

MyCARE

With me, every step of the way



“ प्रकार 1 मधुमेहात, जर तुम्ही
आजारी पडलात तर काय करायचे
यासाठी तुम्ही आधीपासूनच तयार
असणे आवश्यक आहे

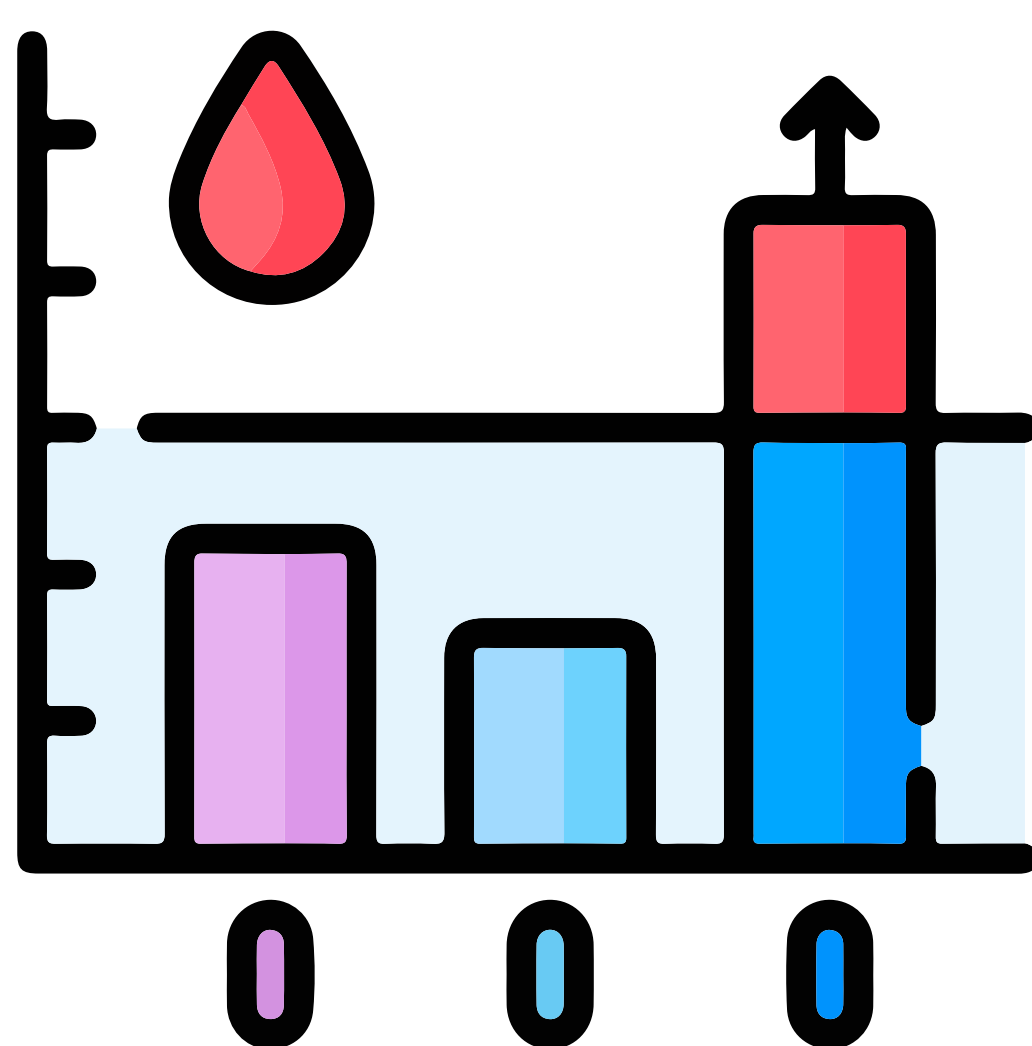
”



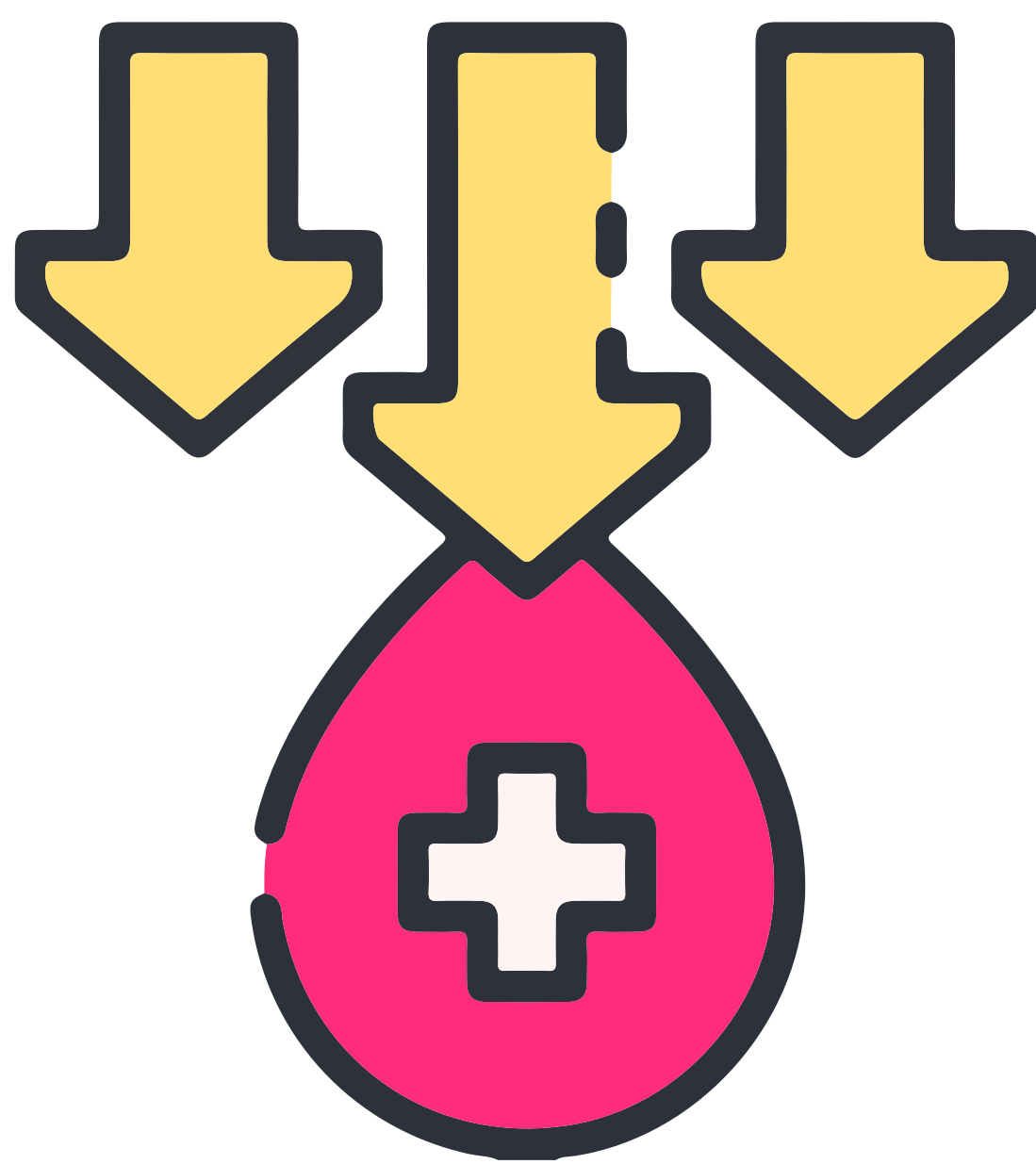
जेव्हा तुम्ही आजारी पडाल,
तेव्हा आजारपणामुळे शरीरात
निर्माण झालेल्या स्ट्रेस होर्मोन्समुळे
तुमची रक्त शर्करा (ब्लड शुगर)
वाढू शकते



रक्त शर्करा पातळ्या खूपच वाढल्या
तर त्यामुळे डायबेटिक
केटोअॅडिडोसिस (डीकेए) निर्माण
होऊ शकतो.



आजारपणात, तुम्ही कमी
खाण्याची शक्यता असते किंवा
मळमळणे, उलटी होणे व अतिसार
होऊ शकतात व त्यामुळे रक्त
शर्करा (ब्लड शुगर) पातळ्या
खाली जाऊ शकतात.

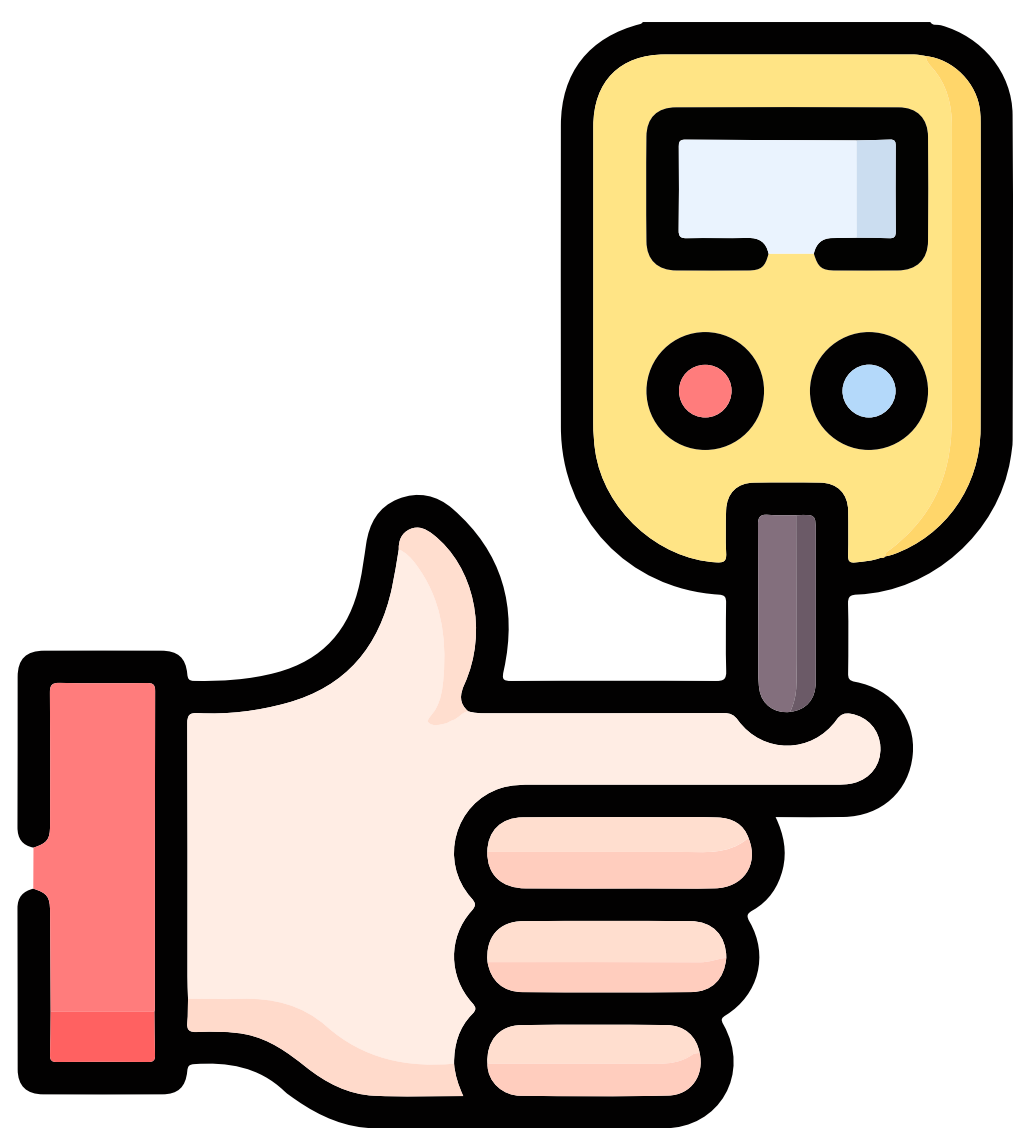


म्हणूनच येथे काही
महत्त्वाच्या गोष्टी
सांगितलेल्या आहेत,
ज्या आजारपणाच्या
दिवसांत लक्षात
ठेवल्या पाहिजेत.



S
शुगर

तुमच्या रक्त शर्करेची (ब्लड शुगरची) वारंवार तपासणी करा
(किमान दर 4 तासांनी, जर आवश्यक असेल तर यापेक्षाही जास्त वेळा)






I

इन्शुलिन

इन्शुलिन थांबवू नका. रक्त
शर्करेची पातळी आणि तुम्ही
घेत असलेल्या आहारावर
आधारीत इन्शुलिनचा डोस
कमी किंवा जास्त करावा
लागेल.

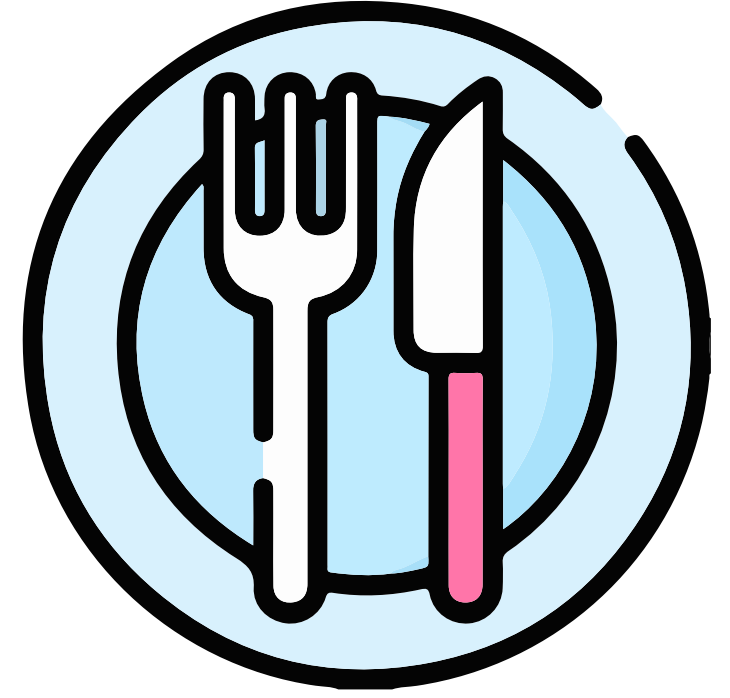




C

कार्बोहायड्रेट्स

तुम्ही नेहमी जो
आहार खाता तोच
खाण्याचा प्रयत्न
करा



जर खूप खाता येणे शक्य
नसेल तर खिचडीसारखे
कर्बोदके (कार्बोहायड्रेट्स)
जास्त असलेले पदार्थ किंवा
पेये घेऊ शकता.



तुम्ही पुरेशा प्रमाणात द्रव
पदार्थ पीत आहात ना
आणि शरीरातील पाणी योग्य
प्रमाणात टिकवलेले आहे ना
याची खात्री करून घ्या.



जर रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) जास्त असेल, तर साखर-नसलेली (शुगर फ्री) पेये प्या, उदा. पाणी, क्लिअर सूप्स, मीठ घातलेले लेमन वॉटर, ताक इ.




जर रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) कमी असेल, तर कर्बोदके (कार्बोहायड्रेट्स) असलेली पेये प्या, उदा. मिल्कशेक्स, फळांचे रस इ.



दर तीन ते चार तासांमध्ये 15 ग्रॅम कर्बोदके (कार्बोहायड्रेट्स) चे उद्दिष्ट ठेवा





K

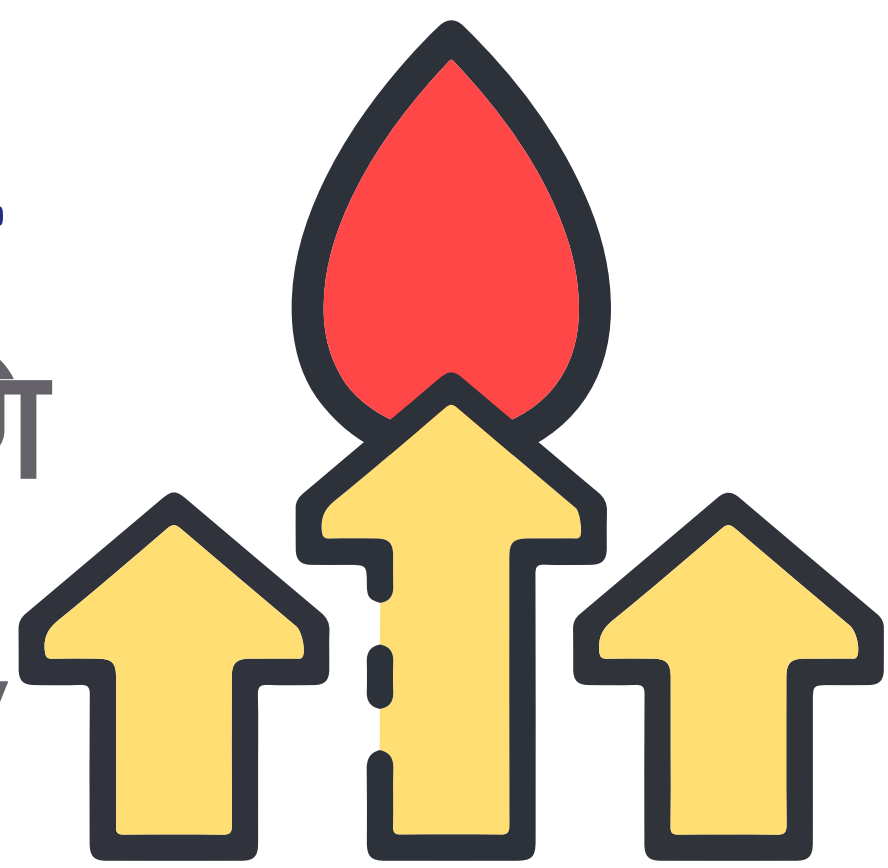
**केटोन्ससाठी
तपासणी करा**

केटोन्सवर लक्ष ठेवणे हे
डीकेएला टाळण्यासाठी
खूपच महत्वाचे असते.

लघवीतील किंवा रक्तातील
केटोन्सबद्दलची तपासणी
दर 4 तासांनी करा.



जर रक्त शर्करा पातळ्या
सतत जास्त राहिल्या (>
250 मिग्रा/डीएल) आणि
जर उलट्या होत असतील,
पोटात वेदना असेल किंवा
जलद श्वासोच्छ्वास यांसारखी
लक्षणे दिसत असतील तर
केटोन्ससाठी तपासणी करा.



जर केटोन्स असतील तर
तुम्हाला रॅपिड ॲक्टिंग
किंवा शॉर्ट ॲक्टिंग
इन्शुलिन घ्यावे लागू
शकेल. ताबडतोब तुमच्या
डॉक्टरांशी मदतीसाठी
संपर्क साधा.



केटोन्स शरीराबाहेर
काढून टाकले
जाण्यासाठी पुरेशा
प्रमाणात द्रवपदार्थ प्या.



यासाठी जो रोग कारणीभूत
आहे त्यावर उपचार करा.

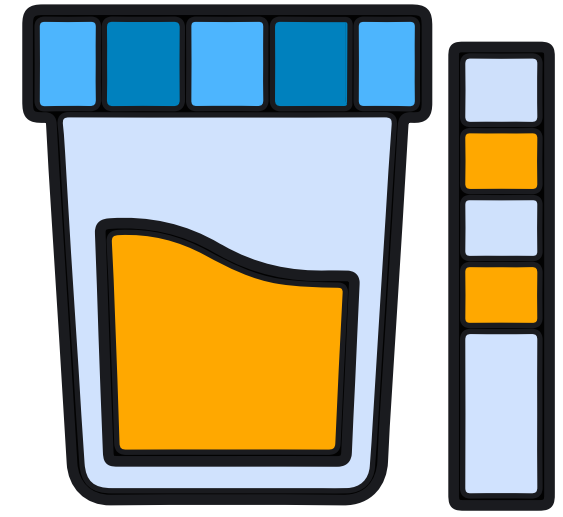


तुम्ही डॉक्टरांशी संपर्क
साधला पाहिजे
हे सांगणारी
धोक्याची लक्षणे
कोणती आहेत

श्वास घेताना
त्रास होणे



लघवीमध्ये मध्यम ते
मोठ्या केटोन्सचे
अस्तित्व किंवा रक्तामध्ये
>1.5 एमएमओएल / एल
केटोन्स सापडणे



काहीही खाता
किंवा पिता न येणे



खूप गंभीर स्वरूपाच्या
उलट्या किंवा अतिसार
(डायरिया) होणे



24 तासात 101°
फॅ पेक्षा जास्त तापमान
असणे



चेहरा लाल होणे
किंवा ती व्यक्ती
मानसिक दृष्टी सावध
नसल्याचे जाणवणे



या आजारांमुळे अनेकदा
रक्त शर्करा (ब्लड ग्लूकोज)
पातळ्यांवर परिणाम होणे
अपेक्षित असते

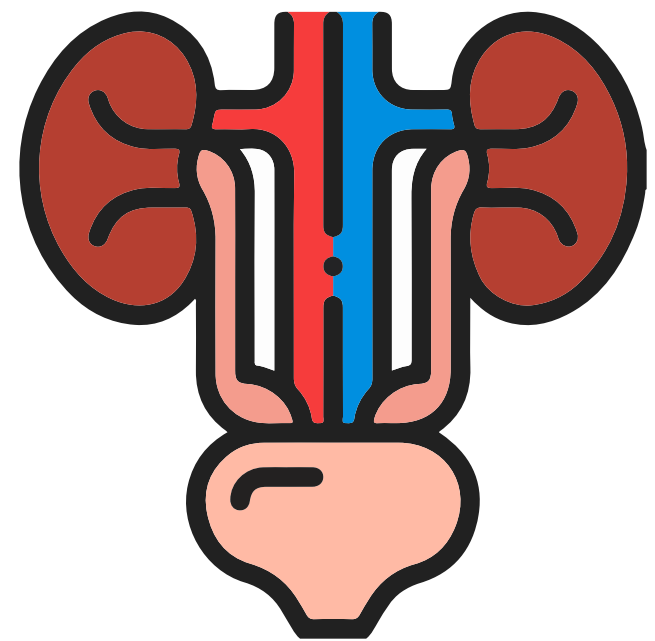
सर्दी किंवा फलू, ज्यात
कोविड-19 चा
समावेश आहे



घसा खवखवणे



मूत्रमार्ग संसर्ग
(यूरीनरी ट्रॅक्ट
इन्फेक्शन्स)



ब्रॉंकायटिस किंवा
छातीतील संसर्ग,
पोट बिघडणे व अतिसार
(डायरिया)



त्वचेचे संसर्ग
उदा. गळू (विशेषतः
जर अशा आजारांनंतर
ताप येत असेल किंवा
शरीराचे तापमान खूप
वाढले असेल तर)



स्टेरॉइड्सचे उपचार
घेताना



“ अधिक माहितीसाठी तुमच्या
डॉक्टरांशी किंवा तुमच्या
MyCARE डायबेटिस एज्युकेटरशी
संपर्क साधा.”



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.

