

অসুস্থতার দিনে ডায়াবেটিস

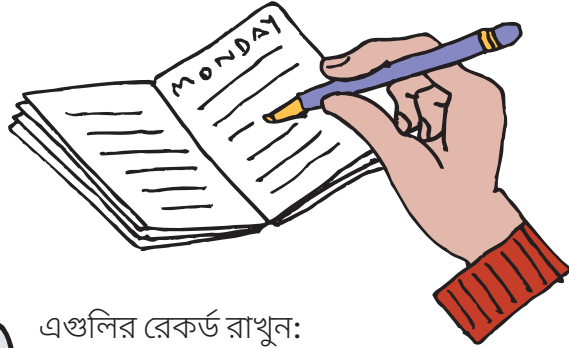
অসুস্থ হলে ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখা কষ্টকর হতে পারে। এমনকি ঠান্ডা লাগা, বমি করা বা জ্বরের মতো সাধারণ সমস্যাও গুরুতর অসুস্থতা ডেকে আনতে পারে। এখানে কিছু গুরুত্বপূর্ণ জিনিস রয়েছে যা অসুস্থতা থাকার সময় মনে রাখতে হবে:



পারলে, ঘণ্টায় ঘণ্টায়
নন-ক্যাফিন তরল পান করুন।

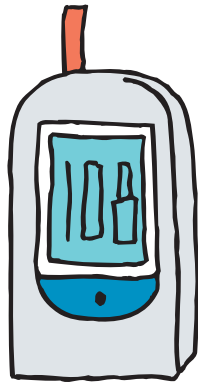


আপনার স্বাভাবিক খাদ্য পরিকল্পনা অনুযায়ী খাবার খান।



এগুলির রেকর্ড রাখুন:

- কি খাবেন ও পান করবেন
- প্রতিবার চার ঘণ্টা অন্তর আপনার ব্লাড সুগার লেভেল পরীক্ষা করুন
- ইনসুলিন নিলে প্রতি চার ঘণ্টা অন্তর কীটোন রিডিং নিন



যদি আপনি অসুস্থ ও কি করতে হবে জানেন না অথবা এইসব ক্ষেত্রের জন্য আপনার ডাক্তার বা হেলথ ক্লিনিকে কল করুন:

- খেতে না পারলে বা তরল পান করতে না পারলে
- বমি হলে বা ডায়ারিয়া হলে
- এতটাই অসুস্থ যে ডায়াবেটিসের ওষুধ নিতে পারছেন না
- আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন না বা কীটোন আছে