಷ್ಣಾಂಶದೊಂದಿಗೆ
ಕಂಡುಬಂದರೆ) ಇತ್ಯಾದಿ
ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು



ಸೆರಾಯ್ಡ್ಸ್ ನಿಂದ
ಚಿಕಿತ್ಸೆ



“ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು
ಅಥವಾ **MyCARE** ಡಯಾಬಿಟಿಸ್
ಎಜುಕೇಟರ್‌ರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ”



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.

