

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

बिरामी हुँदा: संक्षिप्त जानकारी पुस्तिका

बिरामी हुँदा मधुमेह व्यवस्थापन गर्न गाह्रो हुन सक्छ

- **सामान्यभन्दा कम खाना खाइरहनुभएको भए पनि रगतमा ग्लुकोज (चिनी) को मात्रा** धेरै हुने अवस्था प्रायः देखिन्छ। यो तपाईंको शरीरले उत्पादन गर्ने तनावसम्बन्धी हर्मोनका कारण हुन्छ।
- **रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कम हुने अवस्था** कहिलेकाहीँ कम खाना खाँदा वा बान्ता तथा पखाला लाग्दा हुन सक्छ।
- **तपाईंको डाक्टर वा नर्सले दिएको बिरामी हुँदा अपनाउने कार्ययोजना (sick day action plan)** ले बिरामी हुँदा मधुमेह कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनेर बताउँछ।
- **यदि तपाईं धेरै बिरामी हुनुभयो वा कार्ययोजना पालना गरेपछि पनि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा अत्यधिक बढी वा कम रहिरह्यो भने तपाईंलाई चिकित्सकीय सहायता आवश्यक पर्न सक्छ।**

बिरामी हुँदा अपनाउने कार्ययोजना तयार राख्नुहोस्

यसले बिरामी हुँदा के–के गर्नुपर्छ भन्ने जानकारी दिन्छ, जसमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:



बिरामी हुँदा कसलाई सम्पर्क गर्ने



कुन तरल पदार्थ पिउने



रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कहिले जाँच गर्ने



इन्सुलिन वा मधुमेहका औषधिमा गर्नुपर्ने परिवर्तनहरू



बिरामी अवस्थामा प्रयोग हुने किटमा राख्नुपर्ने सामग्रीहरू

यदि तपाईंसँग यस्तो कार्ययोजना छैन भने आफ्नो डाक्टरसँग माग्नुहोस्।

NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002511-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

बिरामी अवस्थाको कार्ययोजना कहिले शुरू गर्ने

- बिरामी महसुस हुन थालेपछि
- यदि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा 8 घण्टा वा सोभन्दा बढी समयसम्म 15 mmol/L भन्दा माथि रह्यो भने
- तपाईंको डाक्टर वा कार्ययोजनाले निर्देशन दिएको अन्य कुनै पनि समयमा

बिरामी हुँदाको लागि किट तयार राख्नुहोस्


रगतमा ग्लुकोज जाँच गर्ने सामग्रीहरू


औषधिहरू


अतिरिक्त इन्सुलिन र आवश्यक उपकरणहरू


रगतमा ग्लुकोज कम हुँदा प्रयोग गर्ने सामग्रीहरू


तपाईंको बिरामी अवस्थाको कार्ययोजना

तपाईंको कार्ययोजनाले किटमा के–के राख्ने भनेर बताउनेछ।

तलका अवस्थाहरूमा आफ्नो डाक्टर वा 000 (तीन शून्य) मा फोन गर्नुहोस्:


अत्यधिक निद्रा लाग्ने वा अलमलमा पर्ने महसुस भएमा


सास फेर्न गाह्रो भएमा


लगातार बान्ता भएमा वा पेट बटारिने समस्या भएमा


गम्भीर निर्जलीकरण (dehydration) का लक्षण (मुख सुक्ने, कम पिसाब लाग्ने, चक्कर लाग्ने) देखिएमा



कार्ययोजना पालना गर्दा पनि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा अत्यधिक बढी वा कम रहिरहेमा


मधुमेहको हेरचाह आफैं गर्न नसक्ने गरी बिरामी हुनुभयो र सहयोग गर्ने कोही नभएमा।

NDSS र तपाईं

थप संसाधन (तपाईंको भाषामा उपलब्ध सामग्रीसहित) प्राप्त गर्न **ndss.com.au** मा जानुहोस् वा **NDSS Helpline 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

नोट: यो जानकारी मार्गदर्शनका लागि मात्र प्रदान गरिएको हो। यसलाई व्यक्तिगत चिकित्सकीय सल्लाहको विकल्पका रूपमा लिनु हुँदैन। यदि तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यबारे कुनै चिन्ता छ वा थप प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002511-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.