



روزهای بیماری: راهنمای سریع

بیمار بودن می تواند کنترل دیابت را دشوارتر کند

- سطح بالای گلوکز خون (قند) اغلب رخ می دهد، حتی اگر کمتر از حد معمول غذا بخورید. این موضوع به دلیل هورمون های استرسی است که بدن شما تولید می کند.
- سطح پایین گلوکز خون ممکن است گاهی زمانی رخ دهد که کمتر غذا می خورید، یا دچار استفراغ یا اسهال می شوید.
- برنامه «روزهای بیماری» که از سوی پزشک یا پرستار شما تهیه می شود، توضیح می دهد چگونه هنگام بیماری از دیابت خود مراقبت کنید.
- اگر بسیار ناخوش شوید یا سطح گلوکز خون شما، حتی پس از استفاده از برنامه «روزهای بیماری»، همچنان خیلی بالا یا خیلی پایین بماند، ممکن است نیاز باشد از مراقبت پزشکی استفاده کنید.

یک برنامه اقدام برای روزهای بیماری داشته باشید

در آن توضیح داده می شود زمانی که بیمار هستید چه کارهایی می توانید انجام دهید، از جمله:



چه چیزهایی را می توان در کیت روز بیماری قرار داد



تغییر در انسولین یا داروهای دیابت



زمان بررسی سطح قند خون خود



چه مایعاتی می توان نوشید



در صورت ناخوشی با چه کسی می توانید تماس بگیرید

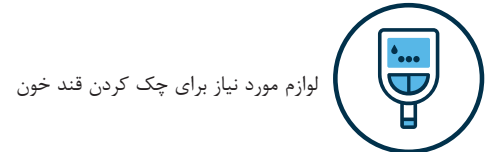
اگر برنامه ای برای اقدام در روزهای بیماری ندارید، می توانید از پزشک خود بخواهید که برای شما یک برنامه اقدام در روز بیماری تهیه کند.

زمان آغاز برنامه اقدام در روزهای بیماری

- وقتی احساس ناخوشی را تجربه می‌کنید
- اگر سطح قند خون شما به مدت 8 ساعت یا بیشتر بالاتر از 15 mmol/L باشد
- هر زمان دیگری که پزشک یا برنامه روزهای بیماری به شما توصیه می‌کند

برای روزهای بیماری، یک کیت مخصوص از پیش آماده داشته باشید

اگر موارد زیر را داشتید، با پزشک خود یا با شماره 000 تماس بگیرید:



لوازم مورد نیاز برای چک کردن قند خون



داروها



انسولین و تجهیزات یدکی



لوازم مورد نیاز برای قند خون پایین (افت)



برنامه اقدام در روزهای بیماری شما



احساس خواب‌آلودگی و گیجی دارید



در نفس کشیدن دچار سختی می‌شوید



استفراغ مداوم یا دل‌پیچه دارید



علائم کم‌آبی شدید دارید (خشکی دهان، کم ادرار کردن، سرگیجه)



سطح قند خون شما با وجود دنبال کردن برنامه اقدام در روزهای بیماری، همچنان بیش از حد بالا یا خیلی پایین می‌ماند



آنقدر بیمار هستید که نمی‌توانید از دیابت خود مراقبت کنید و کسی را هم برای کمک در کنار خود ندارید.

برنامه اقدام در روزهای بیماری شما به شما توضیح می‌دهد چه چیزهایی را می‌توانید در کیت خود قرار دهید.

NDSS و شما

برای دسترسی به منابع بیشتر (از جمله به زبان خودتان)، می‌توانید به ndss.com.au مراجعه کنید یا با خط تلفن NDSS Helpline 1800 637 700 تماس بگیرید.



توجه: این اطلاعات صرفاً به عنوان یک راهنما ارائه شده است. این اطلاعات جایگزین مشاوره پزشکی فردی نیست. اگر نگرانی‌ای درباره سلامت خود دارید یا پرسش‌های بیشتری دارید، می‌توانید با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.