



बीमारी के दिन - एक संक्षिप्त मार्गदर्शिका

बीमार पड़ जाने से मधुमेह (डायबिटीज) की देखभाल करना और भी मुश्किल हो सकता है

- चाहे आप सामान्य से कम खा रहे हों तो भी अक्सर रक्त में ग्लूकोज़ (शर्करा) का स्तर बढ़ जाता है। यह आपके शरीर द्वारा बनाए जाने वाले स्ट्रेस हार्मोन्स के कारण होता है।
- यदि आप कम खा रहे हैं, या यदि आपको उल्टी या दस्त हो रहे हैं, तो कभी-कभी रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर कम हो सकता है।
- आपके डॉक्टर या नर्स की की बनाई एक बीमार दिवस कार्य योजना आपको बताती है कि जब आप बीमार हों तो अपने मधुमेह (डायबिटीज) की देखभाल कैसे करें।
- यदि आप बहुत ज़्यादा अस्वस्थ हो जाते हैं या आपके रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर बहुत अधिक या कम रहता है, तो आपके बीमार दिन की कार्य योजना का उपयोग करने के बाद भी आपको चिकित्सीय देखभाल की आवश्यकता हो सकती है।

एक बीमार दिवस कार्य योजना अपने पास रखें

यह आपको बताती है कि बीमार होने पर आपको क्या करना चाहिए, जिसमें शामिल हैं:



अस्वस्थ होने पर किससे संपर्क करें



कौन से तरल पदार्थ पीने हैं



अपने रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर की जांच कब करें



आपकी इंसुलिन या मधुमेह (डायबिटीज) की दवाओं में बदलाव



आपके बीमार दिवस किट में क्या होना चाहिए

यदि आपके पास बीमार दिवस कार्य योजना नहीं है, तो अपने डॉक्टर से इसे बनाने के लिए कहें।

एनडीएसएस हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

अपनी बीमार दिवस कार्य योजना कब शुरू करें

- जब आप अस्वस्थ महसूस करने लगें
- यदि आपके रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर 8 घंटे या उससे अधिक समय से 15 mmol/L से ऊपर है
- किसी भी समय आपका डॉक्टर या बीमार दिवस योजना आपको बताए

बीमार दिवस किट के साथ तैयार रहें



रक्त में ग्लूकोज़ की जांच करने की चीज़ें



दवाइयां



अतिरिक्त इंसुलिन और उपकरण



निम्न रक्त ग्लूकोज़ (हाइपो) में काम आने वाली चीज़ें



आपकी बीमार दिवस कार्य योजना

आपकी बीमार दिवस कार्य योजना से आपको पता चलेगा कि आपको अपने किट में क्या रखना है।

अपने डॉक्टर को या 000 पर फ़ोन करें यदि:



आपको उनींदापन और उलझन महसूस हो



सांस लेने में कठिनाई हो रही हो



लगातार उल्टी या पेट में ऐंठन हो रही हो



गंभीर निर्जलीकरण के लक्षण हों (मुँह सुख रहा हो, ज्यादा पेशाब न आ रहा हो, चक्कर आ रहे हों)



अपनी बीमार दिवस कार्य योजना का पालन करने के बावजूद, रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर बहुत अधिक या बहुत कम रह रहा हो



आप अपने मधुमेह (डायबिटीज) की देखभाल करने के लिए बहुत बीमार हैं और आपकी मदद करने वाला कोई नहीं है।



एनडीएसएस और आप

और अधिक संसाधनों (आपकी भाषा में भी) तक पहुंच के लिए, ndss.com.au पर जाएं या एनडीएसएस हेल्पलाइन, 1800 637 700 पर फ़ोन करें।

ध्यान दें: यह जानकारी केवल एक दिशानिर्देशिका के रूप में तैयार की गई है। इसे व्यक्तिगत चिकित्सा सलाह का स्थान नहीं लेना चाहिए। यदि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में कोई चिंता है, या कोई और प्रश्न है, तो आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करना चाहिए।