MyCARE

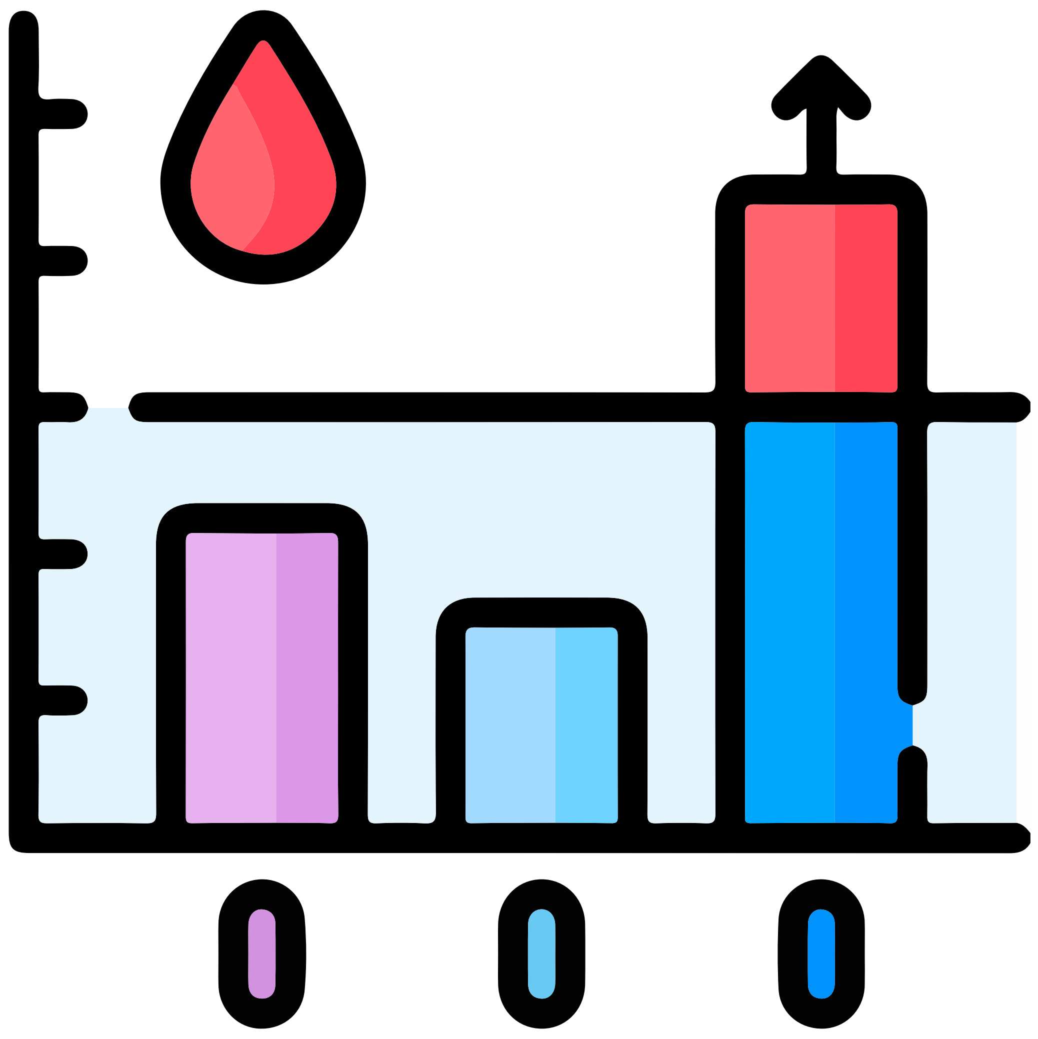
With me, every step of the way

“ టైప్ 1 డయాబిటీస్‌లో, మీరు
కనక జబ్బుపడితే, దానికి మీరు
సిద్ధంగా ఉండి, ఏం చెయ్యాలి
అన్నది తెలుసుకోవడం
చాలా ముఖ్యం ”

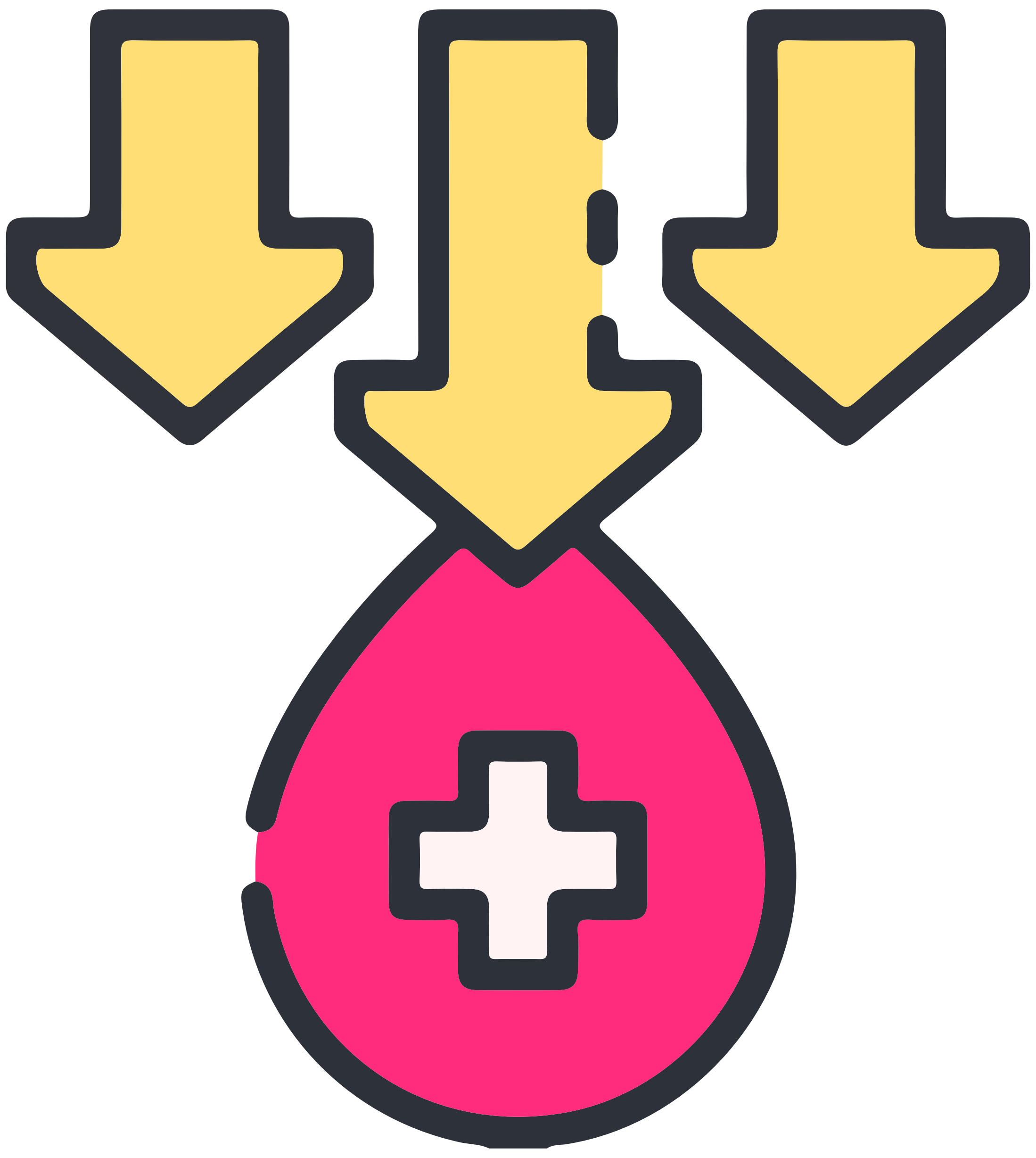
USV

మీరు కనక జబ్బుపడితే, ఈ జబ్బు వలన విడుదల ఐన స్ట్రెస్ హార్మోన్ల కారణంగా మీ రక్తపు చక్కెర అధికం కావచ్చు

చాలా అధికమైన రక్తపు చక్కెర స్థాయిలు **డయాబెటిక్ కీటోఅసిడోసిస్ DKA కి దారి తీయవచ్చు.**



మీరు జబ్బుపడినప్పుడు, మీరు తక్కువ తినచ్చు లేదా వికారం, వాంతులు లేదా అతిసారం కలిగి ఉండచ్చు, ఇవి తక్కువ రక్తపు చక్కెర స్థాయిలను కలిగిస్తాయి.

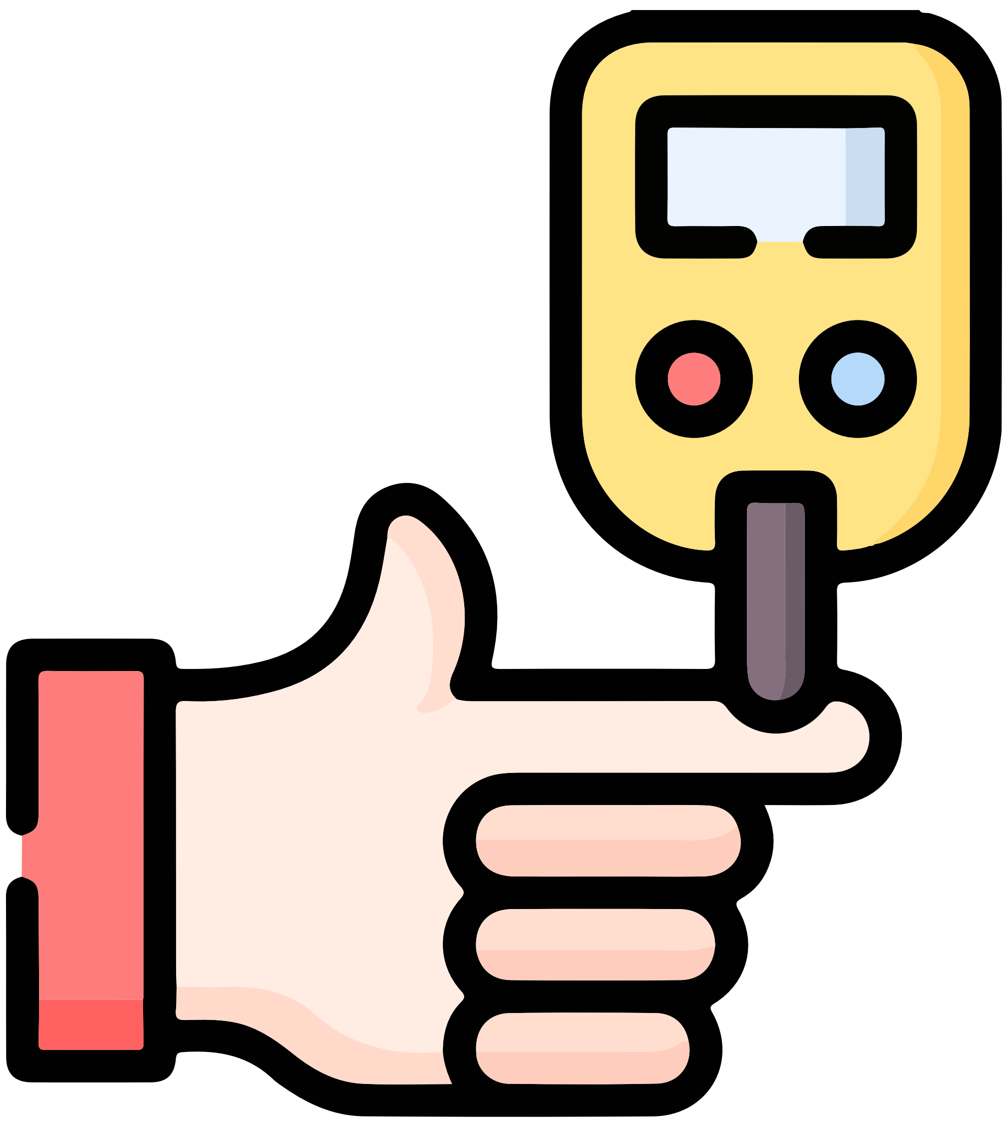


అందువలన, ఈ జబ్బు పడిన సమయాలలో మీరు గుర్తుంచుకోవలసిన కొన్ని ముఖ్య విషయాలు ఇవిగో

S

షుగర్

కనీసం ప్రతి నాలుగు గంటలకీ, ఒకవేళ అవసరమైతే, మరింత తరచుగా) **మీ రక్తపు చక్కెరను పరీక్షించుకోండి**



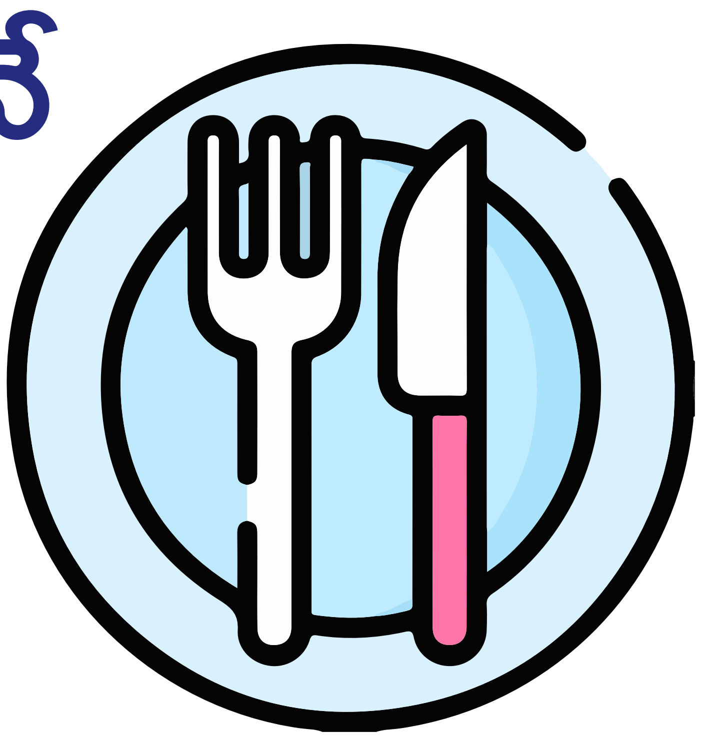
I

ఇన్స్యులిన్

ఇన్సులిన్ మానకండి. రక్తపు చక్కెర స్థాయిలు మరియు తీసుకుంటున్న ఆహారంపై ఆధారపడి, ఇన్సులిన్ మోతాదు పెంచవలసి లేదా తగ్గించవలసి రావచ్చు.

C
కార్బోహైడ్రేట్స్

మీరు సాధారణంగా తీసుకునే ఆహారాన్ని మెయింటెయిన్ చెయ్యడానికి ప్రయత్నించండి



ఎక్కువగా తినలేకపోతే, కిచిడి వంటి కార్బోహైడ్రేట్లు ఉన్న సాఫ్ట్ ఆహారాలు లేదా ఫ్లూయిడ్స్‌ని తీసుకోవచ్చు

మీరు **తగినంతగా ద్రవాలు తాగుతూ ఉన్నారని** మరియు బాగా హైడ్రేట్ అయి ఉండాలని నిర్ధారించుకోండి

ఒకవేళ రక్తపు చక్కెర అధికంగా ఉంటే, నీటివంటి చక్కెరలేని పానీయాలు, క్లియర్ సూప్స్, ఉప్పు వేసిన నిమ్మ నీరు, మజ్జిగ మొదలైనవి తాగండి.

ఒకవేళ రక్తపు చక్కెర తక్కువగా ఉంటే, మిల్క్‌షేక్స్, పళ్ల రసాలు మొదలైన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉన్న పానీయాలు తాగండి.

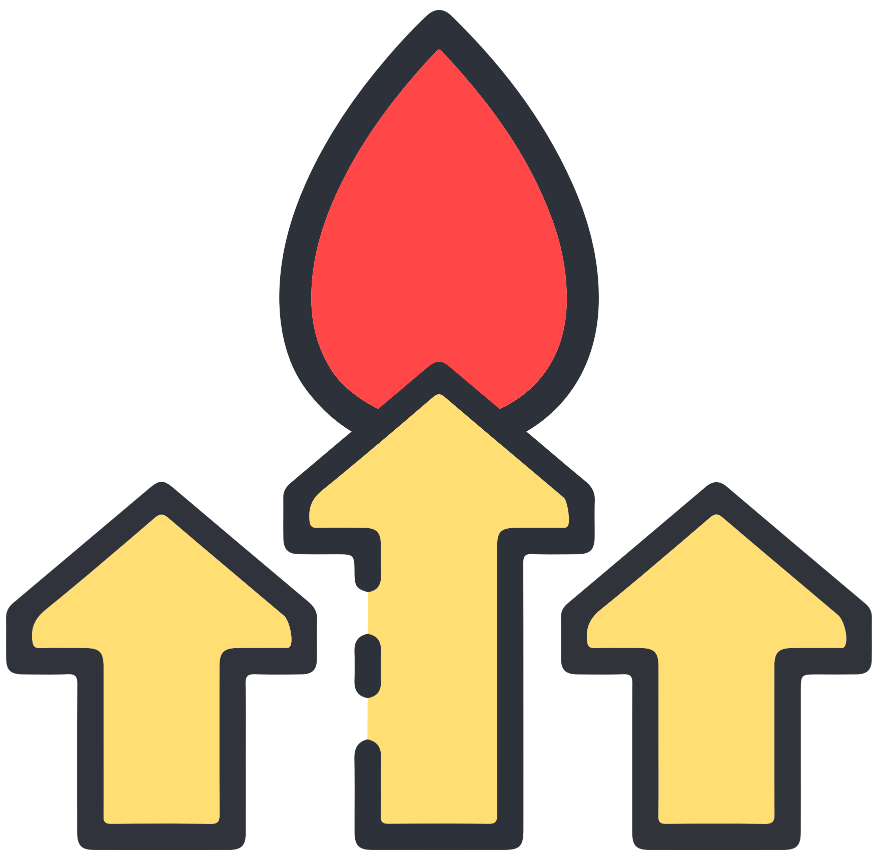
ప్రతి మూడు నుండి నాలుగు గంటలకి **15 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్‌కి లక్ష్యం పెట్టుకోండి**

K

కీటోన్స్ పరీక్ష చేయించుకోండి

కీటోన్స్‌ని మానిటర్ చెయ్యడం DKAని అరికట్టేందుకు చాలా ముఖ్యం. **ప్రతి 4 గంటలకీ మూత్రం లేదా రక్తపు కీటోన్స్‌ని పరీక్ష చేయించుకోండి.**

ఒకవేళ మీ రక్తపు చక్కెర స్థాయిలు నిలకడగా అధికంగా ఉంటే (>250 mg/dL), మరియు వాంతులు, కడుపు నొప్పి లేదా వేగమైన శ్వాస చిహ్నాలు ఉంటే, కీటోన్స్ పరీక్షించుకోండి.



కీటోన్స్ కనక ఉంటే **మీరు రాపిడ్ ఆక్టింగ్ లేదా షార్ట్ ఆక్టింగ్ ఇన్సులిన్ తీసుకోవలసి రావచ్చు.** సహాయానికై వెంటనే మీ డాక్టర్ని సంప్రదించండి.

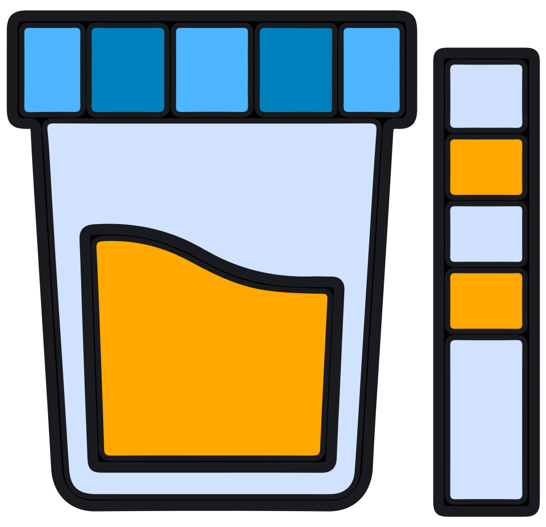
కీటోన్స్‌ని తొలగించేందుకు తగినంతగా ద్రవాలు తాగండి

అంతర్గతమైన వ్యాధికి చికిత్స చేయించుకోండి

మీ డాక్టర్ని సంప్రదించేందుకు రెడ్ ఫ్లాగ్స్ (అవసరమైన విషయాలు)

శ్వాస పీల్చడంలో కష్టం

మూత్రంలో ఒక మోస్తరునుండి పెద్ద కీటోన్స్ ఉండడం **లేదా రక్తంలో >1.5 mmol/L**



ఏదీ **తినలేకపోవడం** లేదా తాగలేకపోవడం

విపరీతమైన వాంతులు
లేదా అతిసారం

24 గంటల పాటు
101^0 F కన్నా
ఎక్కువ జ్వరం

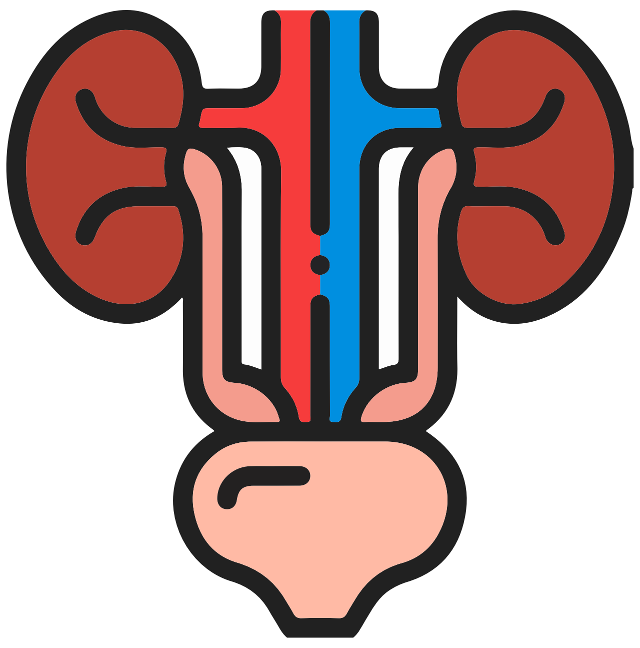
ముఖం ఉబ్బినట్లు
అనిపించడం లేదా
మానసికంగా చురుగ్గా
లేకపోవడం

ఈ జబ్బులు రక్తపు స్థాయిలపై చాలామట్టుకు ప్రభావం చూపే సంభావ్యత ఉంటుంది

సామాన్యమైన
జలుబు, ఫ్లూ,
కోవిడ్-1౯తో సహా

గొంతుమంట

యూరినరీ ట్రాక్ట్
ఇన్ఫెక్షన్లు



బ్రోంకైటిస్ లేదా **ఛాతీ ఇన్ఫెక్షన్లు, కడుపు సరిగ్గాలేకపోవడం** మరియు **అతిసారం**

చర్మపు ఇన్ఫెక్షన్లు: ఎలా అంటే, ఆబ్సెసెస్- గడ్డలు (ప్రత్యేకించి ఈ పరిస్థితులు కనక జ్వరం లేదా అధిక ఉష్ణోగ్రత తర్వాత వచ్చి ఉంటే)

స్టీరాయిడ్లతో చికిత్స

“మరింత సమాచారానికి,
మీ డాక్టర్ని లేదా మీ
MyCARE డయాబెటీస్
ఎడ్యుకేటర్‌ని సంప్రదించండి”

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.

USV