MyCARE

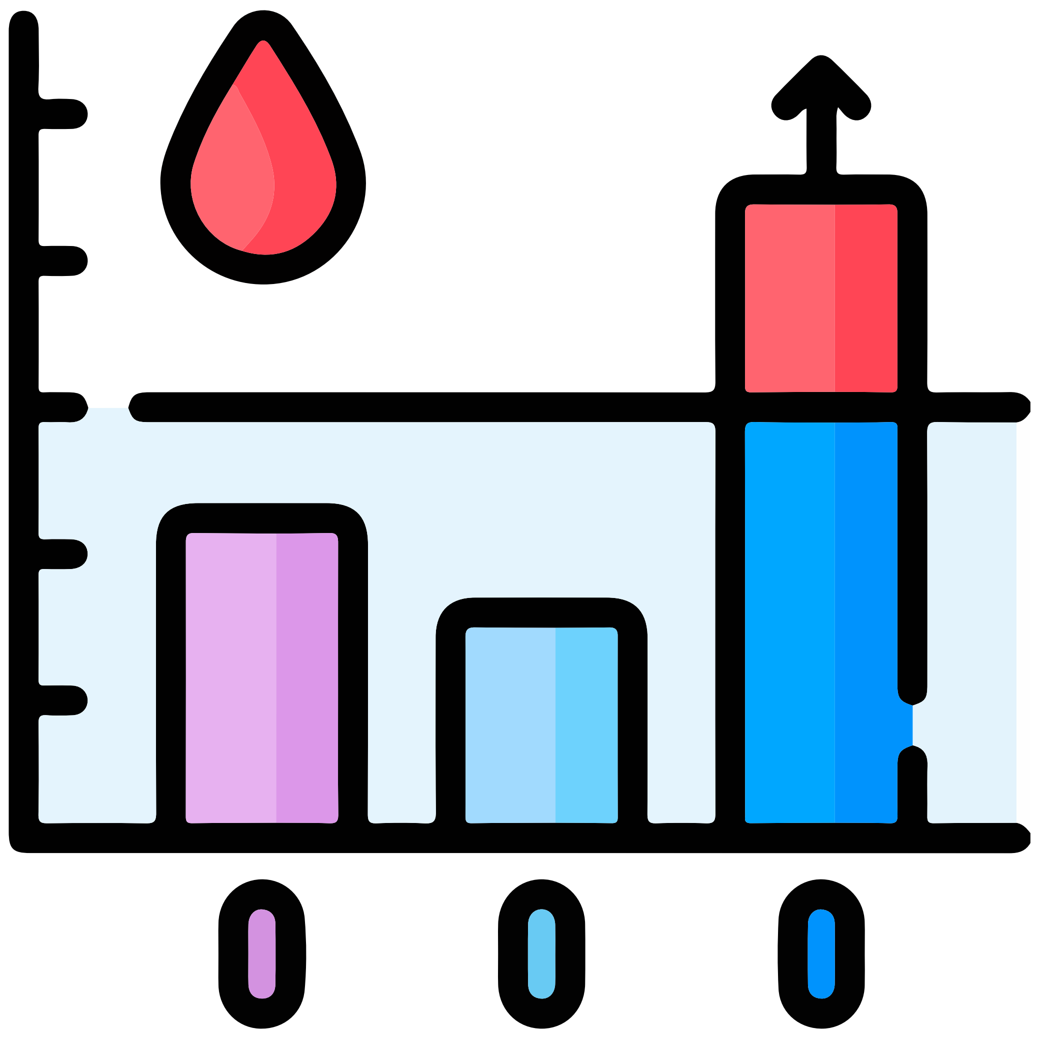
With me, every step of the way

“টাইপ 1 ডায়েবেটিজত, ইয়াৰ বাবে প্ৰস্তুত হোৱাটো অতি প্ৰয়োজনীয় আৰু অসুস্থ হ’লে কি কৰিব লাগে সেয়াও জানিব লাগে”

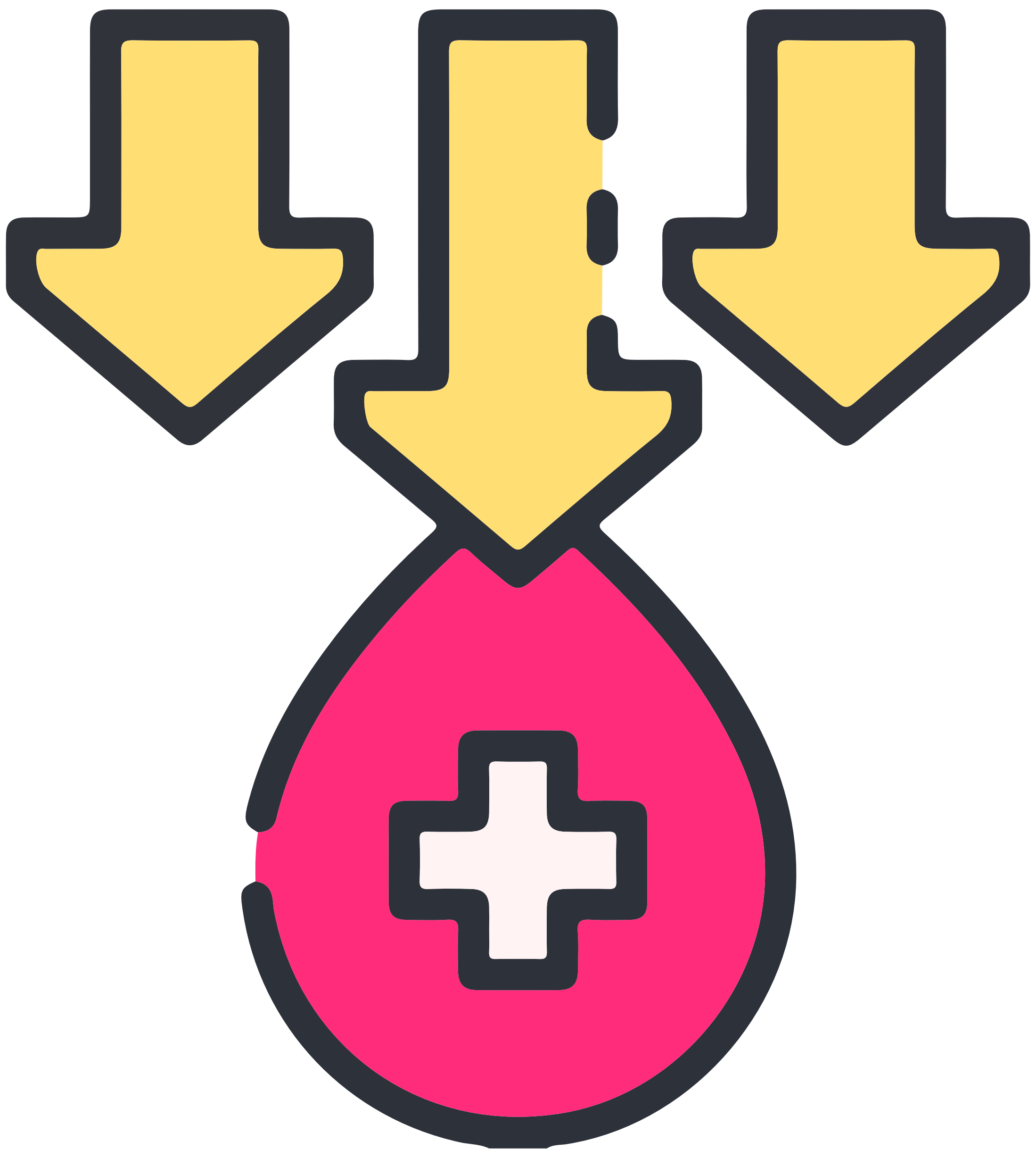
USV

যেতিয়া আপুনি অসুস্থ হয়, তাৰ ফলত নিৰ্গত হোৱা ষ্ট্ৰেছ হৰ্মনৰ বাবে আপোনাৰ তেজৰ চেনীৰ পৰিমাণ বেছি হ’ব পাৰে

তেজৰ চেনীৰ পৰিমাণ অতি উচ্চ হ'লে **ডায়েবেটিক কেট'এচিড'ছিছ (ডিকেএ)** ৰোগ হ'ব পাৰে ।



অসুস্থতাৰ সময়ত, আপুনি কম খাদ্য গ্ৰহণ কৰিব পাৰে বা বমি ভাব্‌, বমি বা ডায়েৰিয়া হ'ব পাৰে যাৰ ফলত ৰক্ত শৰ্কৰা স্তৰ কম হ'ব পাৰে

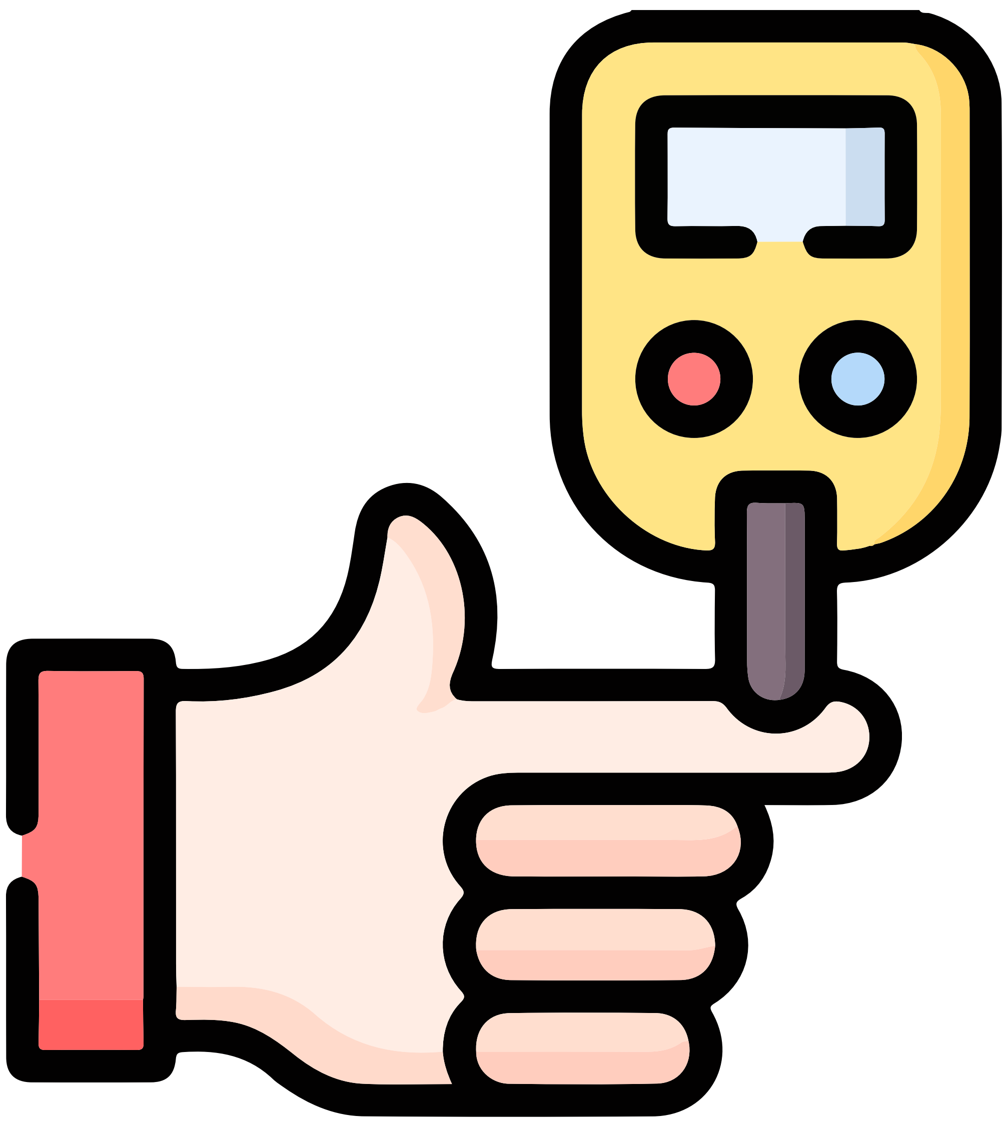


গতিকে ৰোগ হৈ
থকাৰ সময়ত মনত
ৰখা কেইটামান মূল
কথা উল্লেখ
কৰা হ'ল

গ্ৰন্থ

চুপাৰ

ৰক্ত শৰ্কৰাৰ সঘনাই পৰীক্ষা কৰক (অন্তত: 4 ঘণ্টাৰ মূৰে মূৰে, প্ৰয়োজন হ'লে অধিক সঘনাই)



আই

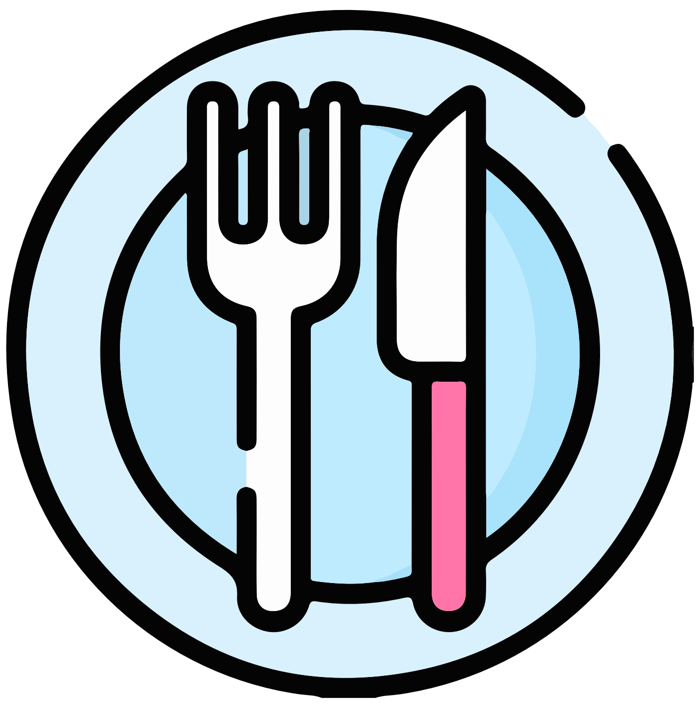
ইনসুলিন

ইনচুলিনৰ চিকিৎসা বন্ধ নকৰিব। ৰক্ত শৰ্কৰা আৰু খাদ্য গ্ৰহণৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ইনচুলিনৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি বা হ্ৰাস কৰিব লগা হ'ব পাৰে

চি

কার্ব' হাইড্রেট

আপোনাৰ সাধাৰণ খাদ্যবোৰ বজাই ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰক



যদি বেছিকৈ খাব নোৱাৰে, তেন্তে কাৰ্বহাইড্ৰেট যুক্ত কোমল খাদ্য যেনে খিঁচিৰি বা তৰল পদাৰ্থ গ্ৰহণ কৰিব পাৰে ।

নিশ্চিত হওঁক যে আপুনি **পৰ্য্যাপ্ত পৰিমাণৰ তৰল পদাৰ্থ খাই আছে** আৰু ভালদৰে হাইড্ৰেটেড হৈ আছে

যদি ৰক্তত শৰ্কৰা বেছি হয়, তেন্তে শৰ্কৰাহীন পানীয় যেনে পানী, ক্লিয়াৰ চুপ, নিমখীয়া নেমুৰ পানী, বাটাৰমিল্ক ইত্যাদি খাব লাগে ।

যদি ৰক্তত শৰ্কৰা কম হয়, তেন্তে কাৰ্বহাইড্ৰেটযুক্ত পানীয় যেনে মিল্কশ্বেক, ফলৰ ৰস আদি খাব লাগে ।

প্ৰতি তিনি–চাৰি ঘন্টাৰ মূৰে মূৰে **15 গ্ৰাম কাৰ্বহাইড্ৰেট খোৱাৰ লক্ষ্য ৰাখক**

কে

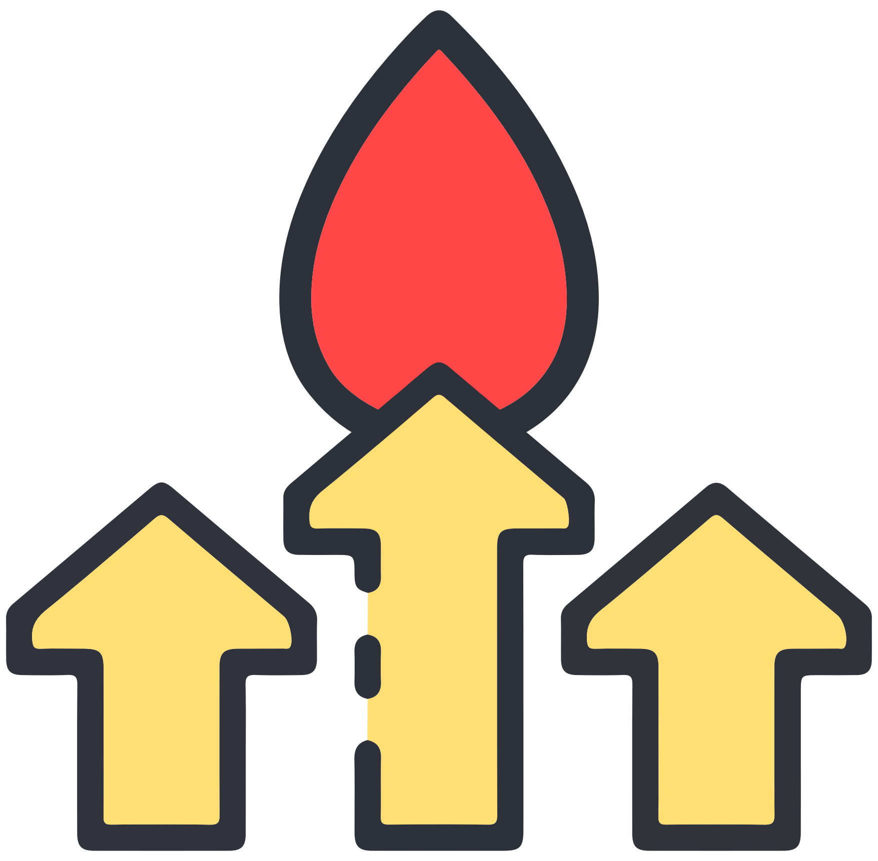
কিটʼনৰ বাবে

পৰীক্ষা কৰক

ডি কে এ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ কিট'নৰ বাবে নিৰীক্ষণ কৰাটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ ।

প্ৰতি চাৰি ঘন্টাৰ মূৰে মূৰে প্ৰস্ৰাৱ বা ৰক্তৰ কিট'ন পৰীক্ষা কৰক ।

যদি ৰক্তত শৰ্কৰাৰ মাত্ৰা একেৰাহে উচ্চ হয় (> 250 মিলিগ্ৰাম / ডেচিলিটাৰ), আৰু বমি, পেটৰ বিষ বা দ্ৰুত উশাহ লোৱাৰ দৰে লক্ষণ থাকে, তেন্তে কিটন পৰীক্ষা কৰক



যদি কিট'ন থাকে **তেন্তে আপুনি দ্ৰুতভাৱে কাম কৰা ইনচুলিন বা চুটিভাৱে কাম কৰা ইনচুলিন গ্ৰহণ কৰিব লাগিব ।** সহায়ৰ বাবে ততালিকে চিকিৎসকৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক ।

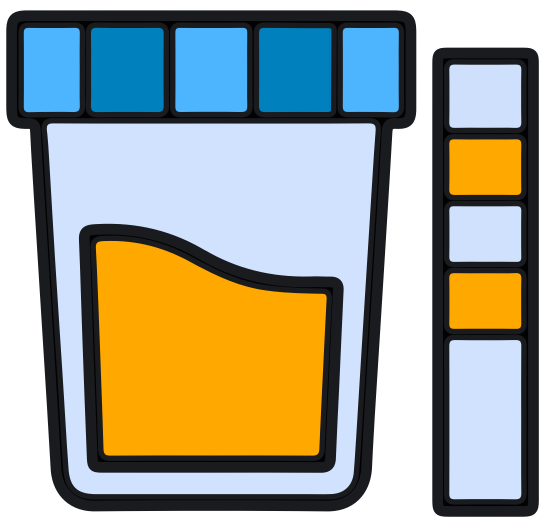
কিট'ন ফ্লাশ্ব আউট কৰিবলৈ যথেষ্ট তৰল পদাৰ্থৰ পান কৰক

অন্তৰ্নিহিত ৰোগৰ চিকিৎসা **কৰক**

আপোনাৰ চিকিৎসকৰ সৈতে যোগাযোগ কৰিবলৈ ৰেড ফ্লেগবোৰ

উশাহ লোৱাৰ সময়ত সমস্যা

প্ৰস্ৰাৱত মধ্যমীয়াৰ পৰা ডাঙৰ কিট’নৰ উপস্থিতি বা ৰক্তত >1.5 মিলিমোল / লিটাৰ হয়



একো খাব বা পান কৰিব নোৱাৰা হোৱা

ইয়াৰ ফলত **গুৰুতৰভাৱে ডায়েৰিয়া বা বমি** হয়

24 ঘণ্টাৰ বাবে তাপমাত্ৰা **101^0 ফাৰেনহাইটতকৈ অধিক** হয়

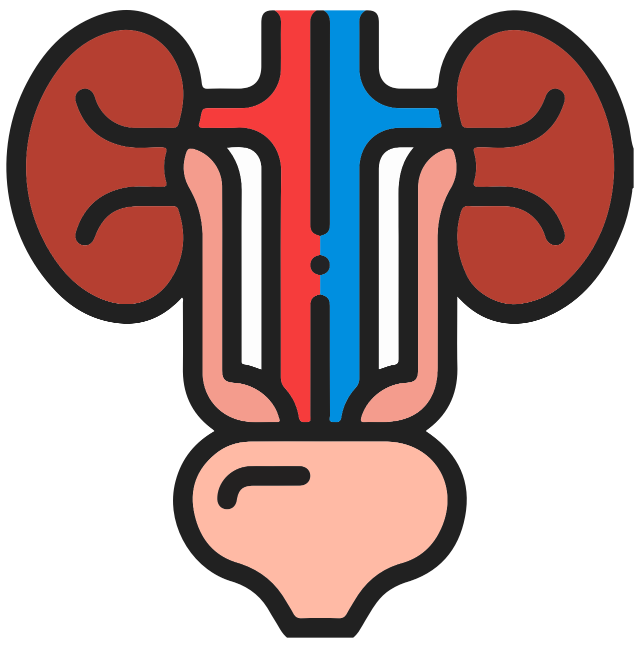
মুখখন ফ্লাশ্ব হোৱা বা **মানসিকভাৱে সজাগ নহয় বুলি অনুভৱ কৰে**

এই ৰোগবোৰে
ৰক্ত শৰ্কৰা স্তৰত
প্ৰভাৱ পেলোৱাৰ
সম্ভাৱনা বেছি হয়

সাধাৰণ চৰ্দী বা ফ্লু, কোভিড–19 কে ধৰি

ডিঙিৰ বিষ

প্ৰস্ৰাৱৰ নলীত সংক্ৰমণ



ব্ৰংকাইটিজ বা **বুকুৰ সংক্ৰমণ, পেটৰ বিষ** আৰু **ডায়েৰিয়া**

ছালৰ সংক্ৰমণ যেনে ধৰক ফোঁহা (বিশেষকৈ যদি এই অৱস্থাৰ পিছত জ্বৰ বা উচ্চ উষ্ণতা হয়)

ষ্টেৰ’য়ডৰ দ্বাৰা চিকিৎসা

“অধিক তথ্যৰ বাবে, আপোনাৰ চিকিৎসক বা আপোনাৰ **MyCARE ডায়েবেটিজ এডুকেটৰৰ** লগত যোগাযোগ কৰক”

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.