

MyCARE

With me, every step of the way



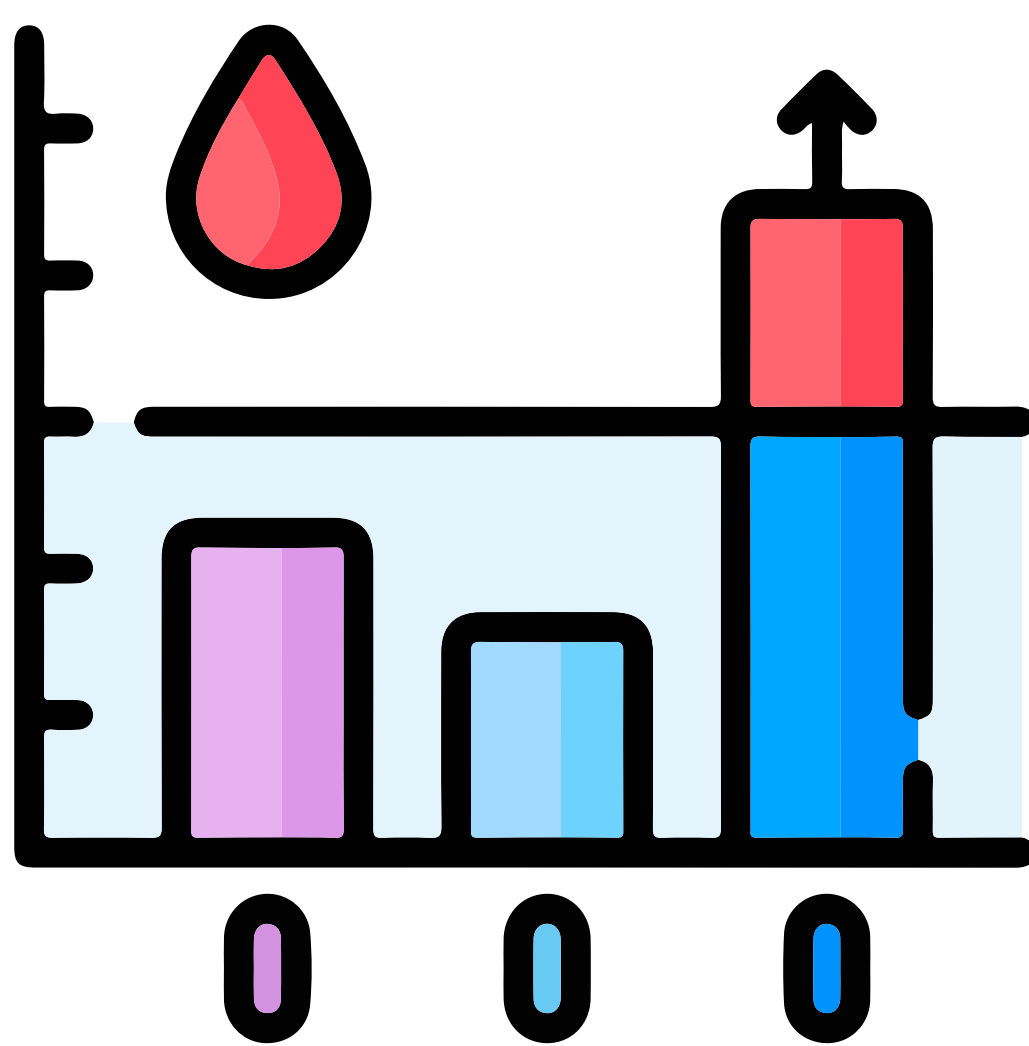
“ ଟାଇମ୍ 1 ଡାଇବେଟିସରେ, ପ୍ରସ୍ତୁତ
ରହିବା ଜରୁରୀ ଓ ଯଦି ଆପଣ
ଅସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ କଣ କରିବା
ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଜାଣିବା
ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ”



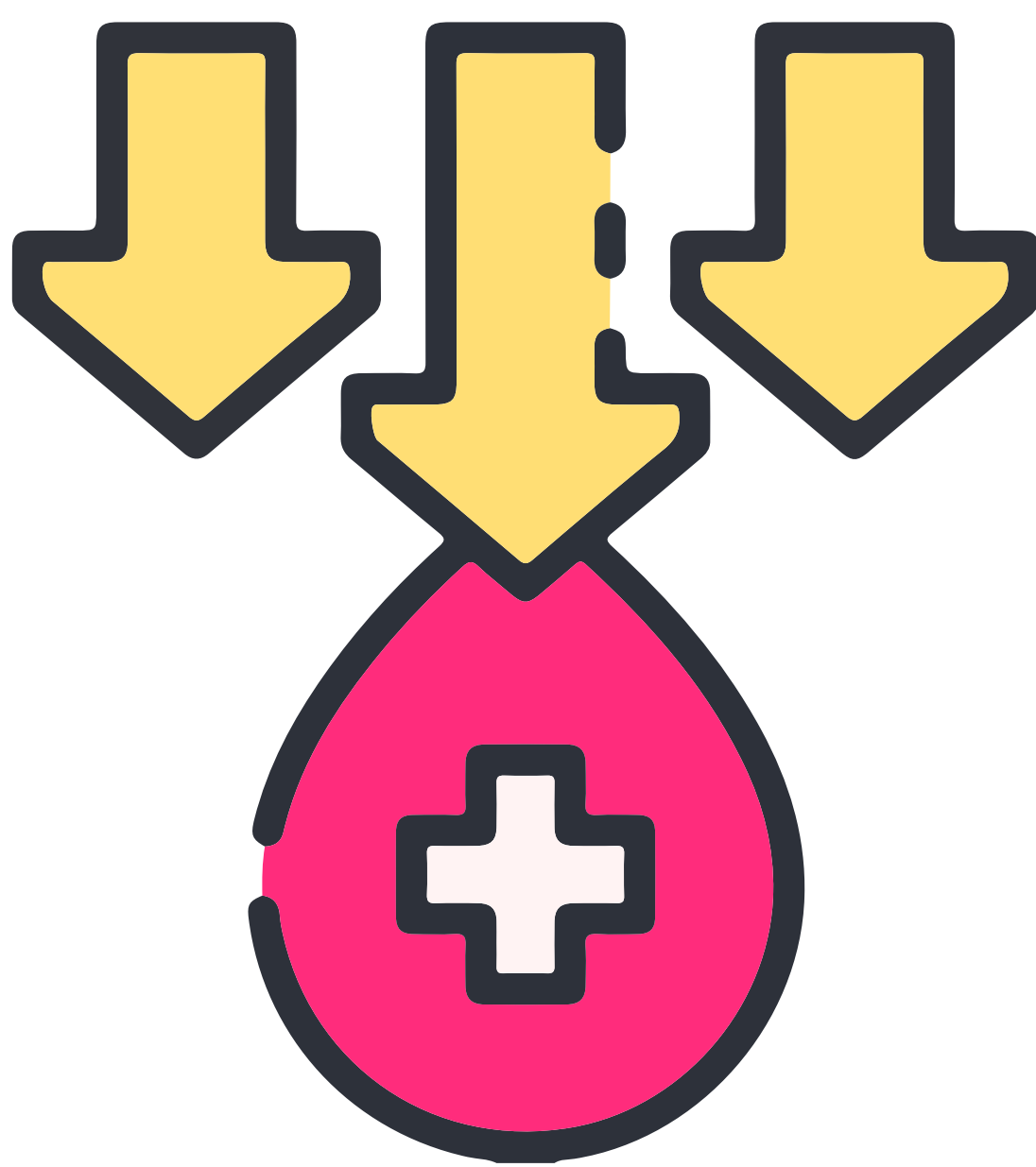
ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ
ହୁଅନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର
ରକ୍ତ ଶର୍କରା ତାପ ହରମୋନ୍
କାରଣରୁ ଅଧିକ ହୋଇପାରେ



ଅତି ଅଧିକ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର
ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ **ଡାଇବେଟିକ୍
କେଟୋଏସିଡୋସିସ୍ (ଡିକେଏ)**
ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ



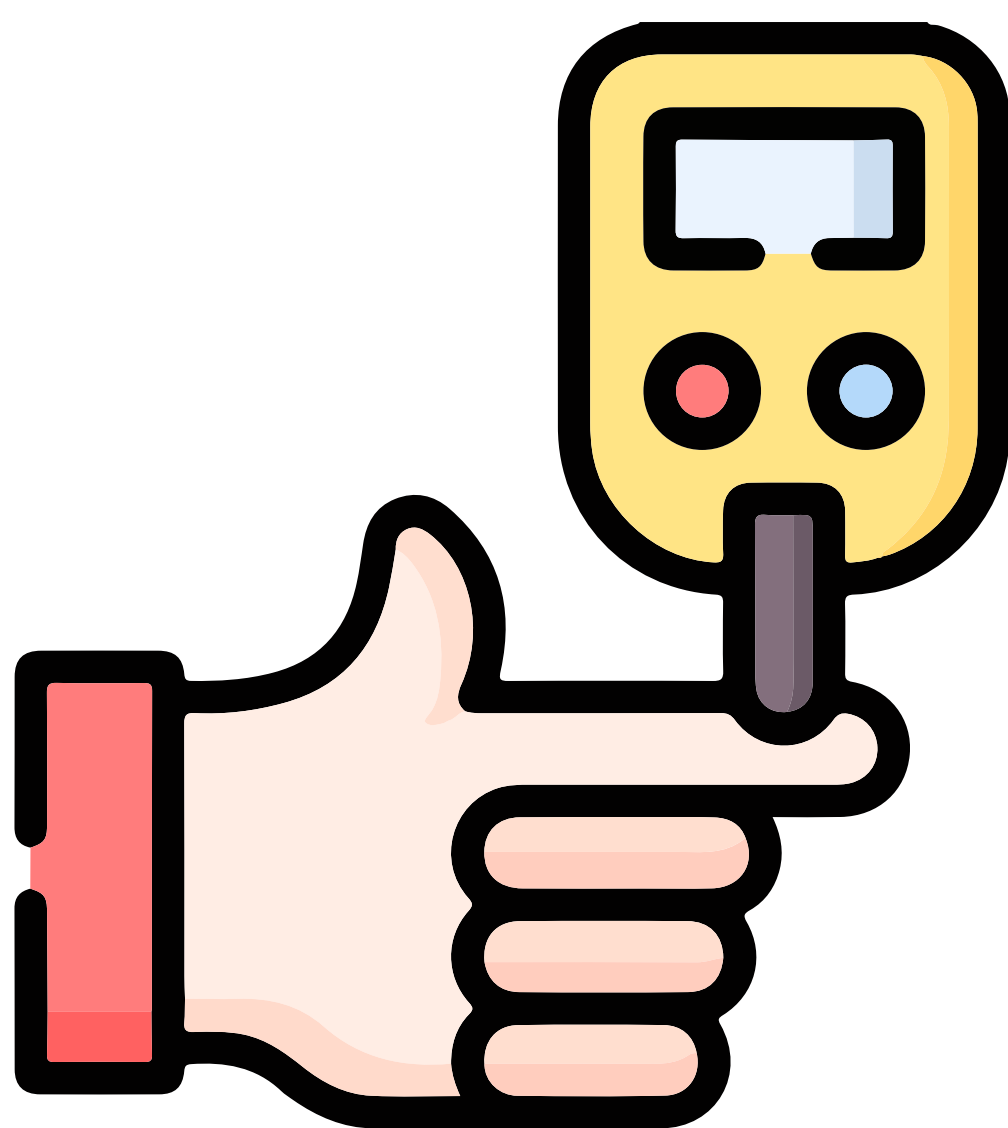
**ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ, ଆପଣ କମ୍
ଖାଇଥାନ୍ତି ବା ବାନ୍ତି ଭାବ, ବାନ୍ତି ବା
ତରଳଝାଡ଼ା ଦେଖା ଦେଇପାରେ
ଯାହାକି କମ୍ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର
ଦେଖାଇଥାଏ।**



ତେଣୁ ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା
ସମୟରେ ଏଠାରେ କିଛି
ପ୍ରମୁଖ ବିଷୟ ପ୍ରଦାନ
କରାଯାଇଛି ଯାହାକୁ ମନେ
ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ

ଏସ୍
ଶିକ୍ଷକ

ମଝିରେ ମଝିରେ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ
ଶର୍କରାକୁ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ (ଅତି କମ୍ରେ
4 ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ, ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ
ତେବେ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ)



ଥାଉ

ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍

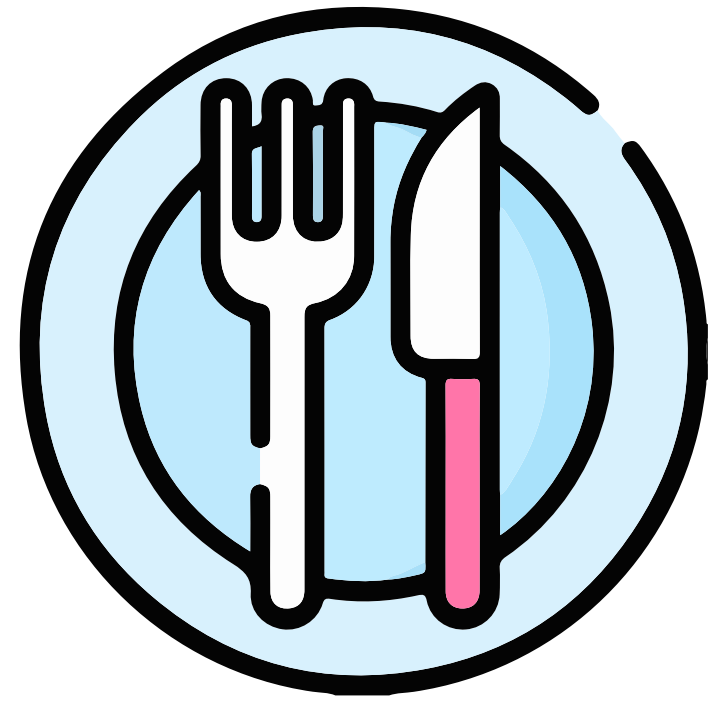
ଇନ୍ସୁଲିନକୁ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଓ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ
ଭିତରେ ନିର୍ଭର କରି ଇନ୍ସୁଲିନର
ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ
ହୋଇପାରେ।



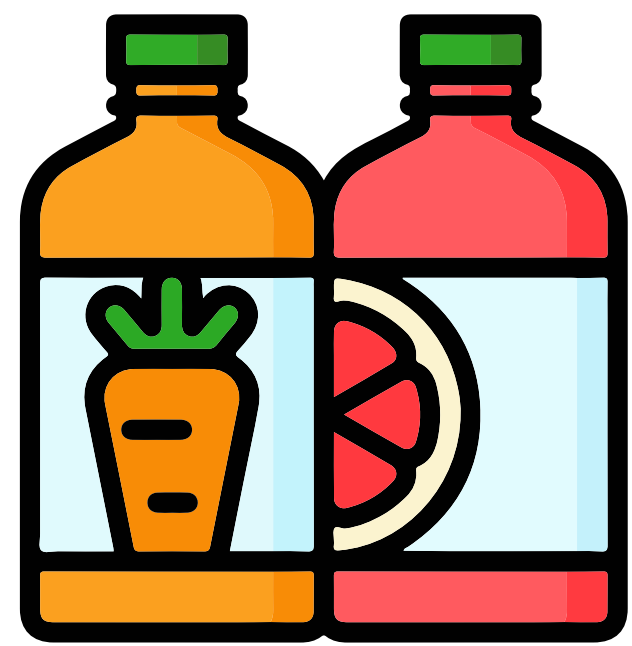
ସି

କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ସ

ନିଜର ସ୍ବାଭାବିକ
ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ
ବଜାୟ ରଖିବାକୁ
ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ



ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକ ଖାଇ
ପାରୁ ନଥାନ୍ତି, ତେବେ
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଥିବା
ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଖେରୁଡ଼ି
କିମ୍ବା ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ ଗ୍ରହଣ
କରିପାରିବେ।



ଅଧିକ ତରଳ ଅଂଶ
ପିଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ
ଏବଂ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ
ଅଂଶ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ।



ଯଦି ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଅଧିକ
ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଶର୍କରାମୁକ୍ତ
ପାନୀୟ ଯଥା ପାଣି, କ୍ଲିନ୍‌ଡର
ସୁପ୍‌ସ, ସଲ୍‌ଟେଡ୍ ଲେମନ୍
ଡ୍ରାଟର, ବଟରମିଲ୍କ ଇତ୍ୟାଦି
ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ



ଯଦି ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର କମ୍
ହୋଇଥାଏ ତେବେ
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଉପାଦାନ
ରହିଥିବା ପାନୀୟ ଯଥା ମିଲ୍କ
ସେକ୍, ଫଳ ରସ ଇତ୍ୟାଦି ପିଅନ୍ତୁ।



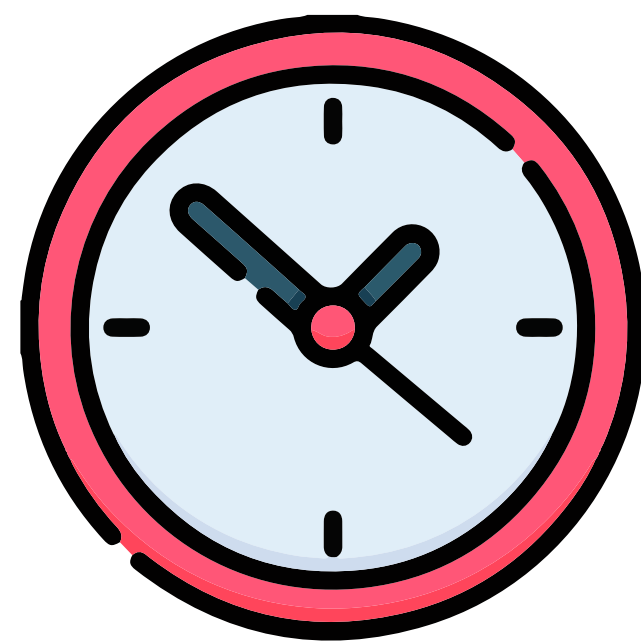
ପ୍ରତି 3 ରୁ 4 ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ **15**
ଗ୍ରାମର କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍
ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ।



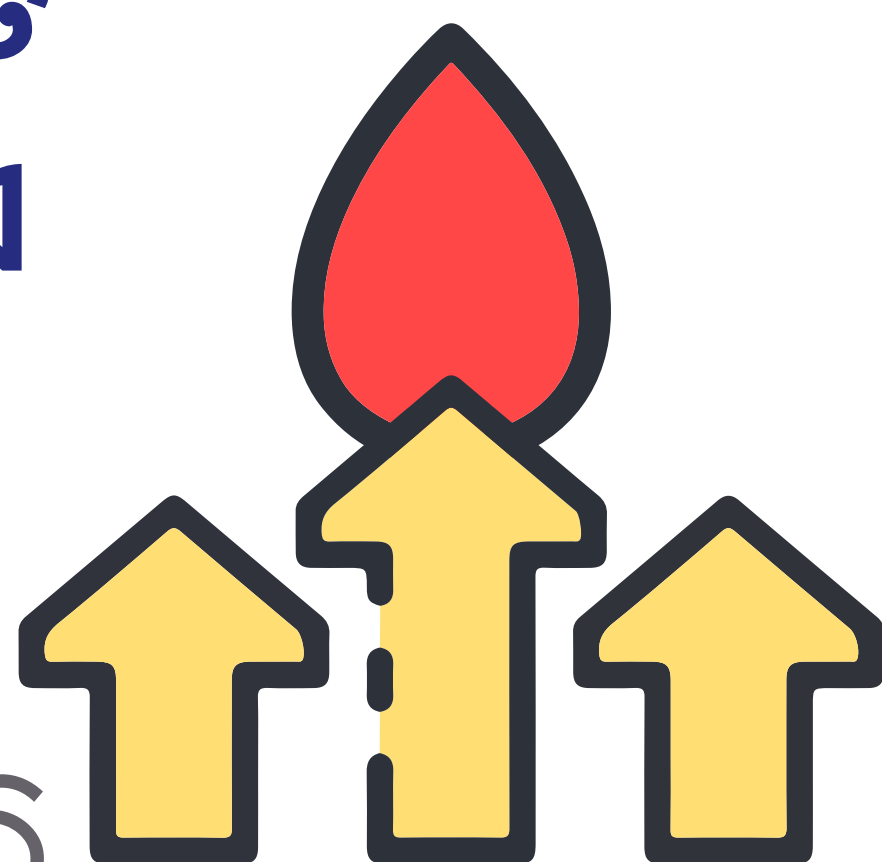
କେ

କେଟୋନକୁ
ଟେକ୍ କରନ୍ତୁ

ଡିକେଏ ର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ
କେଟୋନକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା
ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ପ୍ରତି 4
ଘଣ୍ଟାରେ ନିଜର ପରିସ୍ରା
କିମ୍ବା ରକ୍ତକୁ ଯାଞ୍ଚ କରି
କେଟୋନ୍ ପରିମାଣକୁ
ଦେଖନ୍ତୁ।



ଯଦି ରକ୍ତ ଶର୍କରା କ୍ରମାଗତ
ଭାବରେ ଅଧିକ ହେଉଥାଏ
(1250 ଏମଜି/ ଡିଏଲ୍),
ଏବଂ ବାନ୍ତି, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା
କିମ୍ବା ଦୁର୍ଗନ୍ଧା ପ୍ରସ୍ରାବ ପରି
ସଙ୍କେତ ଦେଖା ଦେଉଥାଏ
ତେବେ କେଟୋନକୁ ଯାଞ୍ଚ
କରନ୍ତୁ।



ଯଦି କେଟୋନ ରହିଥାଏ
ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ରାପିଡ୍
ଆକ୍ଟିଂ ବା ସ୍ୱର୍ଚ୍ଚ ଆକ୍ଟିଂ
ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା
ଆବଶ୍ୟକ। ସହାୟତା ପାଇଁ
ଦୁରନ୍ତ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ
ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ



କେଟୋନକୁ ବାହାର
କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ
ମାତ୍ରାରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ
ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ



ନିଜ ଠାରେ ରହିଥିବା ରୋଗର
ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ

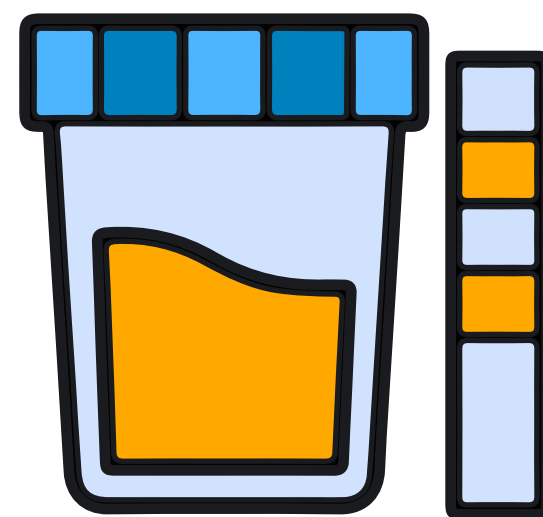


ଯଦି ନିମ୍ନଲିଖିତ
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ
ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ
ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ

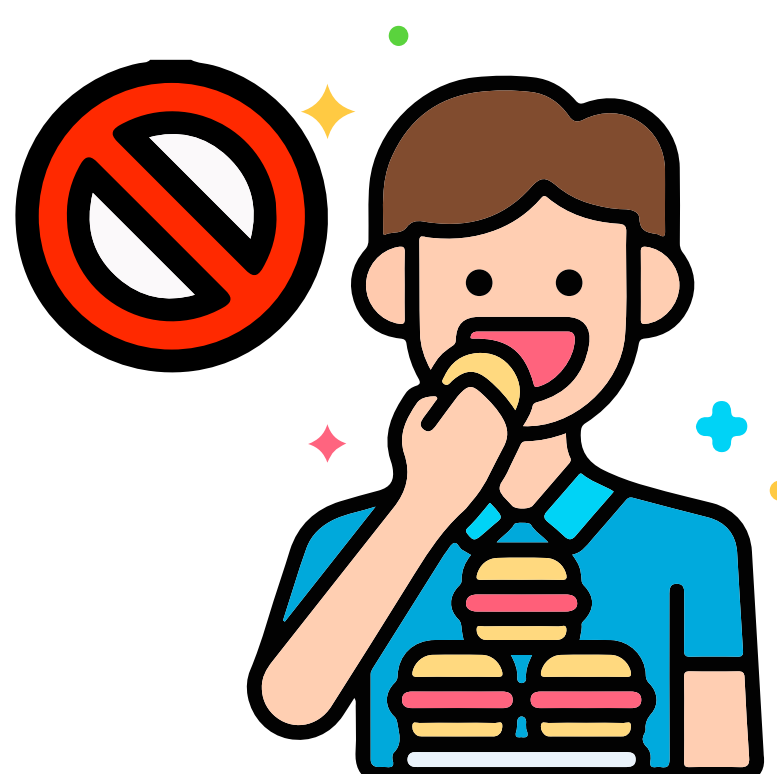
ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା କରୁଥିବା
ସମୟରେ ଅସୁବିଧା



ପରିସ୍ରାରେ ମଧ୍ୟମରୁ ବୃହତ୍
କେଟୋନ୍‌ର ଉପସ୍ଥିତି କିମ୍ବା
ରକ୍ତରେ > 1.5
ଏମଏମ୍‌ଓଏଲ୍/ ଏଲ୍ ରହିବା
ଦ୍ୱାରା



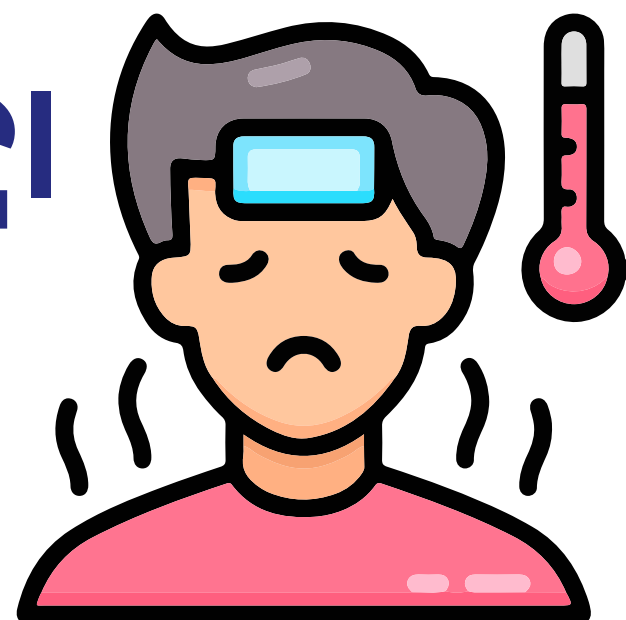
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ
ଅସୁବିଧା କିମ୍ବା କୌଣସି
ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ
ଅସୁବିଧା ରହିପାରେ



ଗୁରୁତର ବାନ୍ତି କିମ୍ବା
ତରଳ ଝାଡ଼ା
ଦେଖାଦେବା



24 ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ତାପମାତ୍ରା
101⁰ ଏଫ୍ ରୁ ଅଧିକ
ରହିବା



ମୁଁହରେ ସତେଜତା
ନରହିବା କିମ୍ବା ମାନସିକ
ଭାବରେ ସଜାଗ
ନରହିବା



ଏହି ଅସୁସ୍ଥତା ରକ୍ତ
ଶର୍କରା ସ୍ତରରେ
ପ୍ରଭାବ ପକାଇବାର
ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା
ରହିଥାଏ

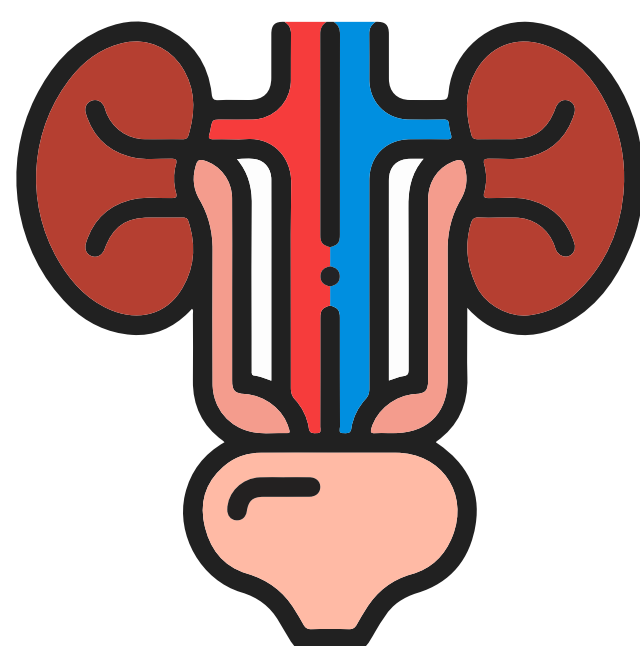
ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା
ବା ଫୁ, ଯେଉଁଥିରେ
କୋଭିଡ୍ -19
ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ



ଗଳା ବସିବା



ପରିସ୍ରା ନଳୀ
ସଂକ୍ରମଣ



ହୋଙ୍କାଳଟିସ୍ ବା ଛାତି
ସଂକ୍ରମଣ, ଯେତେବେଳେ
ସମସ୍ୟା ବା ଡରଳ
ହାଡ଼ା



ତୃତୀୟ ସଂକ୍ରମଣ ଯଥା
ଆବଶ୍ୟକ (ବିଶେଷ କରି
ଏହି ଅବସ୍ଥା ଜ୍ୱର ବା ଅତ୍ୟଧିକ
କିମ୍ବା ତାପମାତ୍ରା ପରେ ଦେଖା
ଯାଇଥାଏ)



ଫ୍ଲୋରୀଡ୍ ସହିତ
ଚିକିତ୍ସା



“ ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କର
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ବା ଆପଣଙ୍କର
MyCARE ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଡ୍ଜୁକେଟର
ଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ”



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.

