MyCARE

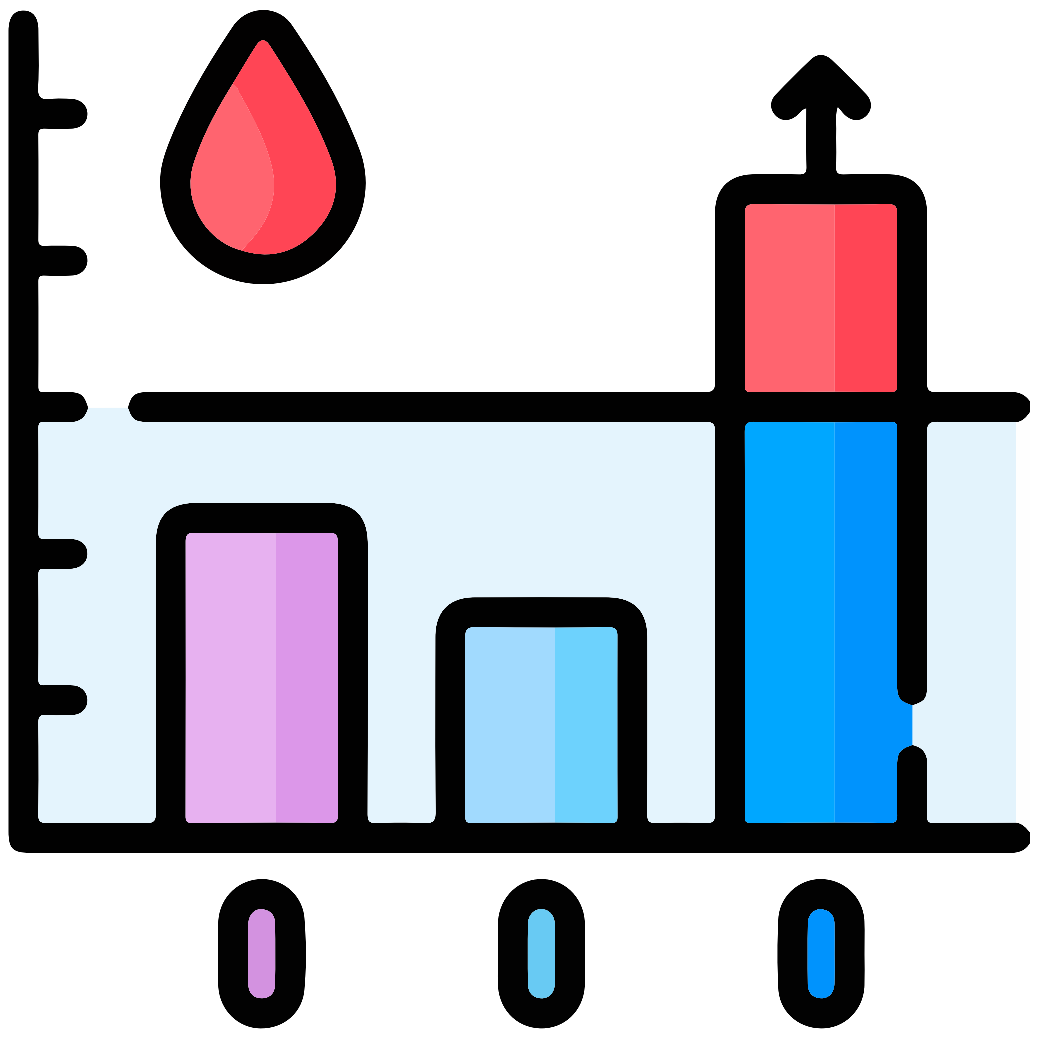
With me, every step of the way

“ਟਾਇਪ 1 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ **ਹਰ ਸਮੇਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ** ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ **ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਤੇ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ”।

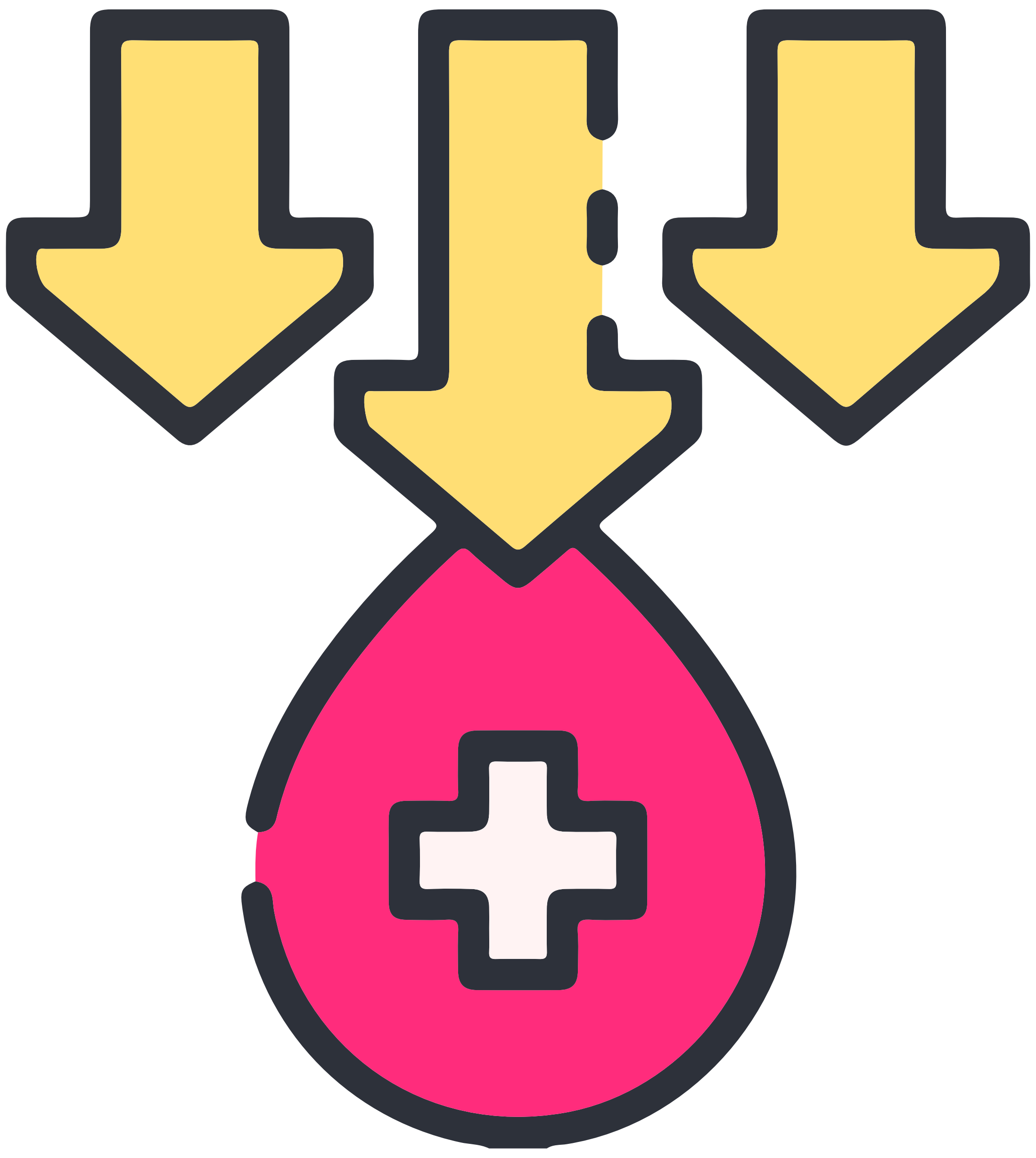
USV

ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਪੈਂਦੇ ਹੋ,
ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਟ੍ਰੈਸ ਹਾਰਮੋਨਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰਾ ਵੱਧਣ ਦੇ ਕਾਰਣ **ਡਾਇਬਿਟਿਕ ਕੀਟੋਐਸਿਡੋਸਿਸ (DKA) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।**



ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦਸਤ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

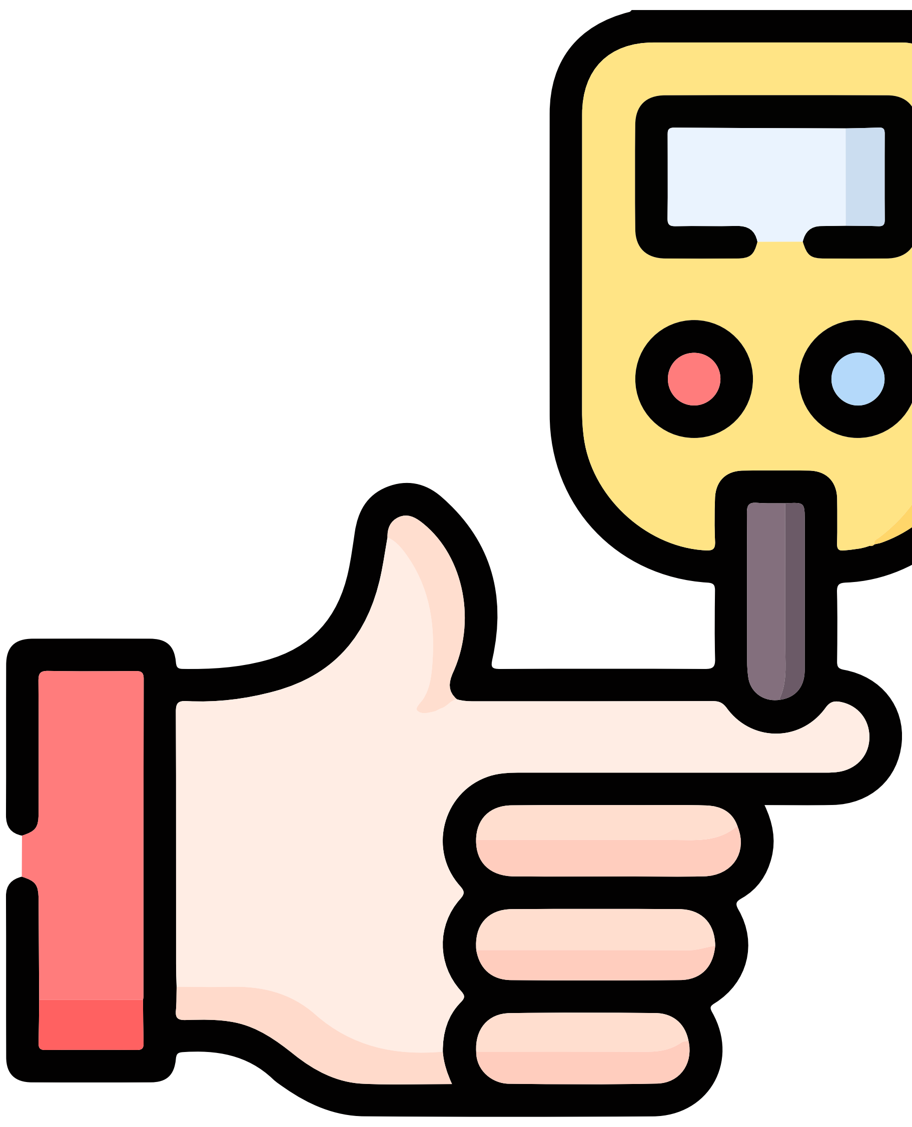


ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ
ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਰਹੇ
ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

S

ਸ਼ੁਗਰ

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਨਿਯਮੀਤ ਜਾਂਚ ਕਰੋ (ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਰ 4 ਘੰਟੇ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ)



I

ਇੰਸੁਲਿਨ

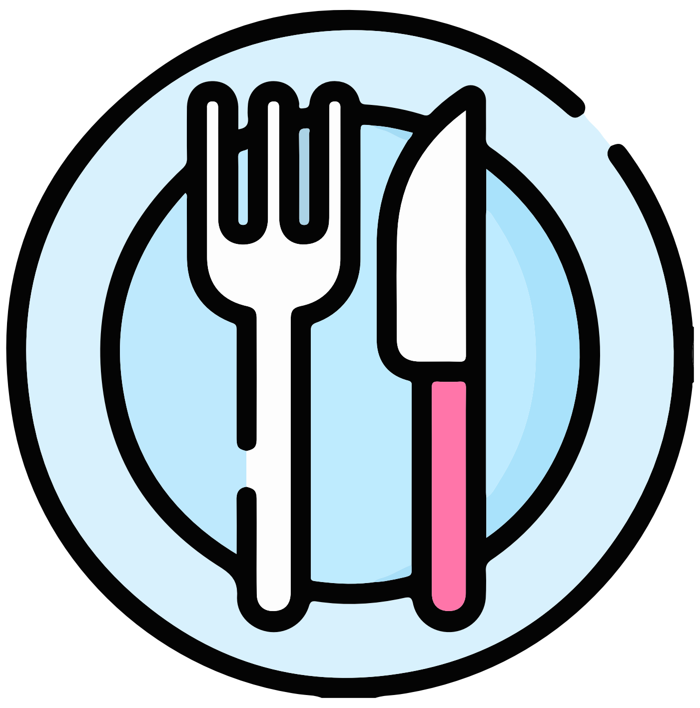
ਇੰਸੁਲਿਨ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

C

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

ਹੋ **ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੇ** ਰਹੋ



ਜੇ ਵਧੇਰਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਯੁਕਤ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਖਿਚੜੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, **ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਲਵੋ** ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ ।

ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਖੰਡ ਰਹਿਤ ਪੇਅ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ, ਕਲੀਯਰ ਸੂਪ, ਨਮਕ ਯੁਕਤ ਨੀਂਬੂ ਪਾਣੀ, ਛਾਛ ਆਦਿ ਪੀਓ ।

ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਯੁਕਤ ਪੇਅ ਜਿਵੇਂ ਮਿਲਕ ਸ਼ੈਕਸ, ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਆਦਿ ਪੀਓ ।

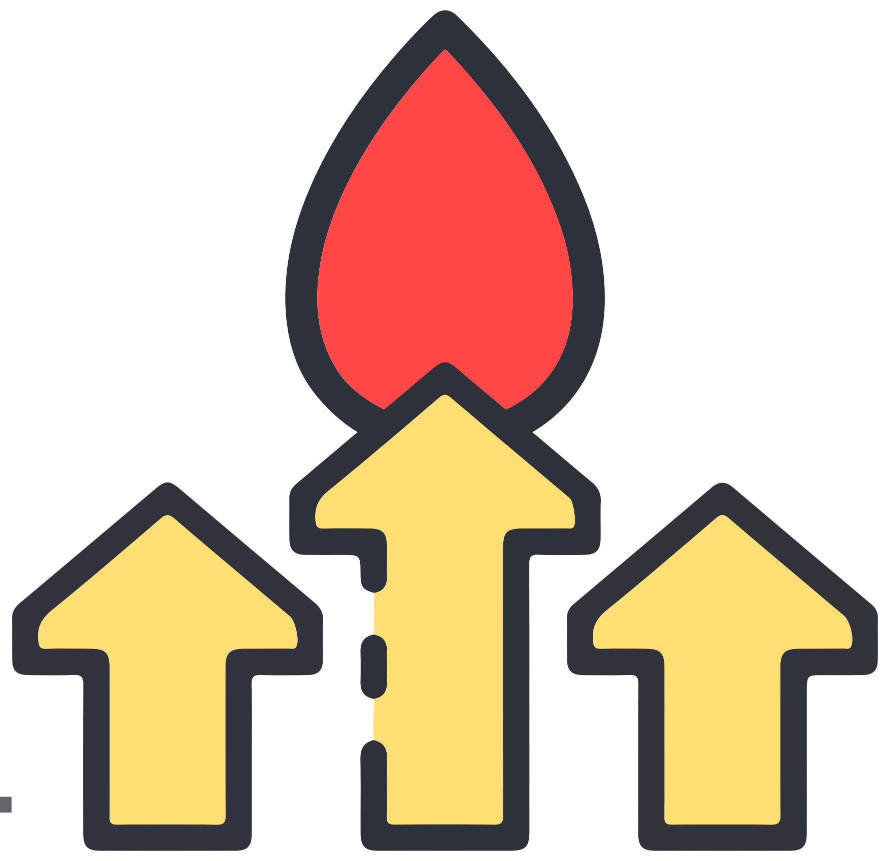
ਹਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ **15 ਗ੍ਰਾ. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਲਵੋ ।**

K

ਕੀਟੋਨਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਡੀ ਕੇ ਏ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੀਟੋਣਸ ਤੇ ਨਿਗਰਾਣੀ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। **ਹਰ 4 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਯੂਰਿਨ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਕੀਟੋਣਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।**

ਜੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧੇਰਾ (>250 mg/dL) ਬਣਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤਿ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀਟੋਣਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



ਜੇ ਕੀਟੋਣਸ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਪਿਡ ਐਕਟਿੰਗ ਜਾਂ ਸ਼ਾੱਰਟ ਐਕਟਿੰਗ ਇੰਸੁਲਿਨੇ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।

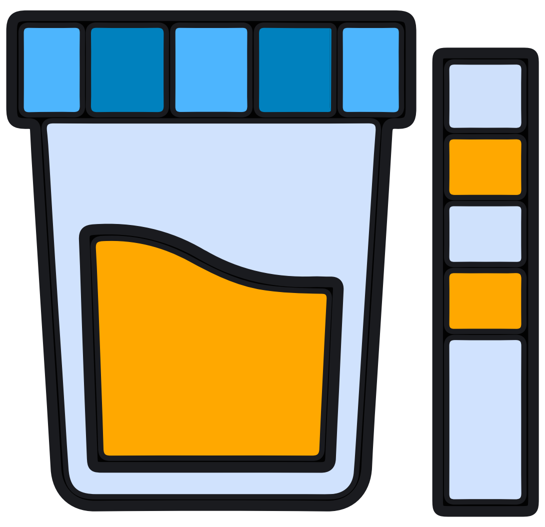
ਕੀਟੋਣਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਾਲਣ ਲਈ ਵਧੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲਵੋ ।

ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ **ਇਲਾਜ਼** ਕਰੋ ।

ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਡ ਫ਼ਲੈਗਸ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼

ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ >1.5 mmol/ ਦੀ **ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਤਰਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ**



ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ **ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ**

ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੀ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋਣਾ

24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ 101^{0} F ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ

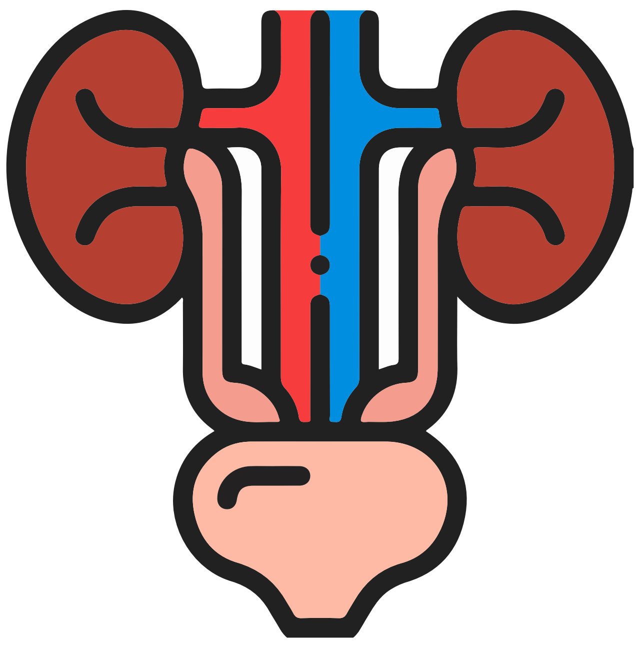
ਚਿਹਰਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਚੇਤੰਨ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ
ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ
ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ
ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਾੜੇ
ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਰੂਰ
ਪੈਂਦੇ ਹੈ...

ਕੋਵਿਡ–19 ਸਮੇਤ ਸਮਾਨ ਸਰਦੀ–ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ

ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼

ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ



ਬ੍ਰਾੱਨਕਾਇਟਿਸ ਜਾਂ **ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਕ੍ਰਮਣ, ਪੇਟ ਦੀ ਗੜਬੜੀ** ਅਤੇ **ਦਸਤ**

ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਜਿਵੇਂ ਫੋੜੇ, ਸੱਟ ਆਦਿ (ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਵੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਸਟੀਰਾੱਇਡਸ ਦਾ ਇਲਾਜ਼

“ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ **MyCARE ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਏਜਯੁਕੇਟਰ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।”

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.