

MyCARE

With me, every step of the way



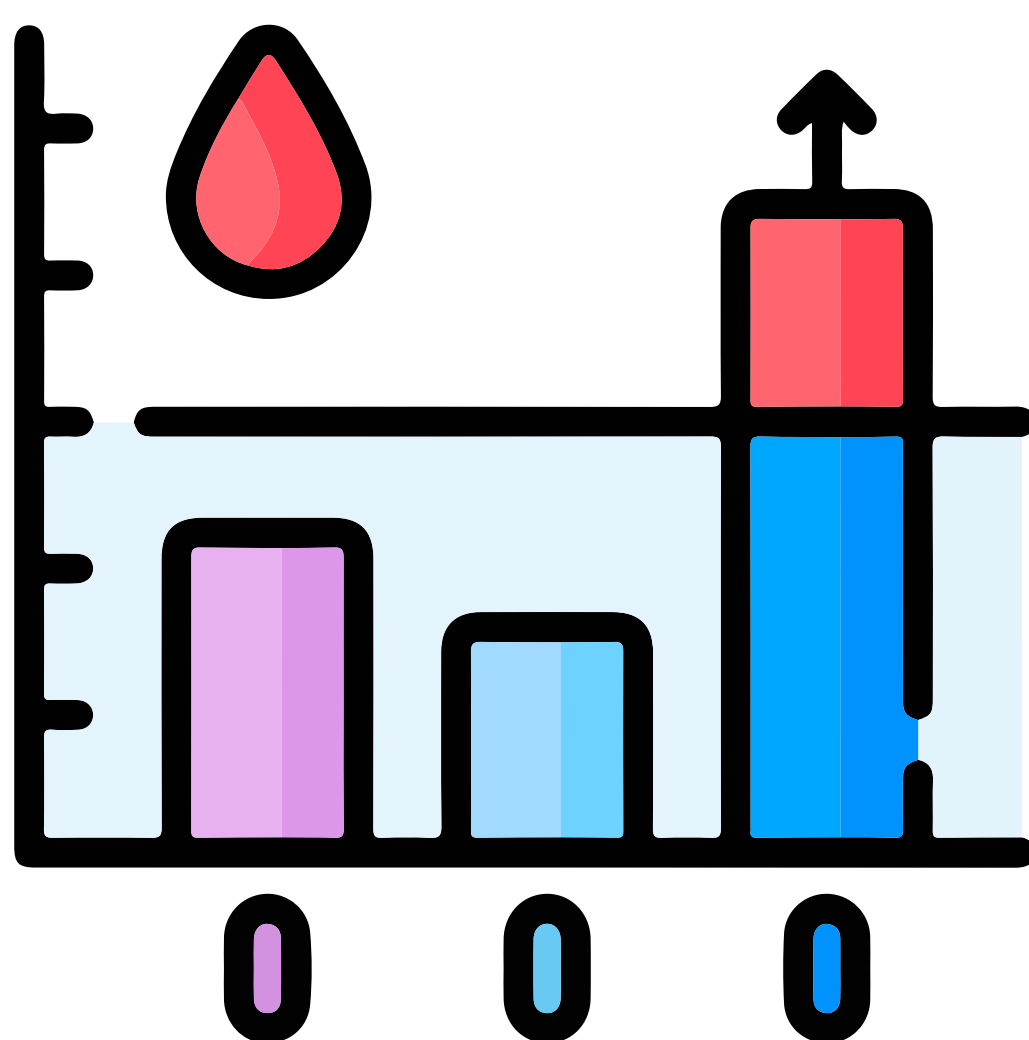
“ ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹത്തിൽ, നിങ്ങൾക്ക്
അസുഖം ബാധിച്ചാൽ
തയ്യാറാകേണ്ടതും എന്തു
ചെയ്യണമെന്ന് അറിയേണ്ടതും
പ്രധാനമാണ്. ”



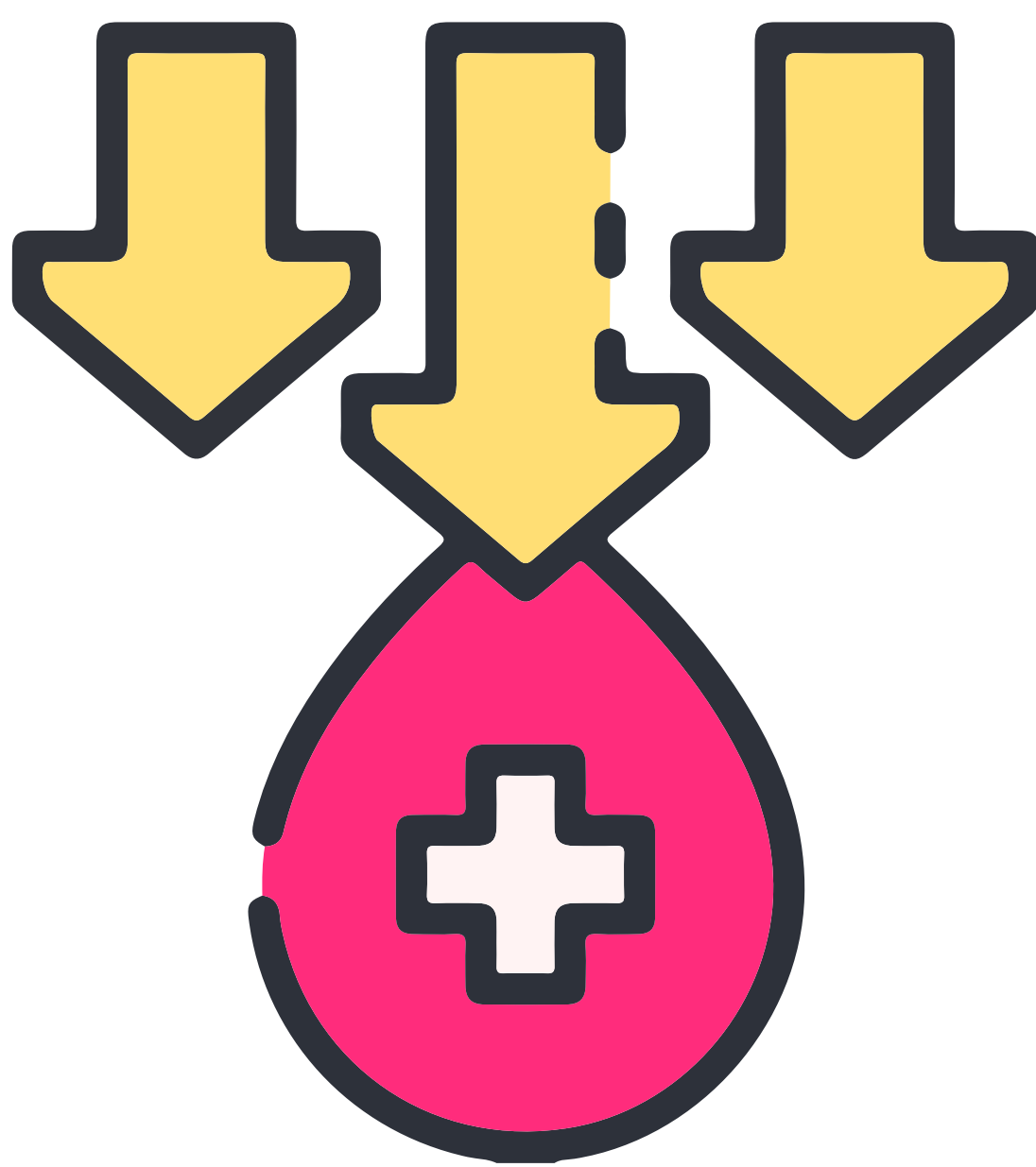
**നിങ്ങൾക്കൊരു അസുഖം ബാധിച്ചാൽ,
നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ്ഷുഗർ ഉയരാം,
ഇതിനു കാരണം അസുഖം മൂലം
സ്രവിക്കപ്പെടുന്ന സ്ട്രെസ്സ്
ഹോർമോൺസ് ആണ്.**



വളരെ ഉയർന്ന ബ്ലഡ്ഷുഗർ
അളവുകൾ **ഡയബറ്റിക്
കീറ്റോഅസിഡോസിസ് (ഡികെഎ)**
ലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം.



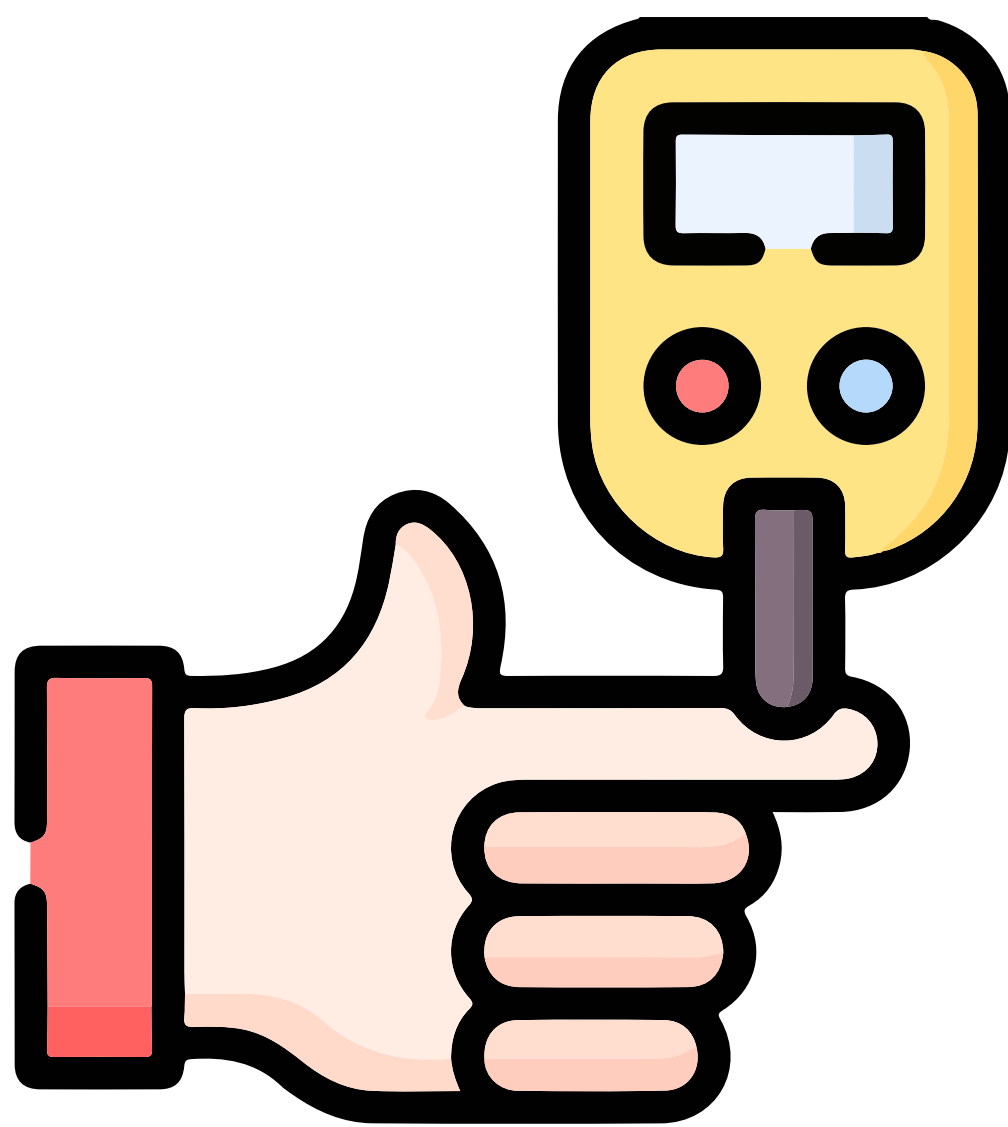
അസുഖം ഉള്ളപ്പോൾ, നിങ്ങൾ
ഭക്ഷണം കുറച്ചേക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ
ഓക്കാനമോ ചർദ്ദിയോ
അതിസാരമോ ഉണ്ടാകാം, അത്
ബ്ലഡ് ഷുഗർ അളവുകളെ താഴ്ത്താം.



**അതിനാൽ,
അസൂഖ കാലത്ത്
ഓർമ്മിച്ചിരിക്കേണ്ട
ചില മുഖ്യ സൂചനകൾ
ഇവയാണ്.**

എസ്
ഷുഗർ

**നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ് ഷുഗർ
കൂടെക്കൂടെ പരിശോധിക്കുക**
(കുറഞ്ഞത് 4 മണിക്കൂറിൽ
ഒരിക്കൽ, ആവശ്യമെങ്കിൽ
കൂടുതൽ തവണ)





രഘു ഇൻസുലിൻ

ഇൻസുലിൻ നിർത്തരുത്.

ബ്ലഡ് ഷുഗർ അളവുകളെയും

കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തെയും

ആസ്പദമാക്കി ഇൻസുലിൻ ഡോസ്

കൂട്ടുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ

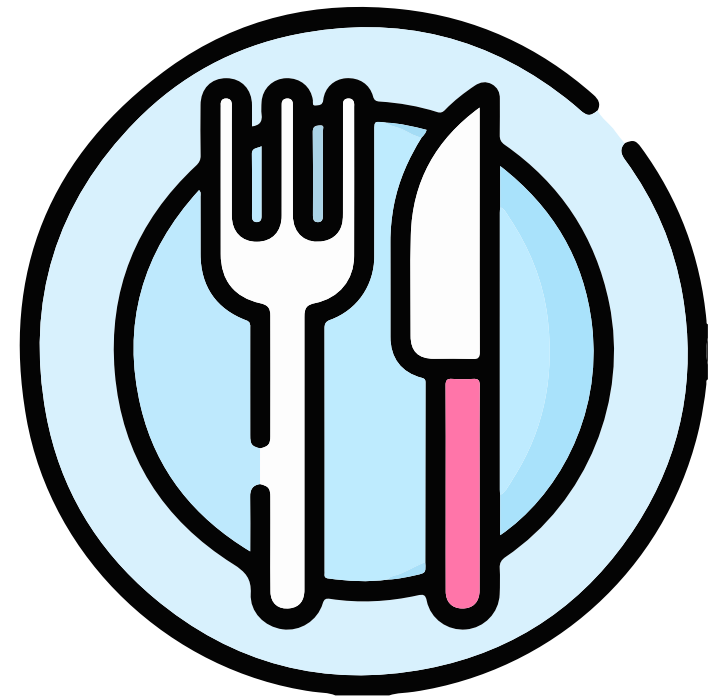
ചെയ്യേണ്ടിവരാം.



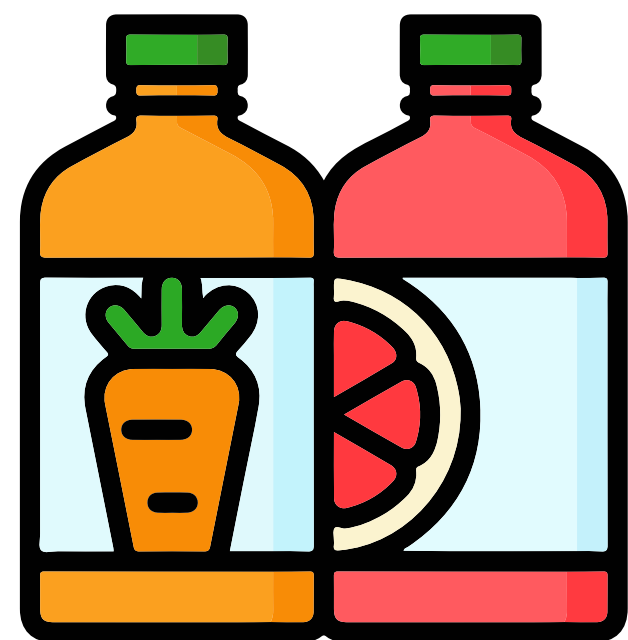
സി

കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ്

നിങ്ങളുടെ പതിവു
ഭക്ഷണരീതി
ഉപഭോഗം ശ്രമിക്കുക



ഭക്ഷണം അധികം കഴിക്കാൻ
കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ,
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ്
അടങ്ങുന്ന വിച്ചഡി അല്ലെങ്കിൽ
ദ്രാവകങ്ങൾ പോലുള്ള മൃദുല
ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.



നിങ്ങൾ ധാരാളം ദ്രാവകങ്ങൾ
കുടിക്കുന്നുണ്ടെന്നും
നന്നായി ജലീകരണം
നിലനിർത്തുന്നുണ്ടെന്നും
ഉറപ്പുവരുത്തുക.



ബ്ലഡ് ഷുഗർ അധികമാണെങ്കിൽ,

വെള്ളം, ക്ലിയർ സൂപ്പ്, ഉപ്പിട്ട
ലെമൺ വാട്ടർ, ബട്ടർമിൽക്ക്
തുടങ്ങിയ ഷുഗർ-ഫ്രീ
പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുക.



ബ്ലഡ് ഷുഗർ കുറവാണെങ്കിൽ,

കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങുന്ന
മിൽക്ക്ഷേക്ക്, ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസസ്
പോലുള്ള പാനീയങ്ങൾ
കുടിക്കുക.



ഓരോ മൂന്നോ നാലോ
മണിക്കൂറിലും **15 ഗ്രാം**
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്
ലക്ഷ്യമിടുക



ഒരു

**കീറ്റോൺസ്
പരിശോധിക്കുക**

ഡികെഎ തടയുന്നതിന്
കീറ്റോൺസിനെ
നിരീക്ഷിക്കേണ്ടത് വളരെ
പ്രധാനമാണ്. **ഓരോ 4
മണിക്കൂറിലും** നിങ്ങളുടെ
മൂത്രത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ
രക്തത്തിൽ കീറ്റോൺസ്
പരിശോധിക്കുക.



**ബ്ലഡ് ഷുഗർ തുടർച്ചയായി
ഉയർന്നു നിൽക്കുന്നെങ്കിൽ
(>250 mg/dL)** ഒപ്പം ചർദ്ദി,
വയറു വേദന അല്ലെങ്കിൽ
വേഗത്തിൽ ശ്വസനം
പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ
ഉണ്ടെങ്കിൽ, കീറ്റോൺസ്
പരിശോധിക്കുക.



കീറ്റോൺസ് ഉണ്ടെങ്കിൽ,
നിങ്ങൾക്ക് ദ്രുതമായി
പ്രവർത്തിക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ
പ്രസ്തുത പ്രവർത്തന
ഇൻസുലിൻ എടുക്കേണ്ടി
വന്നേക്കാം.



സഹായത്തിനായി നിങ്ങളുടെ
ഡോക്ടറെ ഉടനെ
ബന്ധപ്പെടുക.

കീറ്റോൺസിനെ
പുറന്തള്ളുന്നതിന്
ധാരാളം ദ്രാവകങ്ങൾ
കുടിക്കുക.



അന്തർഭവിച്ചിട്ടുള്ള രോഗത്തെ
ചികിത്സിക്കുക

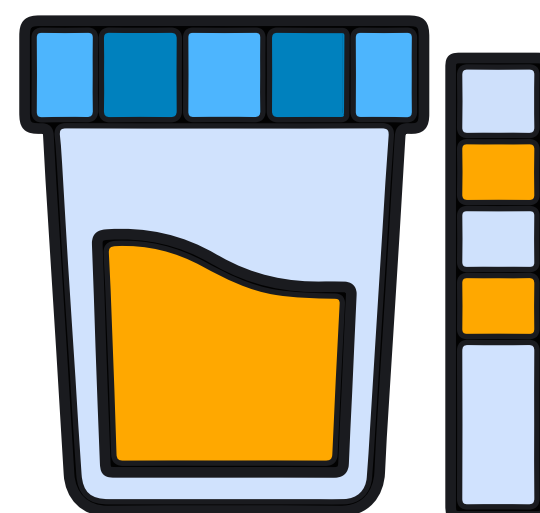


**നിങ്ങളുടെ
ഡോക്ടറെ
അടിയന്തരമായി
ബന്ധപ്പെടേണ്ട
അവസരങ്ങൾ**

ശ്വസിക്കുവാൻ
ബുദ്ധിമുട്ട്



മൂത്രത്തിൽ മിതമായതോ
വലിയ അളവിലോ
കീറ്റോൺസ് അല്ലെങ്കിൽ
രക്തത്തിൽ $>1.5 \text{ mmol/L}$



ഒന്നും തിന്നുവാനോ
കുടിക്കുവാനോ കഴിയുന്നില്ല



കടുത്ത ചർദ്ദി
അല്ലെങ്കിൽ
അതിസാരം ഉണ്ട്



കഴിഞ്ഞ 24
മണിക്കൂറായി താപനില
101° എഫ് ലധികം ആണ്



മൂഖം വിളറിയതായി
തോന്നുന്നു അല്ലെങ്കിൽ
മാനസിക ജാഗ്രത ഇല്ല



ഈ അസുഖങ്ങൾ
ബ്ലഡ്ഷുഗർ
അളവുകളുടെ
സ്വാധീനിക്കുവാൻ
അതിയായ
സാധ്യതയുണ്ട്

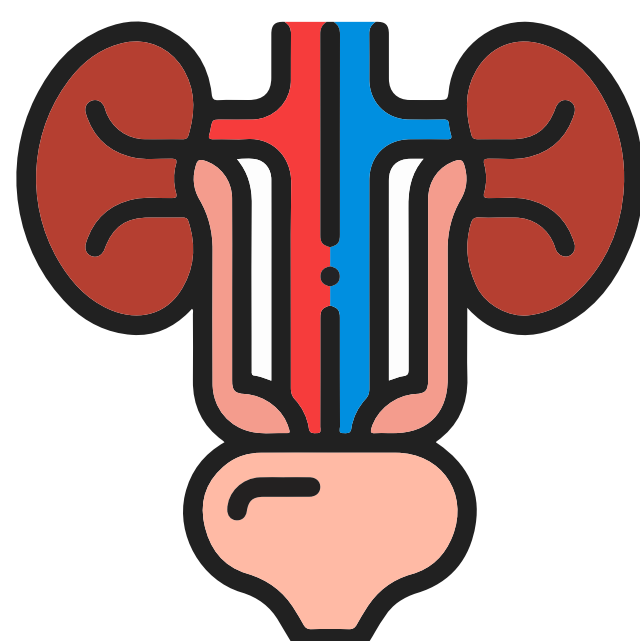
സാധാരണ ജലദോഷം
അല്ലെങ്കിൽ ഫ്ലൂ,
കോവിഡ്-19 അടക്കം



തൊണ്ട വേദന



മൂത്രനാളിയിലെ
അണുബാധകൾ



**ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് അല്ലെങ്കിൽ
നെഞ്ചിലെ
അണുബാധകൾ,
ഉദാസ്മയം,
അതിസാരം**



**ചർമ്മത്തിൽ
അണുബാധകൾ
അതായത് കുരുക്കൾ
(പ്രത്യേകിച്ച് ഈ
രോഗാവസ്ഥകളെ തുടർന്ന്
പനി അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്ന
താപനില ഉണ്ടായാൽ)**



**സ്റ്റിറോയിഡ്സ്
കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സ**



“ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ
ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ
MyCARE ഡയബറ്റിസ്
എജ്യൂക്കേറ്ററെ ബന്ധപ്പെടുക ”



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.

