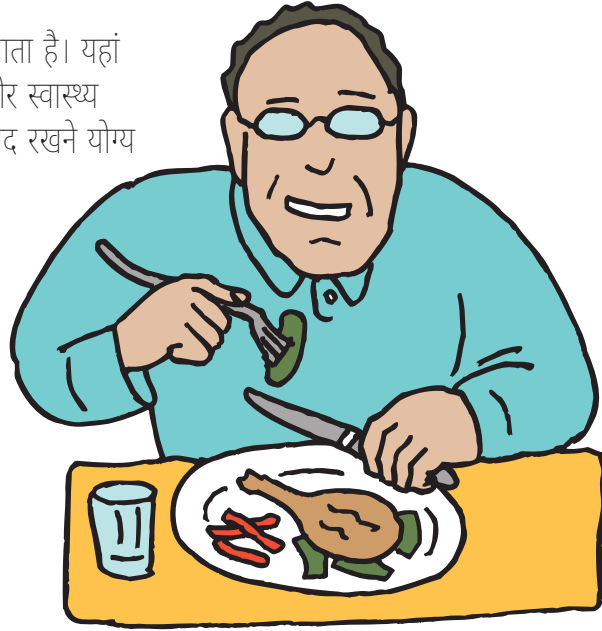


बीमारी के दिन और मधुमेह

बीमार होने से रक्त शर्करा को नियंत्रित करना मुश्किल हो जाता है। यहां तक कि सामान्य समस्याएं, जैसे सर्दी, उल्टी या बुखार, गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकते हैं। जब आप बीमार होते हैं तो याद रखने योग्य कुछ महत्वपूर्ण बातें इस प्रकार हैं:



यदि हो सके तो हर घंटे में कैफीन रहित तरल पदार्थ पीयें।

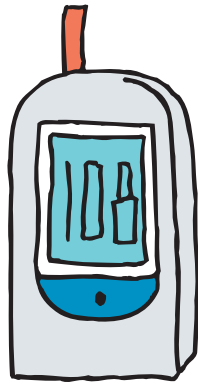


अपने सामान्य भोजन को खाने की कोशिश करें।



निम्न का रिकार्ड रखें:

- आप क्या खाते और पीते हैं
- हर चार घंटे में अपने रक्त शर्करा स्तर का
- यदि आप इंसुलिन लेते हैं तो हर चार घंटे में कीटोन रीडिंग लें



अपने डॉक्टर या हेल्थ क्लिनिक को कॉल करें यदि आप बीमार हैं और आपको पता नहीं है कि क्या करना है, या यदि आप:

- तरल पदार्थ खाने या पीने में असमर्थ हैं
- उल्टी होती है या दस्त होते हैं
- बहुत बीमार होने की वजह से मधुमेह की दवा नहीं ले पा रहे हैं
- अपने रक्त शर्करा को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं या कीटोन्स हैं