

অসুস্থ হলে: সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা

অসুস্থ থাকলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা আরও কঠিন হতে পারে

- **রক্তে গ্লুকোজ (চিনি) বা শর্করার মাত্রা** অনেক সময়ই বেড়ে যেতে পারে, এমনকি আপনি স্বাভাবিকের চাইতে কম খাওয়া দাওয়া করলেও। এটি হয় আপনার শরীর থেকে তৈরি হওয়া স্ট্রেস হরমোনের কারণে।
- **রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা** কখনও কখনও কমে যেতে পারে, যদি আপনি কম খান, অথবা যদি বমি বা ডায়রিয়া (পাতলা পায়খানা) হয়।
- **একটি অসুস্থ দিনের কার্যক্রম পরিকল্পনা** আপনার ডাক্তার বা নার্স থেকে আপনাকে জানায় কিভাবে আপনি অসুস্থ হলে আপনার ডায়াবেটিসের যত্ন নবেন।
- **আপনাকে চিকিৎসা সহায়তার প্রয়োজন হতেও পারে** যদি আপনি খুব অসুস্থ হয়ে পড়েন বা আপনার রক্তের গ্লুকোজের স্তর খুব বেশি বা কম থাকে, এমনকি আপনার অসুস্থ দিনের কর্ম পরিকল্পনা ব্যবহার করার পরেও।

একটি অসুস্থ দিনের জন্য কর্ম পরিকল্পনা করুন

এতে ব্যাখ্যা করা হয়েছে, আপনি অসুস্থ থাকলে কী কী করতে পারেন, যেমন:



অসুস্থ বোধ করলে কার সঙ্গে যোগাযোগ করবেন



কোন ধরনের তরল/পানীয় পান করা উপকারী হতে পারে



কখন আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করবেন



আপনার ইনসুলিন বা ডায়াবেটিসের ওষুধে পরিবর্তন



অসুস্থতার সময় ব্যবহারের জন্য আপনার 'সিক ডে কিট'-এ কী কী থাকবে

যদি এখনও আপনার অসুস্থ দিনের জন্য কোনও পরিকল্পনা না থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলে একটি 'সিক ডে অ্যাকশন প্ল্যান' তৈরি করে নিন।

এনডিএসএস (NDSS) হেল্পলাইন 1800 637 700
ndss.com.au

কখন আপনার অসুস্থ দিনের কর্মপরিকল্পনা শুরু করবেন

- যখন আপনি অসুস্থ বোধ করতে শুরু করবেন
- যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা টানা ৮ ঘণ্টা বা তার বেশি সময় ধরে ১৫ mmol/L-এর উপরে থাকে
- আপনার চিকিৎসক বা অসুস্থতার সময়ের পরিকল্পনায় (sick day plan) যদি অন্য কোনো সময়ের কথা উল্লেখ থাকে, সেসব সময়েও।

অসুস্থ দিনের জন্য আগে থেকেই একটি ‘সিক ডে কিট’ প্রস্তুত করে রাখুন।

নিম্নের যেকোনও একটি হলে আপনার ডাক্তারকে ফোন করুন বা ০০০ নম্বরে জরুরি সহায়তার জন্য কল করুন:



রক্তের গ্লুকোজ (ব্লাড সুগার) পরীক্ষা করার সরঞ্জাম চেক



ওষুধ



অতিরিক্ত ইনসুলিন এবং প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম



রক্তে শর্করা কমে গেলে (হাইপো) ব্যবহারের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র



আপনার অসুস্থ দিনের কর্মপরিকল্পনা



অতিরিক্ত ঘুম ঘুম ভাব ও বিভ্রান্তি অনুভব করা



শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া



বারবার বমি হওয়া, অথবা পেটে টান ধরা/মুচড়ানোর মতো ব্যথা থাকা



শরীরে তীব্র পানিশূন্যতার লক্ষণ দেখা দেয় (মুখ খুব শুকিয়ে যাওয়া, খুব কম প্রস্রাব হওয়া, মাথা ঘোরা ইত্যাদি)।



আপনার অসুস্থতার সময়ের কর্মপরিকল্পনা (sick day action plan) মেনে চলার পরও রক্তের গ্লুকোজের মাত্রা অনেক বেশি বা অনেক কম থাকে।



আপনি এতটাই অসুস্থ যে নিজে থেকে ডায়াবেটিসের যত্ন নিতে পারছেন না এবং আপনাকে সাহায্য করার মতো কেউ নেই।

আপনার অসুস্থ দিনের কর্মপরিকল্পনা আপনাকে জানাবে, আপনার কিটে কী কী জিনিস রাখা উপকারী হতে পারে।



এনডিএসএস (NDSS) এবং আপনি

আরও তথ্য ও সহায়ক উপকরণ (আপনার ভাষাসহ) পেতে ndss.com.au ওয়েবসাইটে যান অথবা ফোন করুন **এনডিএসএস হেল্পলাইন 1800 637 700**।

নোট: এই তথ্যটি শুধুমাত্র একটি সাধারণ দিকনির্দেশনা হিসেবে দেওয়া হয়েছে। এটি ব্যক্তিগত চিকিৎসা পরামর্শের বিকল্প নয়। আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়ে কোনও উদ্বেগ থাকলে, বা আরও কোনও প্রশ্ন থাকলে, অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।