



رهنمای مختصر: روزهای مریضی

مریض بودن می تواند مدیریت شکر را دشوارتر کند

- اکثرًا اتفاق می افتد که میزان گلوکوز (شکر) خون تان بلند برود حتی اگر شما کمتر از حد معمول غذا بخورید. این به دلیل هورمون های استرس می باشد که بدن شما تولید میکند.
- بعضی اوقات قند خون شما پایین می آید زمانی که شما کمتر می خورید یا اگر شما استغراق کرده باشید یا اسهال باشید.
- یک پلان عمل برای زمان مریضی از طرف داکتر یا پرستار تان در چگونگی مراقبت از خودتان زمانی که مریض باشید، کمک میکند.
- اگر خیلی مریض باشید یا زمانی که شکرخون تان خیلی بلند برود یا خیلی پایین بیاید، حتی بعد از استفاده کردن پلان عمل تان، شما ممکن به کمک طبی نیاز داشته باشید.

یک پلان عمل برای روز که مریض باشید داشته باشید

پلان عمل به شما در مورد اینکه در هنگام مریضی چه باید انجام بدهید معلومات میدهد به طور مثال:



چه چیزهایی را باید در بسته روز مریضی خود داشته باشید



آوردن تغییرات در انسولین یا دواهای شکر تان



چه زمان میزان قند خون تانرا چک کنید



چه مایعاتی را باید بنوشید



وقتی مریض هستید با چه کسی تماس بگیرید

اگر پلان عمل برای روزهای مریضی ندارید، از داکتر تان بخواهید که برای شما تهیه نماید.

زمان استفاده از پلان عمل روز مریضی تان

- زمانی که برایتان احساس مریض بودن پیدا میشود.
- زمانی که میزان شکر خون تان بالاتر از ۱۵ ملی مول فی لیتر باشد برای مدت ۸ ساعت یا بیشتر.
- هرزمان دیگر که داکتر یا پلان روز مریضی تان به شما میگوید.

با داشتن بسته آمادگی برای روز مریضی، آماده باشید

در حالات زیر به داکترتان یا سه صفر (000) زنگ بزنید:

داشتن احساس خواب آلودگی و گیجی



داشتن مشکل در نفس کشیدن



استفراق مداوم یا داشتن درد های کششی یا قولنجی در شکم تان



داشتن علائم کم آبی شدید (خشکی دهان، زیاد ادرار نکردن، سرگیجه)



بلند بودن میزان شکر خون بسیار بالا یا بسیار پایین با وجود انجام دادن پلان عمل روز مریضی تان



مریضی در حد که نمی توانید از شکر خود مراقبت کنید و کسی را ندارید که به شما کمک کند



داشتن لوازم چک شکر خون



داشتن دواها



داشتن انسولین و تجهیزات اضافی



داشتن مواد لازم برای حالات که شکر خون پایین است



داشتن پلان عمل روز مریضی



پلان عمل روز مریضی شما به شما می گوید چه چیزهایی را در کیت خود بگذارید.

ان دی اس اس و شما



برای دسترسی به منابع بیشتر (به شمول منابع به زبان خودتان)، به ndss.com.au بروید یا به خط کمکی ان دی اس اس ۱۸۰۰ ۶۳۷ ۷۰۰ زنگ بزنید.

یادداشت: این معلومات صرفاً به خاطر یک رهنما تنظیم شده است. این معلومات نباید جایگزین مشوره های طبی فردی شود. اگر در مورد صحت تان نگرانی های دارید، یا سوالی داشته باشید، شما باید با متخصص صبحی تان تماس بگیرید.