बीमारी के दिनों के लिये
जरूरी निर्देश

S	I	C	K
Sugars	**Insulin**	**Carbohydrate**	**Ketones**
Check Blood Glucose 4 Hourly	Do Not Stop Insulin	Eat whatever you can (if necessary, eat sugar containing foods)	Check Urine or Blood Ketones

बीमारी के दिनों के लिये जरूरी निर्देश

बीमारी ;जैसे कि बुखार, सर्दी, जुकाम, दस्त, उल्टियाँ, दांत / कान का दर्द, छोटी माता, जैसे स्थिति में शरीर में इन्सुलिन की आवश्यकता बढ जाती है। इन्सुलिन की कमी पूरी न होने के कारण शरीर में कीटोन्स उत्पन्न हो जाते हैं और यह कीटोन्स शरीर के लिये खतरनाक होते हैं। ऐसी स्थिति में इन्सुलिन पर निर्भर बच्चों के लिये बीमारी के समय कुछ खास निर्देशों का पालन करना चाहिये ।

ध्यान दें :

1. बीमारी में हर 4 घंटे पर सुगर की जांच करें ।
2. यदि सुगर 250 mg/dl से अधिक हो तो रक्त या पेशाब के कीटोन्स की जांच करें ।

3. सुगर बढा हो या कीटोन्स मौजूद हो तो आपको अतिरिक्त इन्सुलिन लेने की आवश्यकता होती है ।

4. कीटोन्स आने पर या रक्त ग्लूकोज ऊँचा होने पर तुरन्त प्रभावी इन्सुलिन (Huminsulin R, Actrapid, Humalog, etc) बढा कर लगाया जाता है। बीमारी के दिनों में अतिरिक्त इन्सुलिन कैसे लें यह आपकी मधुमेह की किताब में विस्तार से लिखा है ।
5. इन्सुलिन लेना कभी बन्द न करें ।

6. समय-समय पर भोजन करें। यदि आप भोजन न ले पा रहे हों तो कुछ भी आसानी से खा पी लेने वाला पदार्थ जैसे कि दूध, दलिया, खिचडी, खीर, बिस्कुट, फलों का रस, कसटर्ड या जो अच्छा लगे थोडा-थोडा लेते रहें।

7. तरल पदार्थ जैसे नीबू पानी, चाय काफी, मट्ठा, सूप, ओ.आर.एस. (ORS) का प्रयोग अवश्य करें ।
8. यदि कुछ खा-पी न रहे हों और इस कारण रक्त में ग्लूकोज की कमी की स्थिति (Hypoglycemia) आ रही है तो **अपने निकट के चिकित्सक द्वारा नस में ग्लूकोज चढवायें।** इस स्थिति में लम्बे समय तक प्रभावी इन्सुलिन (Huminsulin N, Insulatard, Lantus, Basalog, etc) को कम कर दें तथा आने वाले घंटों में कोई भी शूगर उॅचा हो तो तुरन्त प्रभावी इन्सुलिन (Huminsulin R, Actrapid, Insugen R, Humalog, Novorapid, etc) को बढा सकते हैं
9. व्यायाम न करें व आराम करें ।
10. निकट के डाक्टर से बीमारी (सर्दी / बुखार / उल्टी / दस्त) की दवा अवश्य लें।
11. डायबिटीज टीम की सलाह जरूर लें। आपको जो आपातकालीन फोन नम्बर दिये हैं उनका अवश्य प्रयोग करें ।

आपातकालीन फोन नम्बर .....

किन परिस्थितियों में मरीज को अस्पताल में भर्ती करना चाहिये :

1. यदि खा-पी पाने में बिल्कुल असमर्थ हों ।
2. यदि लगातार उल्टी, दस्त, पेट दर्द हो या तेजी से साँस चले या होश में कमी हो

3. यदि कीटोन्स कम से बढकर मध्यम या मध्यम से बढकर अधिक स्तर पर आये ।

4. यदि समझ में न आ रहा हो कि क्या करें ।

निकटतम अस्पताल में भर्ती होते ही वहाँ के चिकित्सक की बात आपके डाइबटिस डॉक्टर/नर्स टीम के साथ अवश्य करवाएं। निम्न आपातकालीन नम्बरों का प्रयोग करे।

आपातकालीन फोन नम्बर .....