MyCARE

With me, every step of the way

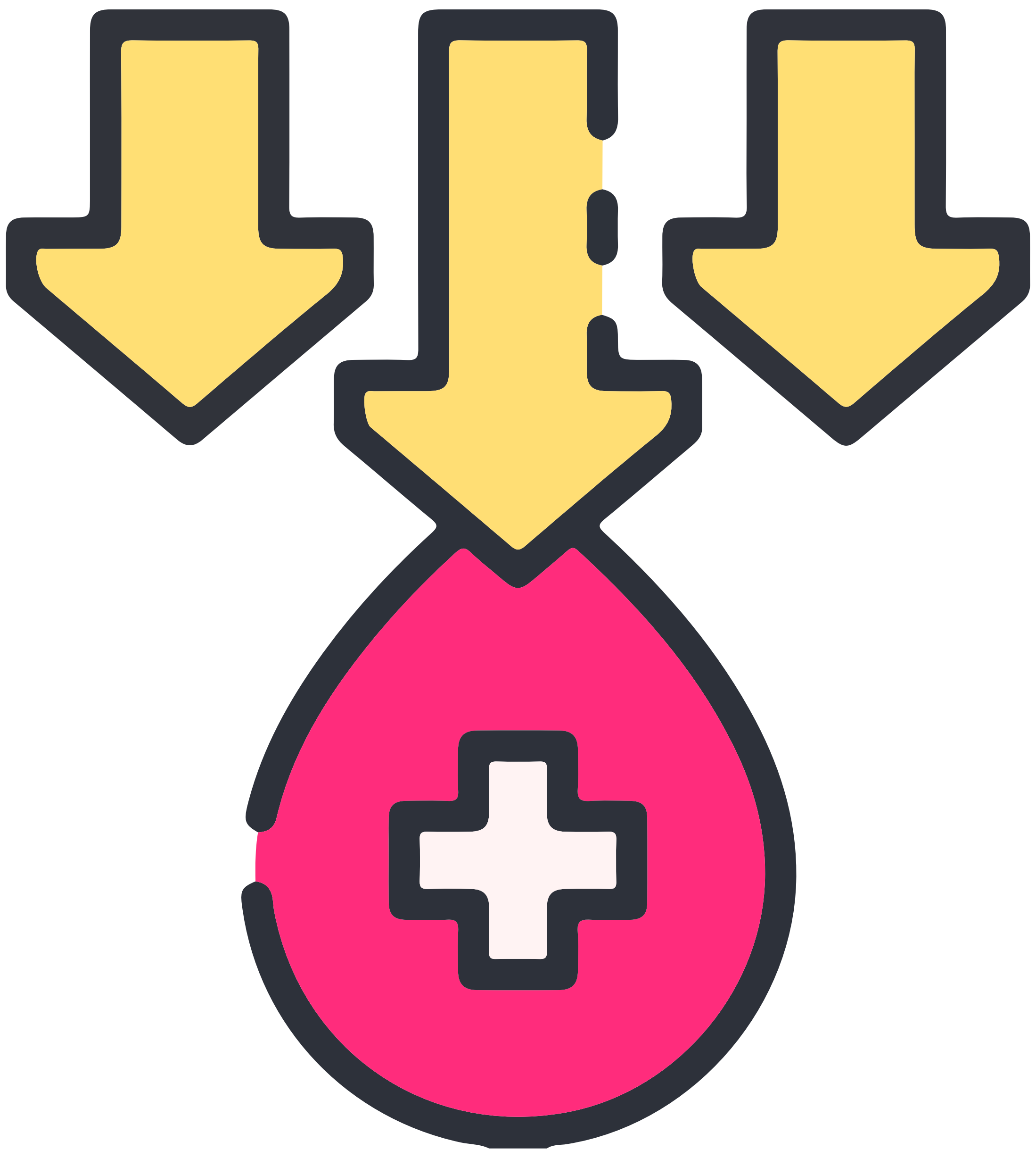
"ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹത്തിൽ, **നിങ്ങൾക്ക് അസുഖം ബാധിച്ചാൽ തയ്യാറാകേണ്ടതും** എന്തു ചെയ്യണമെന്ന് അറിയേണ്ടതും പ്രധാനമാണ്."

USV

നിങ്ങൾക്കൊരു അസുഖം ബാധിച്ചാൽ,

നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ് ഷുഗർ ഉയരാം,
ഇതിനു കാരണം അസുഖം മൂലം
സ്രവിക്കപ്പെടുന്ന സ്ട്രെസ്സ്
ഹോർമോൺസ് ആണ്.

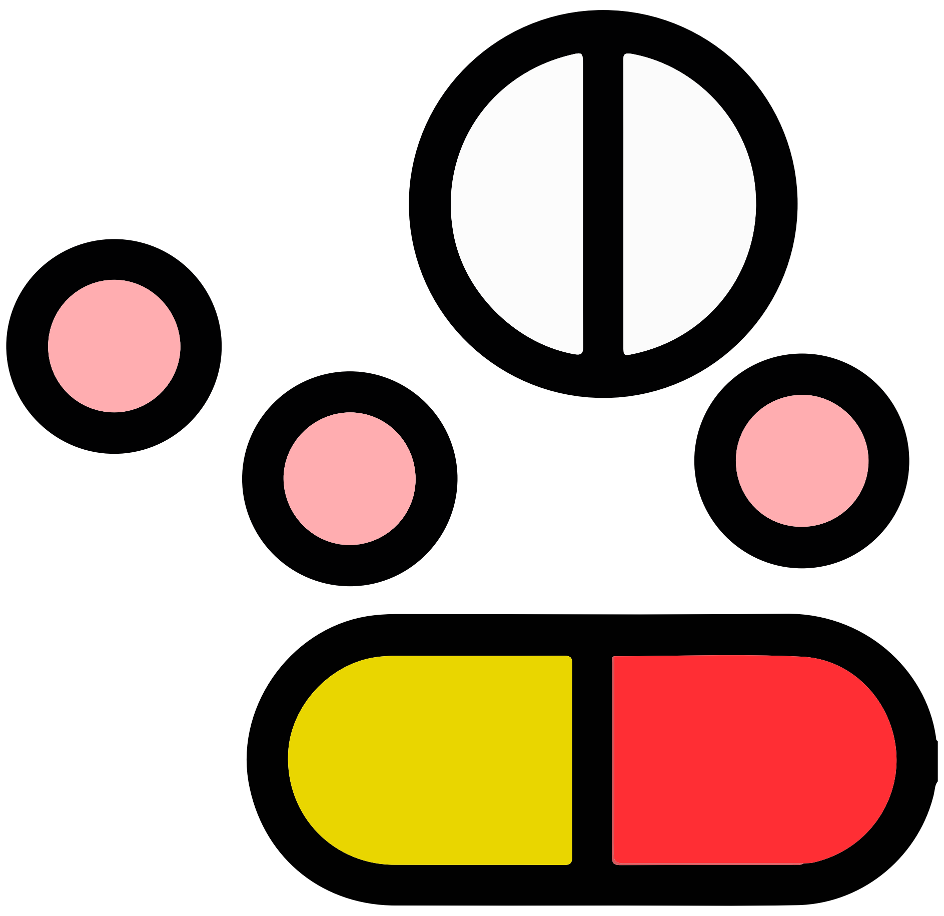
അസുഖം ഉള്ളപ്പോൾ, നിങ്ങൾ ഭക്ഷണം കുറച്ചേക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ ഓക്കാനമോ ഛർദിയോ അതിസാരമോ ഉണ്ടാകാം, അത് ബ്ലഡ്ഷുഗർ അളവുകളെ താഴ്ത്താം.



അതിനാൽ,
അസുഖ കാലത്ത്
ഓർമ്മിച്ചിരിക്കേണ്ട
ചില മുഖ്യ സൂചനകൾ
ഇവയാണ്.

നിങ്ങളുടെ പ്രമേഹ ഔഷധങ്ങൾ പതിവുപോലെ കഴിക്കുക,

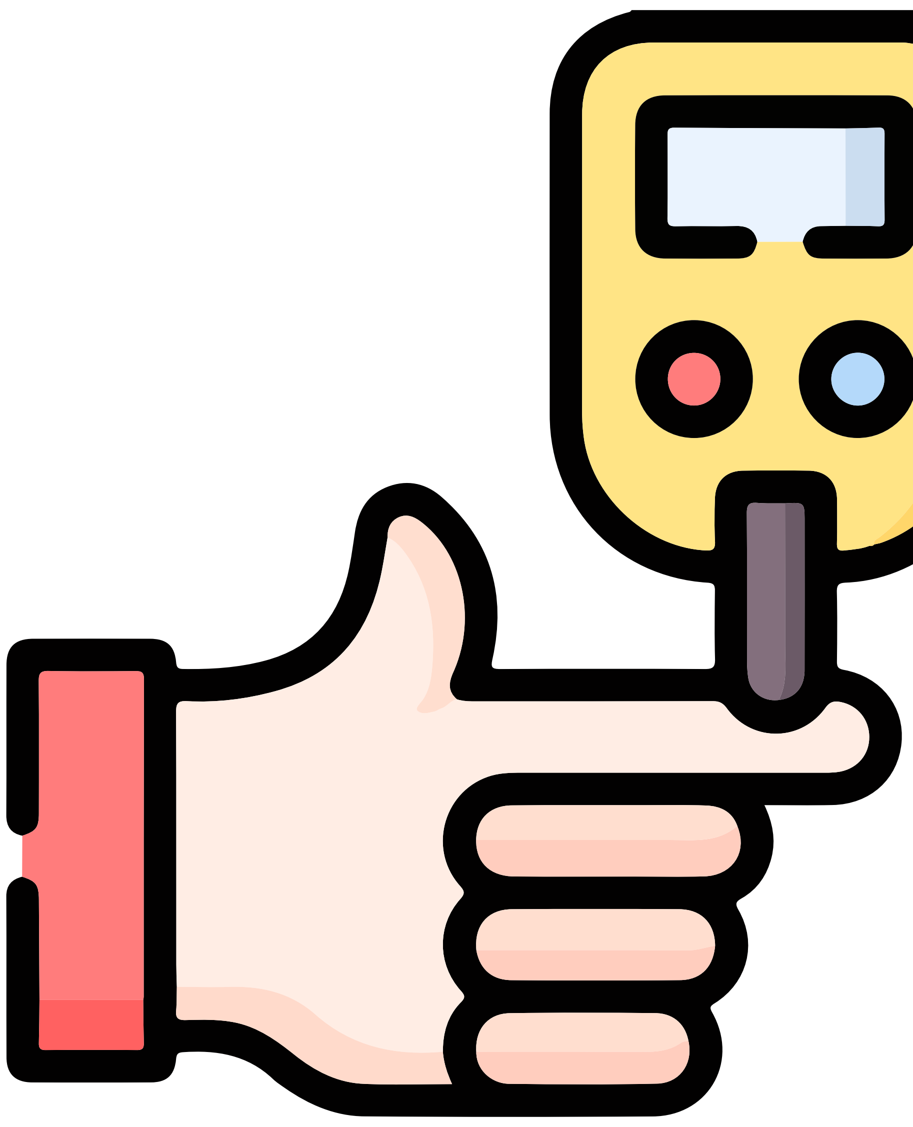
നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ് ഷുഗർ പരിധിക്കകത്ത് ആണെങ്കിൽ കൂടി.



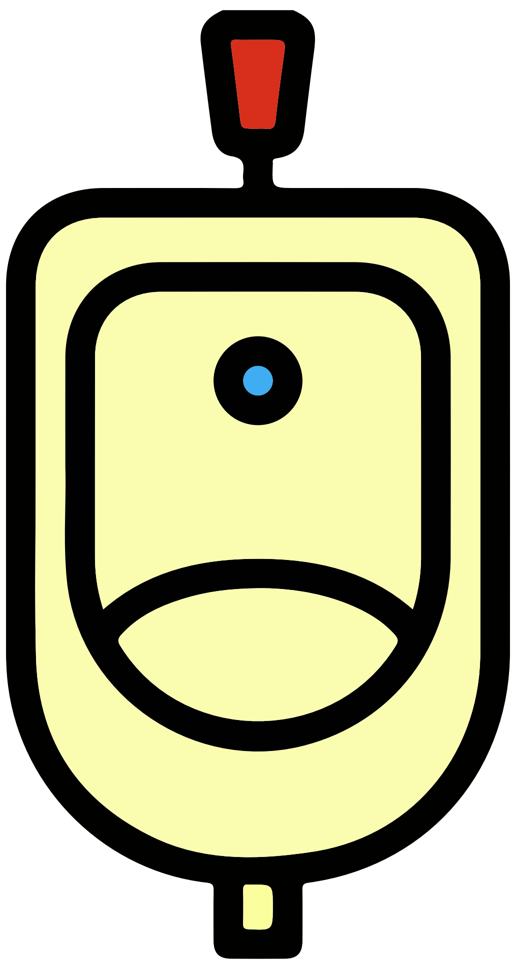
ഇൻസുലിൻ ചികിത്സ

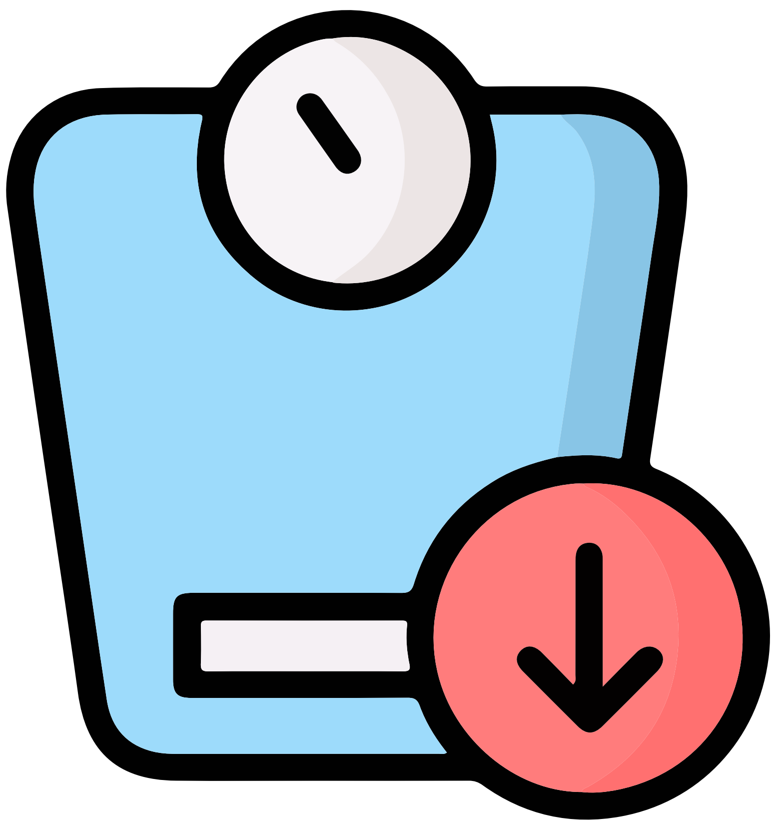
നിർത്തരുത്.

ദിവസത്തിൽ ചുരുങ്ങിയത് രണ്ടു തവണ **നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് പരിശോധിക്കുക**, ആവശ്യമെങ്കിൽ അധികം തവണയും.



ദാഹം / വായ് വരളൽ, കൂടക്കൂടെ മൂത്രവിസർജനം അല്ലെങ്കിൽ ശരീര ഭാരനഷ്ടം പോലുള്ള **ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക** കാരണം ഇവ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ഉയർന്ന ബ്ലഡ് ഷുഗർ അളവുകളെയാണ്.

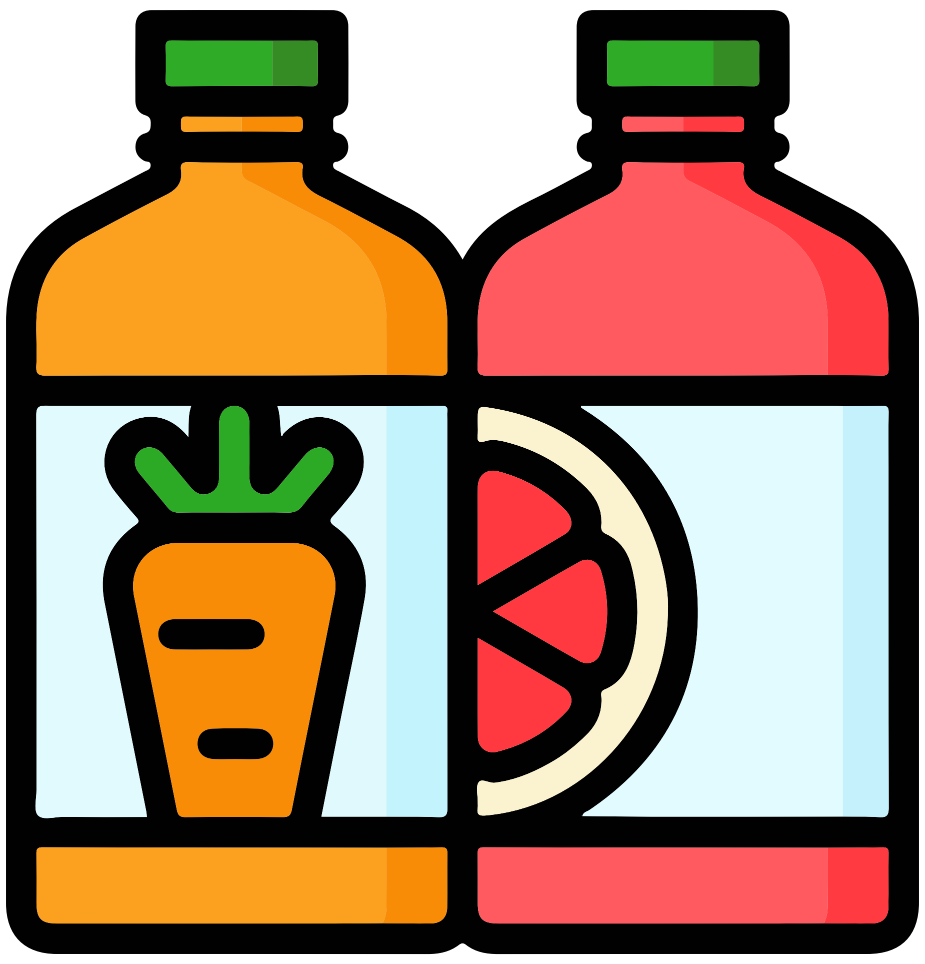




ജലീകരണം നിലനിർത്തുക,
നിർജലീകരണത്തെ തടയുന്നതിന്
ഓരോ അര മണിക്കൂറിലും
120 മുതൽ 180 മിലി വെള്ളം
കുടിക്കുക.

കുറിപ്പ്: ബ്ലഡ് ഷുഗർ അധികമാണെങ്കിൽ, വെള്ളം അല്ലെങ്കിൽ പഞ്ചസാര ചേർക്കാത്ത പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുക. ബ്ലഡ് ഷുഗർ കുറവാണെങ്കിൽ, കാർബൊഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങുന്ന പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പതിവു ആഹാരരീതി ഉപയോഗം നിലനിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. അധികം കഴിക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിൽ, കാർബൊഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങുന്ന ലഘു പാനീയങ്ങളോ ദ്രാവകങ്ങളോ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.



പനിയുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക,

ഇത് ഒരു അണുബാധയുടെ

സൂചനയാകാം.

പ്രമേഹ ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്നവർക്കു വേണ്ടി

മെറ്റ്ഫോർമിൻ എടുക്കുന്നത് താൽക്കാലികമായി നിർത്തിവെക്കുവാൻ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെട്ടേക്കാം, പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ഗുരുതരമായ അണുബാധ ഉണ്ടെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ നിർജലീകരണം സംഭവിച്ചാൽ.

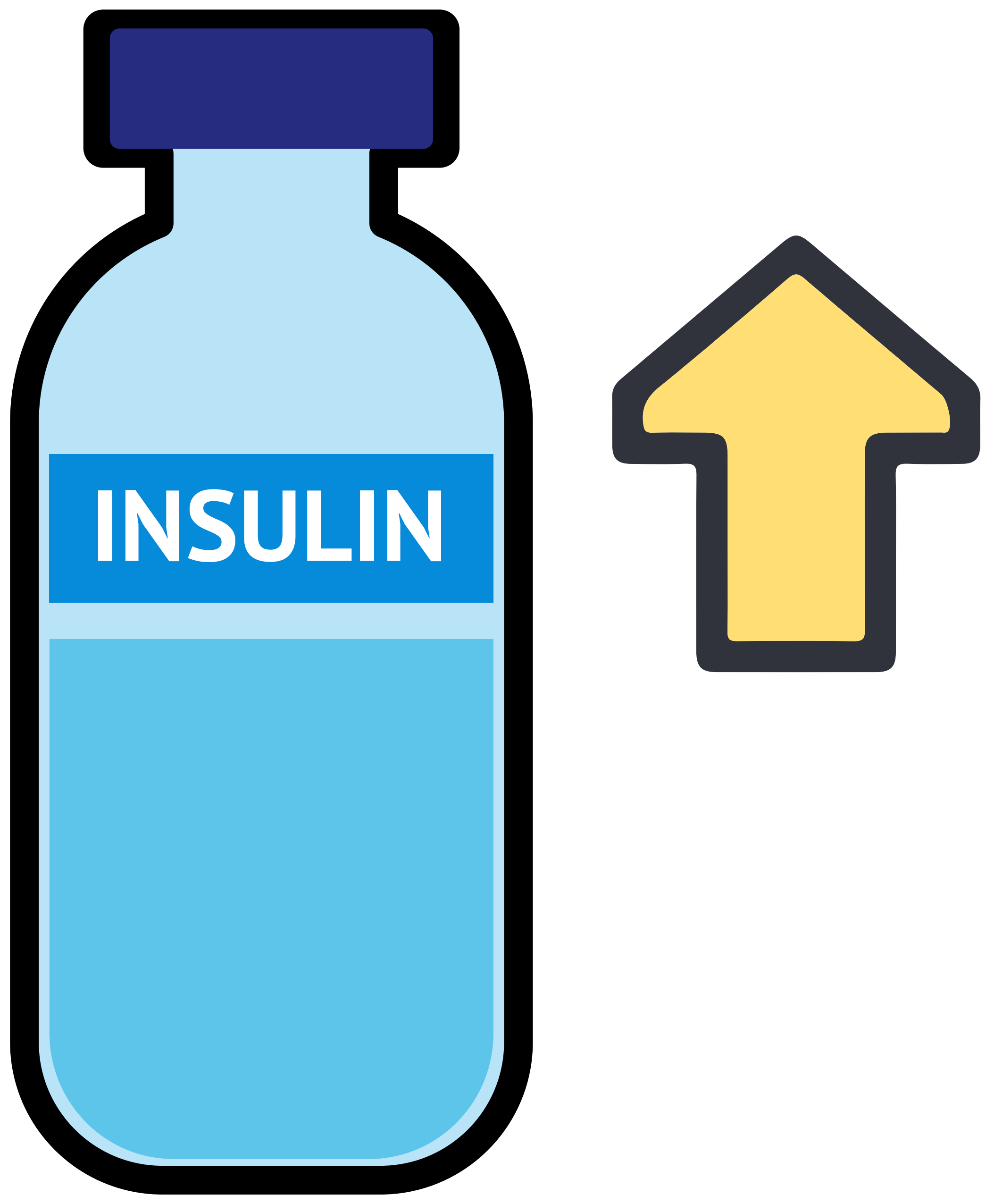
അപ്പോൾ, മെറ്റ്ഫോർമിൻ വീണ്ടും ആരംഭിക്കുന്നതു വരെ **ഒരു ബദൽ ചികിത്സാ പദ്ധതി ആവിഷ്കരിക്കേണ്ടിവരും.**

കുറിപ്പ്: ഇതിനെ തുടർന്ന്, നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ് ഷുഗർ അളവുകൾ എത്ര അധികമാണ് എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ച്, ഇൻസുലിൻ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു ആന്റി-ഡയബെറ്റിക് ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചേക്കാം. ഔഷധങ്ങളിലെ നീക്കുപോക്കുകൾക്കായി നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ ബന്ധപ്പെടുക.

ഇൻസുലിൻ എടുക്കുന്നവർക്കു വേണ്ടി

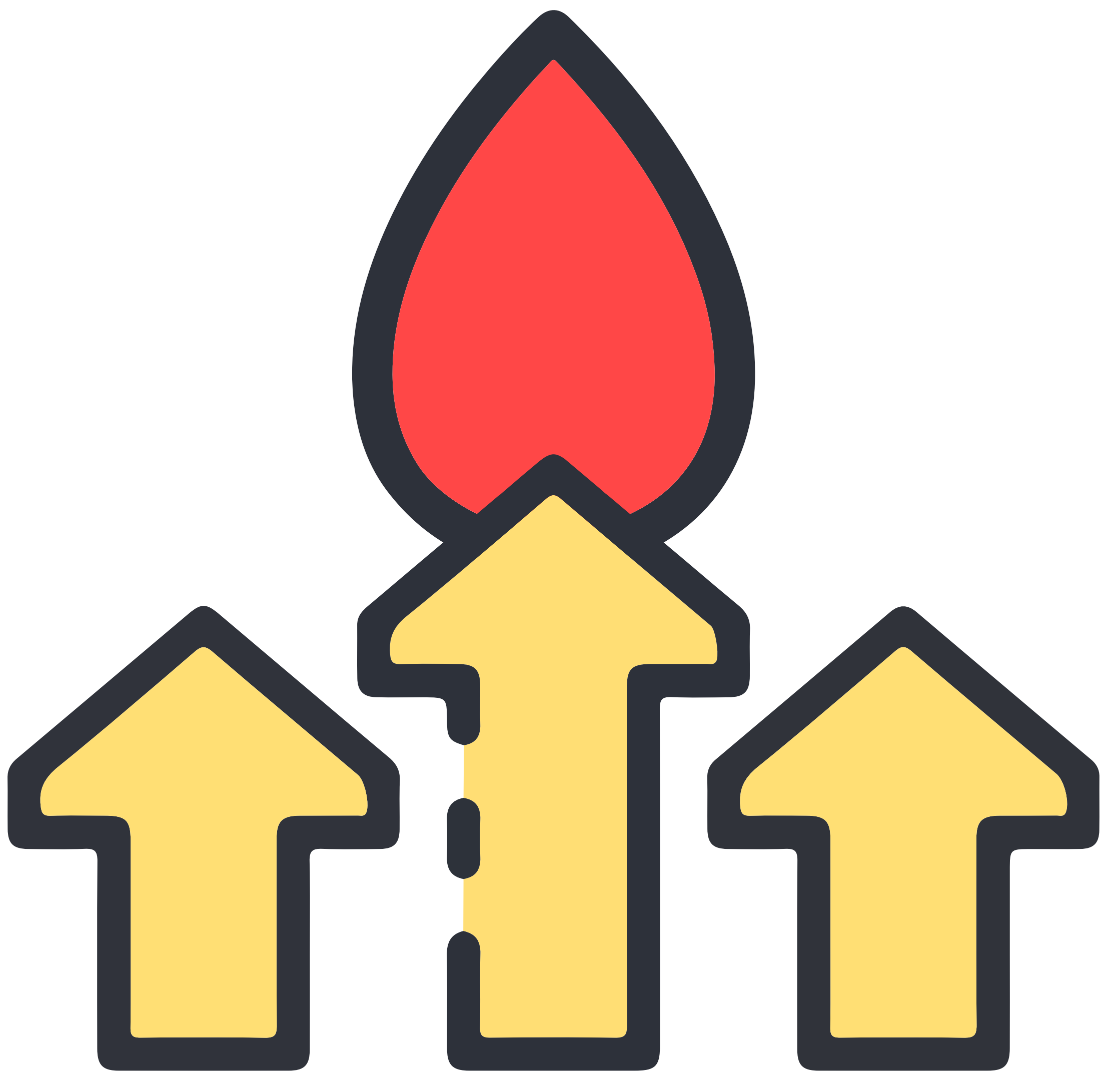
ഇൻസുലിൻ ചികിത്സ നിർത്തലാക്കരുത്, പകരം, നിർദേശിച്ചിട്ടുള്ള ഡോസേജ് ക്രമം അനുവർത്തിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ് ഷുഗർ അളവുകൾ 180 mg/dL ൽ അധികമായി തുടരുന്നുവെങ്കിൽ, **ഇൻസുലിൻ ഡോസ് വർധിപ്പിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം.**



കുറിപ്പ്: ഈ സാഹചര്യത്തിൽ, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുകയും അവരുടെ ഉപദേശം സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ബ്ലഡ് ഷുഗർ അളവുകൾ ഉയർന്നതാണെങ്കിൽ (>270 mg/dL),
ഓരോ നാല് മണിക്കൂറിലും പരിശോധന നടത്തേണ്ടതാണ്.



ബ്ലഡ് ഷുഗർ അളവുകൾ
>270 mg/dLആയി തുടരുന്നുവെങ്കിൽ,
കീറ്റോൺസിനു വേണ്ടി ഒരു മൂത്ര പരിശോധന ആവശ്യമായിവരാം.

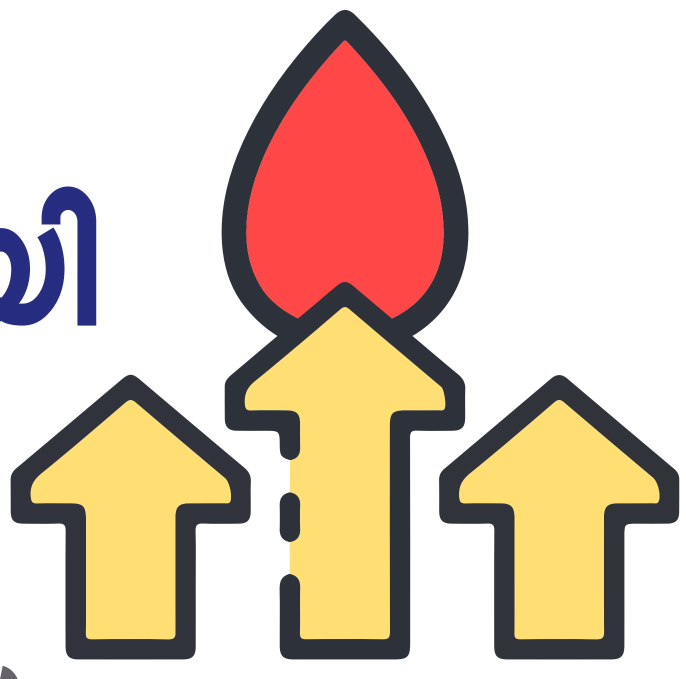
കുറിപ്പ്: യൂറിൻ കെറ്റോൺസ് പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ സഹായത്തിനായി ഉടനെത്തന്നെ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ ബന്ധപ്പെടുക.

നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ അടിയന്തരമായി ബന്ധപ്പെടേണ്ട അവസരങ്ങൾ

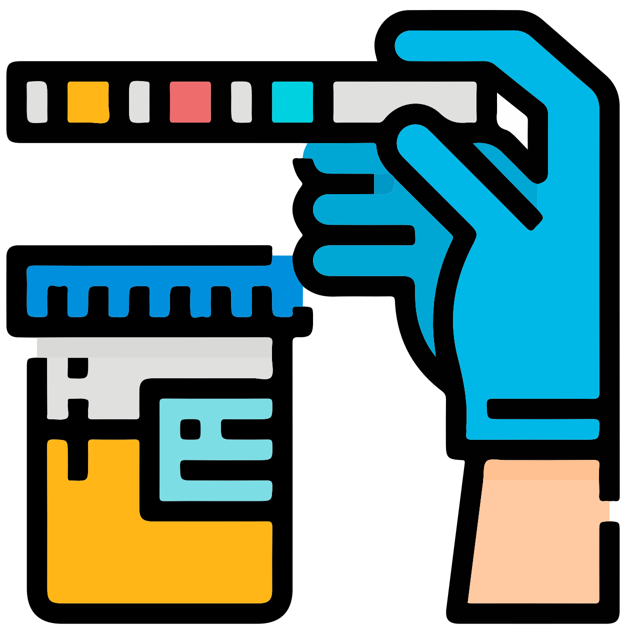
എന്തെങ്കിലും
കഴിക്കുവാനോ
കുടിക്കുവാനോ
കഴിയുന്നില്ല

കടുത്ത ഛർദി
അല്ലെങ്കിൽ
അതിസാരം ഉണ്ട്

24 മണിക്കൂറിലേറെയായി
ബ്ലഡ് ഷുഗർ അളവുകൾ
ഉയർന്നുതന്നെ തുടരുന്നു



മൂത്രത്തിൽ
കീറ്റോൺസിന്റെ
സാന്നിദ്ധ്യം



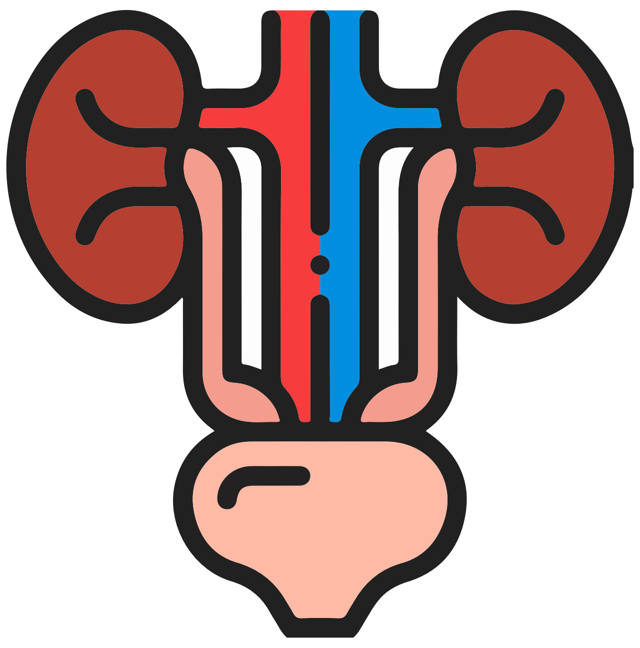
അസുഖം വന്നാൽ
എന്തു ചെയ്യണമെന്ന്
തീർച്ചയില്ലെങ്കിൽ

ഈ അസുഖങ്ങൾ
ബ്ലഡ് ഷുഗർ
അളവുകളെ
സ്വാധീനിക്കുവാൻ
അതിയായ
സാദ്ധ്യതയുണ്ട്

സാധാരണ ജലദോഷം അല്ലെങ്കിൽ ഫ്ലൂ, കോവിഡ്-19 അടക്കം

തൊണ്ട വേദന

മൂത്രനാളിയിലെ അണുബാധകൾ



ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്
അല്ലെങ്കിൽ
നെഞ്ചിലെ അണുബാധകൾ, ഉദര സ്തംഭനം, അതിസാരം

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

സ്റ്റിറോയിഡ്സ് കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സ

“കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ **MyCARE ഡയബെറ്റിസ് എജ്യുക്കേറ്ററെ** 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.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.