

MyCARE

With me, every step of the way



“ வகை 1 நீரிழிவுநோயில், நீங்கள்
நோய்வாய்ப்பட்டால் தயாராக இருந்து
என்ன செய்ய வேண்டும் என்று
அறிந்திருக்க வேண்டியது
அவசியம்.

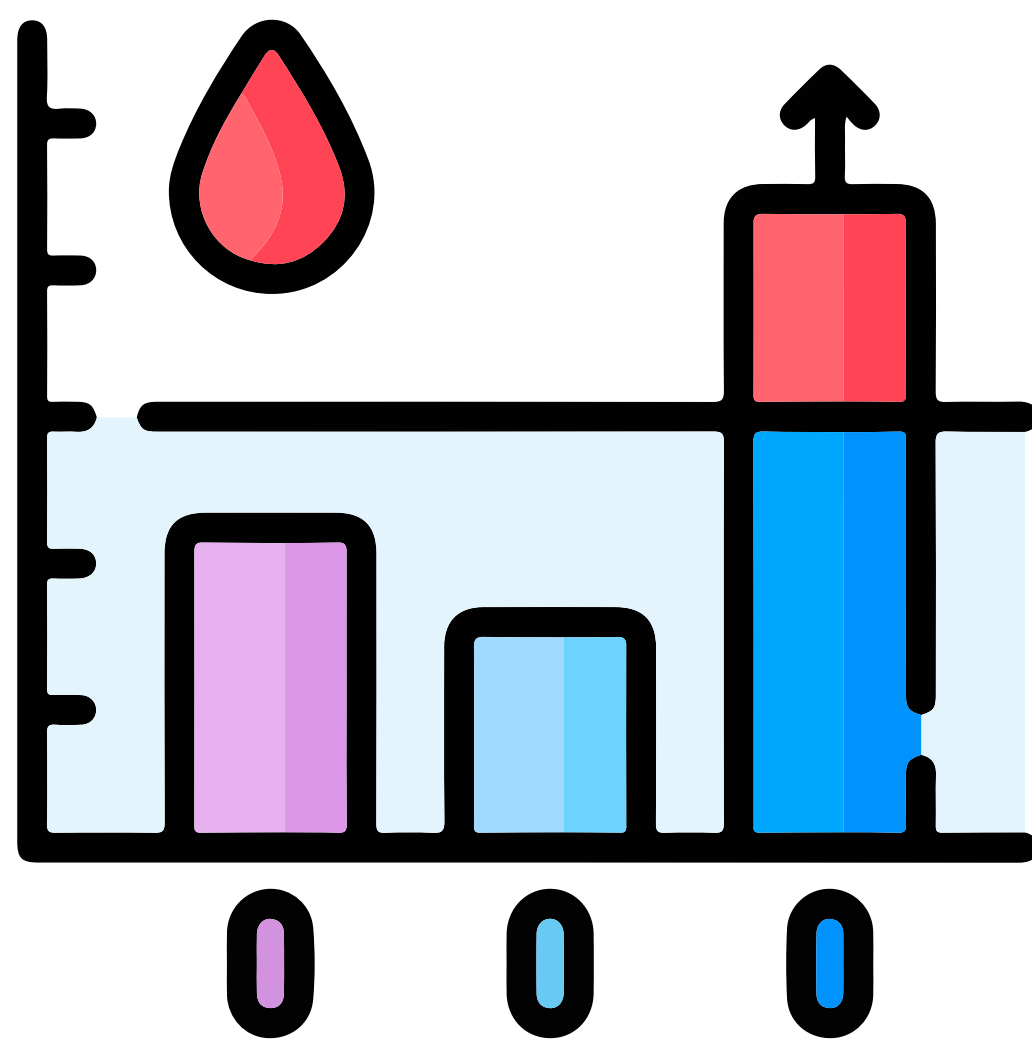
”



**நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால்,
நோயின் போது வெளியிடப்படும்
மனஅழுத்த ஹார்மோன்கள்
காரணமாக உங்கள் இரத்த
சர்க்கரை அதிகமாகலாம்.**



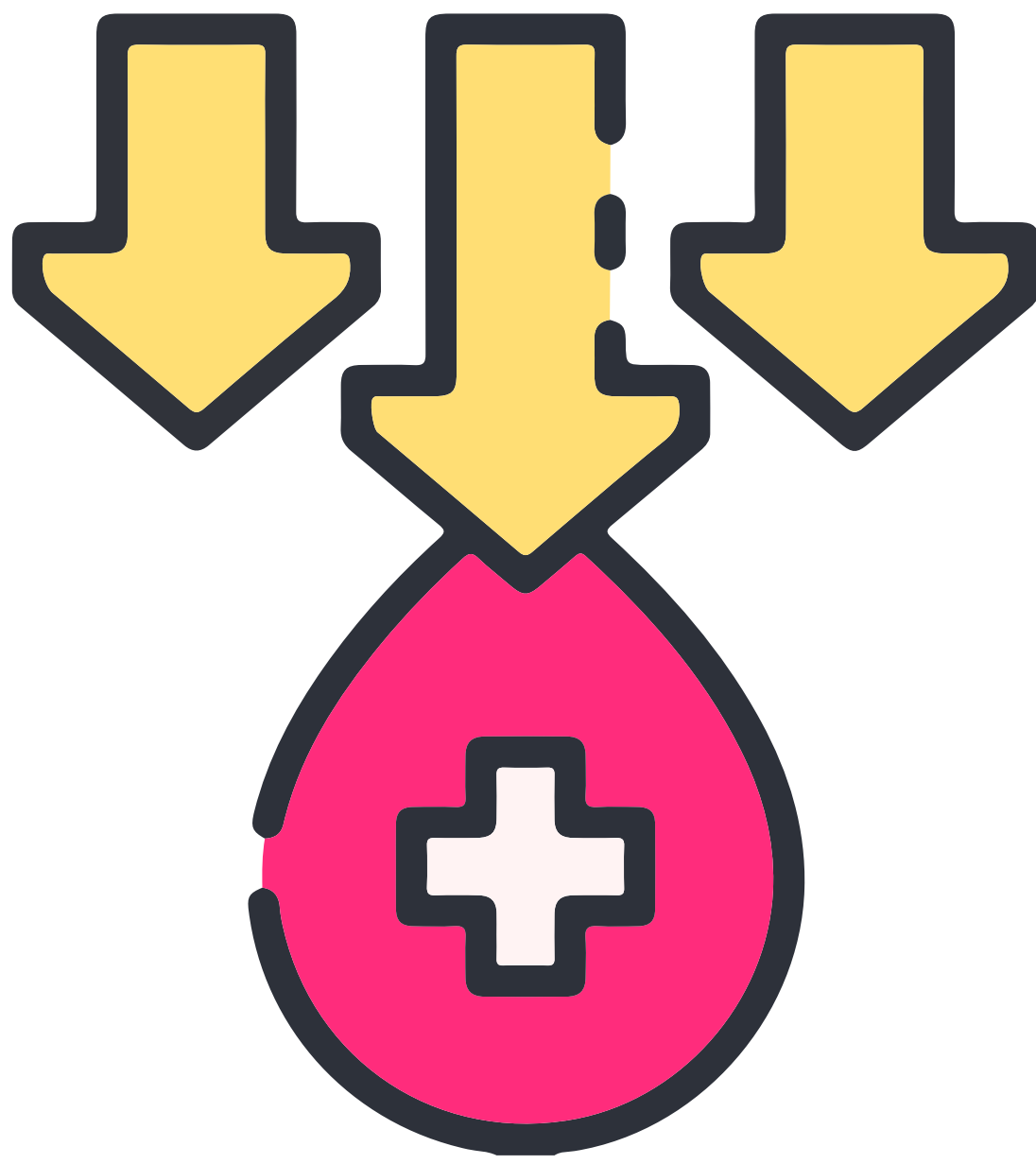
மிக அதிகமான இரத்த சர்க்கரை
அளவு நீரிழிவு
கீட்டோஅசிடோஸிஸ்-க்கு வழி
வகுக்கலாம்.



நோயின் போது, நீங்கள்

குறைவாக

சாப்பிடலாம் அல்லது குமட்டல்,
வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு
இருக்கலாம், இது குறைந்த இரத்த
சர்க்கரை அளவுக்கு
காரணமாகலாம்.



**இதோ,
நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்
நாட்களில் நினைவில்
கொள்ள வேண்டிய
சில முக்கிய
குறிப்புகள்**

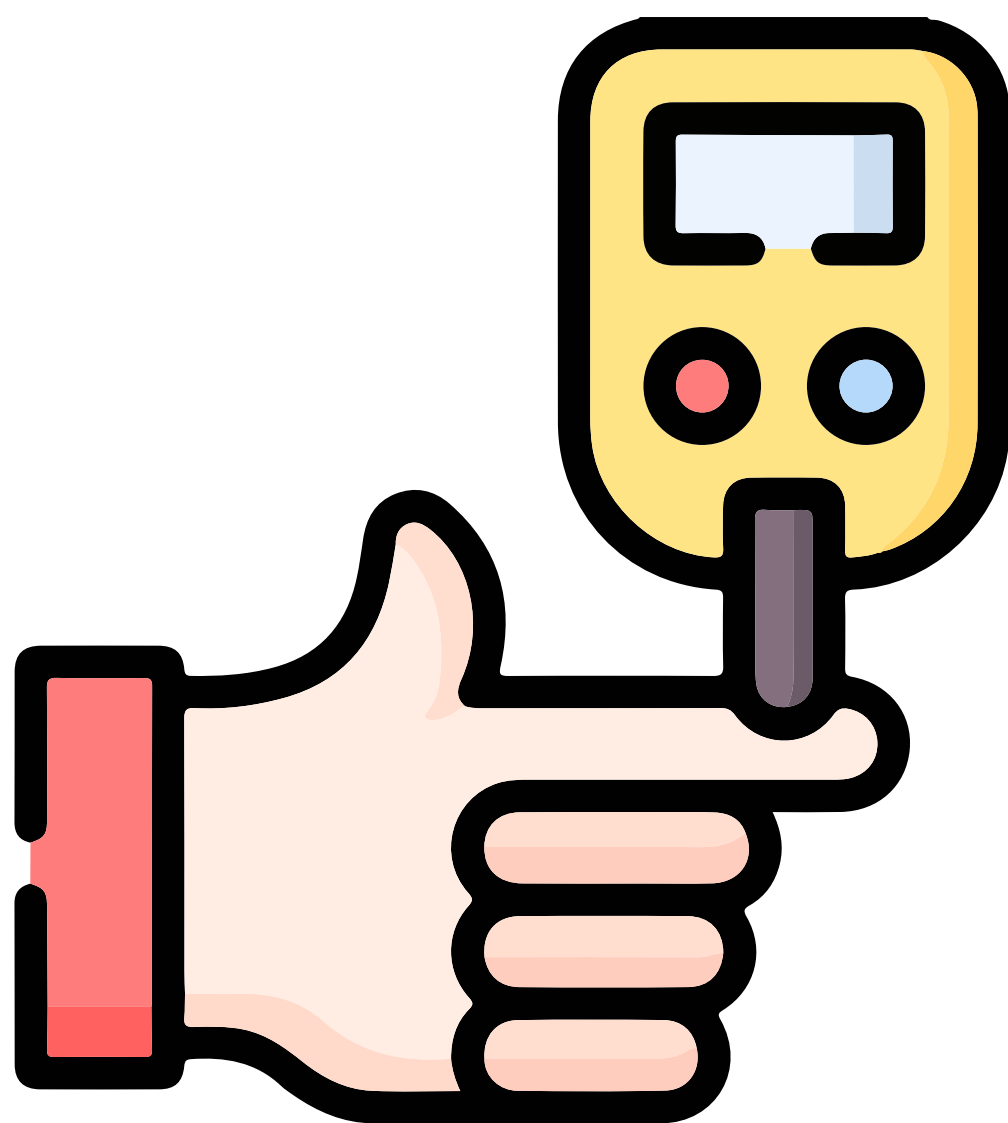


S

சர்க்கரை

**உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை
சோதித்துக் கொள்ளவும்.**

(குறைந்தது 4 மணி நேர
அடிப்படையில், அல்லது
தேவைப்பட்டால் அடிக்கடி)



I

இன்கலின்

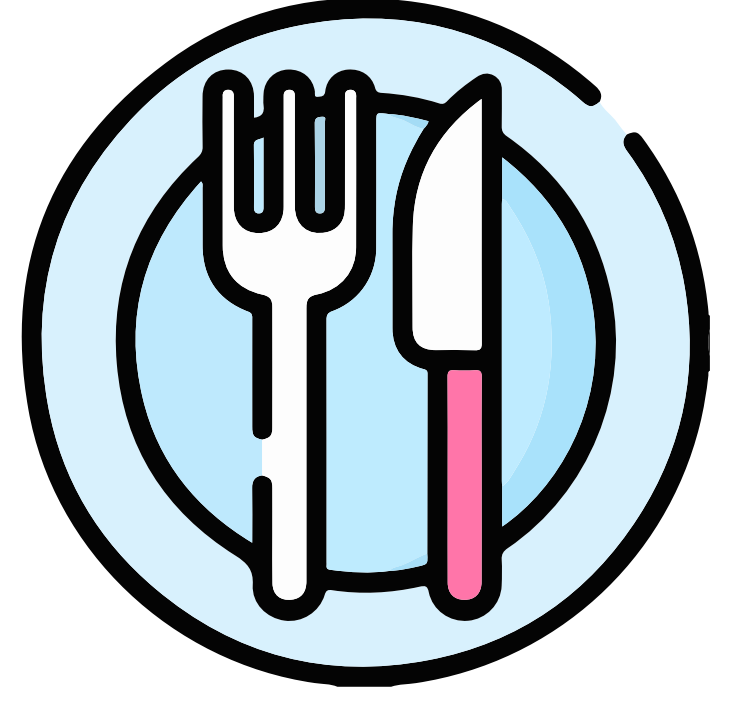
இன்சுலினை நிறுத்தக் கூடாது.
இரத்த சர்க்கரை அளவு மற்றும்
உட்கொள்ளும் உணவு
அடிப்படையில் இன்சுலின் அளவை
அதிகரிக்கவோ அல்லது
குறைக்கவோ தேவைப்படலாம்.



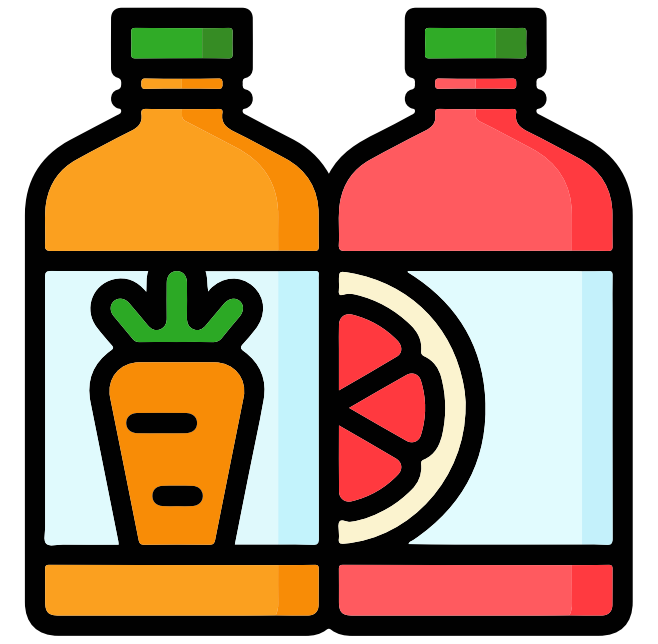
C

கார்போஹைட்ரேட்ஸ்

**நீங்கள் வழக்கமாக
உணவு உட்கொள்வதை
பராமரிக்க
முயற்சிக்கவும்**



**அதிகமாக சாப்பிட
முடியவில்லை என்றால்,
கார்போஹைட்ரேட்
அடங்கிய மென்மையான
கிச்சடி போன்ற உணவுகள்
அல்லது திரவங்களை
எடுத்துக் கொள்ளலாம்.**



**நீங்கள் போதுமான அளவு
பானங்களை**

**குடிப்பதையும், நன்கு
நீரேற்றத்துடன் இருப்பதையும்
உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.**



இரத்த சர்க்கரை அதிகமாக

இருந்தால், தண்ணீர்,

தெளிவான சூப், உப்பு கலந்த
எலுமிச்சை சாறு, மோர் போன்ற
சர்க்கரை இல்லாத பானங்களை
குடிக்கவும்.



இரத்த சர்க்கரை குறைவாக

இருந்தால், மில்க்ஷேக், பழச்

சாறுகள் போன்ற
கார்போஹைட்ரேட் அடங்கிய
பானங்களை குடிக்கவும்.



ஒவ்வொரு மூன்று மணி
நேரத்திற்கும் **15 கிராம்**
கார்போஹைட்ரேட் எடுத்து
க்கொள்ள முயற்சிக்கவும்.





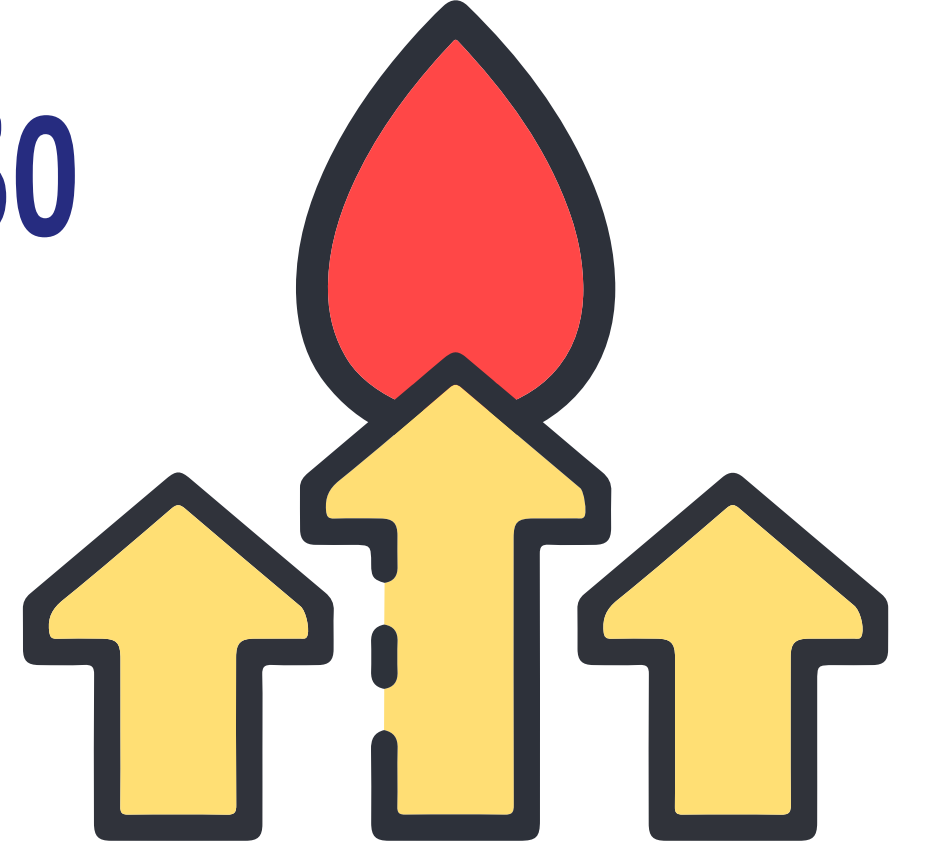
K

**கீட்டோன்ஸ்
சரிபார்த்துக்
கொள்ளவும்**

நீரிழிவு கீட்டோஅசிடோஸிஸை
தடுப்பதற்கு கீட்டோன்ஸ்
கண்காணிப்பு மிக
முக்கியமானது. ஒவ்வொரு 4
மணி நேரத்திற்கும் சிறுநீர்
அல்லது இரத்த கீட்டோன்ஸை
சரிபார்த்துக் கொள்ளவும்.



இரத்த சர்க்கரை அளவு
தொடர்ந்து அதிகமாக (>250
mg/dL) இருந்தால், வாந்தி,
வயிற்று வலி அல்லது
விரைவு சுவாசம் போன்ற
அறிகுறிகள் உருக்கலாம்,
கீட்டோன்ஸ் சரிபார்த்துக்
கொள்ளவும்.



கீட்டோன்கள் இருந்தால், நீங்கள்
விரைவாக செயல்புரியும்
மற்றும் குறுகிய செயல்
இன்சலின் எடுத்துக்கொள்ள
வேண்டி இருக்கலாம்,
உதவிக்கு உடனடியாக உங்கள்
மருத்துவருடன் தொடர்பு
கொள்ளவும்.



கீட்டோன்களை
வெளியேற்ற
போதுமான பானங்களை
குடிக்கவும்.



அடிப்படை நோய்க்கு
சிகிச்சை அளிக்கவும்.

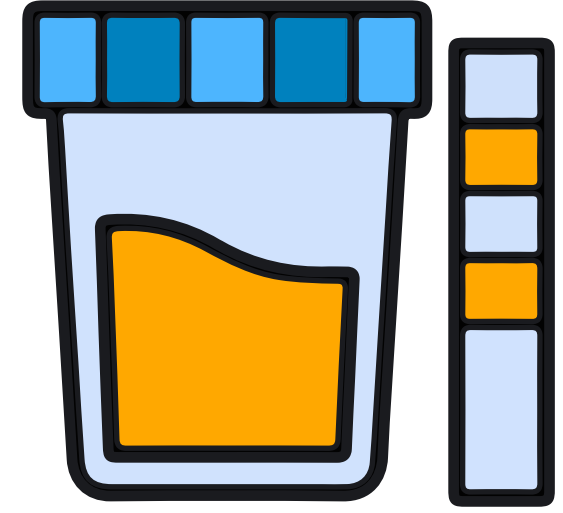


**உங்கள்
மருத்துவரை தொடர்பு
கொள்ள அபாய
அறிவிப்புகள்.**

சுவாசிப்பதில்
சிரமம்



சிறுநீரில் மிதமானது முதல்
பெரிய கீட்டோன்கள் அல்லது
இரத்தத்தில் $>1.5 \text{ mmol/L}$
இருத்தல்



எதையும் சாப்பிடவோ
அல்லது குடிக்கவோ
முடியவில்லை



கடுமையான வாந்தி அல்லது
வயிற்றுப்போக்கு உள்ளது



24 மணி நேரத்திற்கு
வெப்பநிலை 101°F
விட அதிகமாக உள்ளது.



முகம் சிவந்துவிடுகிணது
அல்லது மனரீதியாக
எச்சரிக்கையாக இல்லை.



**இந்த நோய்கள்
இரத்த சர்க்கரை
அளவுகள் மீது தாக்கத்தை
ஏற்படுத்துவதற்கான
வாய்ப்புகள் அதிகம்.**

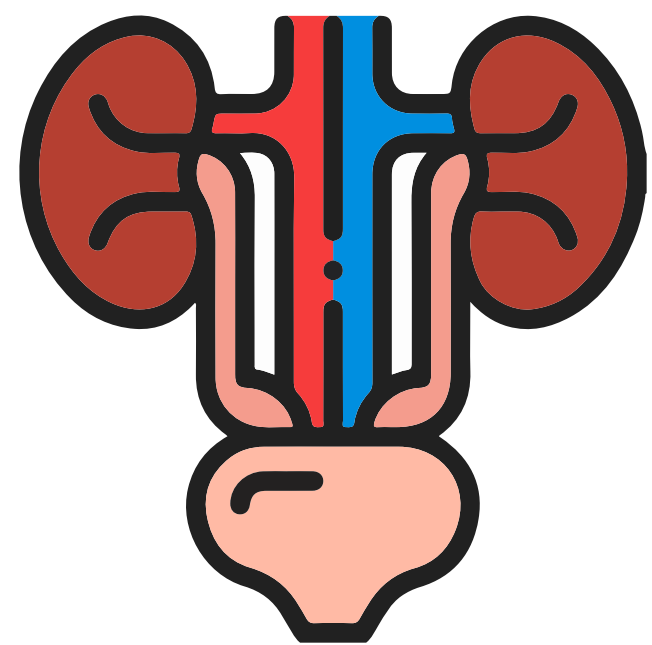
சாதாரண ஜலதோஷம்
அல்லது ஃப்ளூ,
கோவிட்-19 உட்பட



தொண்டைப் புண்



சிறுநீர்க் குழாய்
நோய்த்தொற்றுகள்



சுவாசக் குழாய் அழற்சி
அல்லது மார்பு
நோய்த்தொற்றுகள்,
வயிறு கோளாறு மற்றும்
வயிற்றுப்போக்கு



சீழ்கட்டிகள் போன்ற
தோல் நோய்த்தொற்றுகள்
(குறிப்பாக காய்ச்சல்
அல்லது அதிக
வெப்பநிலையைத்
தொடர்ந்து இந்த நிலைகள்
இருந்தால்)



ஸ்டிராய்டுகள்
கொண்டு சிகிச்சை



“ மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள்
மருத்துவரை அல்லது
MyCARE டயாபெடிஸ்
எனுகேட்டரை உடன்
தொடர்பு கொள்ளவும்.”



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.

