

วันที่ไม่สบาย: คู่มือฉบับย่อ

การไม่สบายอาจทำให้การดูแลภาวะเบาหวานของคุณทำได้ยากขึ้น

- ระดับกลูโคส (น้ำตาล) ในเลือดสูงมักเกิดขึ้นได้แม้ว่าคุณจะรับประทานอาหารน้อยกว่าปกติก็ตาม สาเหตุเพราะฮอร์โมนความเครียดที่ร่างกายสร้างขึ้นเมื่อเจ็บป่วย
- ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำอาจเกิดขึ้นได้ในบางครั้ง หากคุณรับประทานอาหารได้น้อยลง หรือมีอาการอาเจียนหรือท้องเสีย
- แผนการดูแลตนเองในวันที่ไม่สบาย จากแพทย์หรือพยาบาล จะอธิบายวิธีดูแลโรคเบาหวานของคุณเมื่อคุณไม่สบาย
- คุณอาจจำเป็นต้องพบแพทย์ หากคุณรู้สึกไม่สบายมาก หรือระดับน้ำตาลในเลือดยังคงสูงหรือต่ำเกินไป แม้ได้ปฏิบัติตามแผนการดูแลตนเองในวันที่ไม่สบายแล้ว

เตรียมแผนการดูแลตัวเองในวันที่ไม่สบาย

แผนนี้จะบอกว่าคุณต้องทำอะไรเวลาที่คุณไม่สบาย เช่น



ติดต่อใครเวลาที่คุณรู้สึกไม่สบาย



ควรดื่มเครื่องดื่มชนิดใด



ควรวัดระดับน้ำตาลในเลือดเมื่อใด



การปรับอินซูลินหรือยารักษาโรคเบาหวานของคุณ



สิ่งที่คุณควรมีในชุดอุปกรณ์ดูแลตัวเองในวันที่ไม่สบาย

ขอให้แพทย์ช่วยวางแผนการดูแลตัวเองในวันที่ไม่สบาย หากคุณยังไม่มีแผน

เมื่อไหร่ที่ควรเริ่มใช้แผนการดูแลตนเองในวันที่ไม่สบาย

- เมื่อเริ่มรู้สึกไม่สบาย
- หากระดับน้ำตาลในเลือดของคุณสูงกว่า 15 มิลลิโมล/ลิตร ติดต่อกัน 8 ชั่วโมงขึ้นไป
- ในเวลาอื่น ๆ ตามที่แพทย์หรือแผนการดูแลในวันที่คุณไม่สบายแนะนำ

เตรียมชุดอุปกรณ์สำหรับวันที่ป่วยไว้ให้พร้อม



อุปกรณ์ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด



ยา



อินซูลินและอุปกรณ์สำรอง



อุปกรณ์สำหรับภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (ไฮโป)



แผนการดูแลตนเองในวันที่ไม่สบายของคุณ

แผนการดูแลตนเองในวันที่ไม่สบายของคุณจะบอกคุณว่าควรเตรียมอะไรไว้ในชุดอุปกรณ์ของคุณ

โทรหาแพทย์หรือโทร 000 ทันทีหากคุณ:



รู้สึกง่วงซึมและสับสน



หายใจลำบาก



มีอาการอาเจียนต่อเนื่อง หรือปวดบีบเกร็งบริเวณท้อง



มีอาการบ่งชี้ว่าร่างกายขาดน้ำรุนแรง เช่น ปากแห้ง ปัสสาวะออกน้อย หรือเวียนศีรษะ



ระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำเกินไปต่อเนื่อง แม้ได้ปฏิบัติตามแผนการดูแลในวันที่ไม่สบายแล้ว



มีอาการไม่สบายมากจนดูแลภาวะเบาหวานของตนเองไม่ได้ และไม่มีคนคอยช่วยดูแล



โครงการ NDSS และคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม (รวมถึงในภาษาของคุณ) โปรดสแกนคิวอาร์โค้ด ไปที่ ndss.com.au หรือโทรสายด่วน NDSS Helpline 1800 637 700

หมายเหตุ: ข้อมูลนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางทั่วไปเท่านั้น ข้อมูลนี้ไม่ควรใช้แทนคำแนะนำทางการแพทย์เฉพาะบุคคล หากท่านมีข้อกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของท่านหรือมีคำถามเพิ่มเติม ควรติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ