



NW London

know
diabetes

অসুস্থতার দিনের নিয়মাবলী টাইপ 2 ডায়াবেটিস

আপনি অসুস্থ থাকলে তা সামলানো আপনি যখন অসুস্থ বোধ করেন

ডায়াবেটিস থাকার মানে এই নয় যে অন্য কারো তুলনায় আপনার অন্যান্য অসুস্থতায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি আছে, তবে অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার ডায়াবেটিসের সমস্যার অবনতি হতে পারে। এর কারণ হল অসুস্থতার প্রতি আপনার শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হল আরো বেশি গ্লুকোজ তৈরি করা। এটা আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারে, এমন কি আপনার যদি বমি হয় এবং খেতে বা পান করতে না পারেন তাহলেও।

যে অসুস্থতাগুলি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রাকে বাড়িয়ে দিতে পারে তার অন্তর্ভুক্ত হল:

- ঠান্ডা লাগা, ফ্লু বা ভাইরাস
- পেটের গোলমাল
- গলা ব্যথা
- মূত্র সংক্রান্ত সংক্রমণ
- বুকের সংক্রমণ
- পুঁজযুক্ত ক্ষত
- ভাঙা হাড়
- স্টেরয়েড ট্যাবলেট বা ইঞ্জেকশন নিলেও তা আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বাড়িয়ে দেবে

রক্তে গ্লুকোজের উচ্চ মাত্রার লক্ষণ

- তৃষ্ণা বেড়ে যাওয়া
- শুকনো মুখ
- প্রচুর পরিমাণে প্রস্রাব হওয়া
- ক্লান্তি এবং আলস্য

আপনার ডায়াবেটিস চিকিৎসা কখনোই বন্ধ করবেন না

- আপনার ট্যাবলেটগুলি নেওয়া চালিয়ে যান
- আপনার ডায়াবেটিস দল যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রার ওপরে নজরদারীর জন্য আপনাকে একটি মিটার প্রদান করে থাকে, তাহলে দিনে কমপক্ষে চারবার পরীক্ষা করুন।
- দিনে কমপক্ষে পাঁচ পিন্ট চিনিবিহীন পানীয় পান করুন, বিশেষ করে জল।
- আপনার স্বাভাবিক খাবার খেতে চেষ্টা করুন।
- আপনি যদি এটা করতে না পারেন, তাহলে আপনার আহ্বারের পরিবর্তে পানীয় গ্রহণ করুন। সম্ভব হলে, প্রতি ঘণ্টায় অল্প পরিমাণ গ্রহণ করতে চেষ্টা করুন। কতটা গ্রহণ করতে হবে তার কিছু উদাহরণ এখানে দেওয়া হয়েছে।

এগুলির প্রতিটিতে প্রায় 10 গ্রাম কার্বোহাইড্রেট আছে:

- দুধ 1 কাপ (200 মিলি)
- ফলের জুস (মিষ্টি যোগ করা নয়) 1 টি ছোট গ্লাস (100 মিলি)
- লুকোজেড 110 মিলি
- কোকা-কোলা (ডায়েট নয়) 100-150 মিলি
- লেমোনেড (ডায়েট নয়) 200 মিলি
- আইসক্রীম 1 স্কুপ (50 গ্রা)
- জেলি (সাধারণ) 2 টেবিলচামচ (65 গ্রা)
- ইয়োগার্ট (ফল) - কম ক্যালোরি 1 টি ছোট কার্টন (120 গ্রা)
- ইয়োগার্ট (সাধারণ) 1 টি ছোট কার্টন (120 গ্রা)

যদি আপনার বমি হয় এবং আপনি কোন কিছু পেটে রাখতে না পারেন, তাহলে আপনার জিপি, ডায়াবেটিস নার্স স্পেশালিস্ট বা NHS 111-র সঙ্গে কথা বলুন।

ইনসুলিন ছাড়া অন্য ইঞ্জেকশন (যেমন এক্সেনাটাইড(বাইয়েট্রা) বা লিরাগ্লুটাইড(ভিক্টোজা) দিয়ে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের চিকিৎসা করা

আপনার বাইয়েট্রা বা ভিক্টোজা নেওয়া চালিয়ে যান, কিন্তু তা আপনার ইঞ্জেকশনের পরে খাওয়া শুরুত্বপূর্ণ। দুর্ভাগ্যজনকভাবে, আপনার এই ওষুধগুলির ডোজ বাড়ানোর কোনো সম্ভাবনা নেই। আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা যদি কয়েক দিন ধরে বেশি থাকে অথবা আপনি এই ব্যাপারে উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে আপনার জিপি, ডায়াবেটিস নার্স স্পেশালিস্ট বা NHS 111-র সঙ্গে পরামর্শ করুন।

ইনসুলিন দিয়ে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের চিকিৎসা করা

আপনি যদি আপনার স্বাভাবিক খাবার খেতে বা কোন কিছু পান করতে না পারেন, তাহলেও আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিকের ওপরে উঠে যেতে পারে, তাই কখনোই ইনসুলিন নেওয়া বন্ধ করবেন না।

আপনি যদি ইনসুলিন নেন, তাহলে প্রতি 2-4 ঘণ্টা অন্তর আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করুন এবং প্রয়োজন হলে আপনার ইনসুলিন সামঞ্জস্যপূর্ণ করুন (নিচে দেখুন)।

জলশূন্যতা প্রতিরোধ করতে, প্রতিদিন 4-6 পিন্ট চিনিবিহীন পানীয় পান করতে চেষ্টা করুন। এটা হল প্রতি ঘণ্টায় প্রায় এক গ্লাস।

আপনি যদি অসুস্থ হন বা কঠিন কার্বোহাইড্রেট খাদ্য খেতে অক্ষম হন, তাহলে এর পরিবর্তে লুকোজেড, ফলের জুস, সাধারণ কোকের মত তরল কার্বোহাইড্রেট নিন।

আপনি যদি অসুস্থ না হন, কিন্তু ক্ষিধে চলে গিয়ে থাকে, তাহলে দুধযুক্ত পানীয়, সাধারণ জেলি (চিনিবিহীন নয়) আইসক্রীম বা কাস্টার্ড খেতে চেষ্টা করুন।

আপনি ভাল বোধ করা শুরু করার সাথে সাথে আবার কঠিন খাবার শুরু করুন এবং চিনিযুক্ত পানীয়গুলি বন্ধ করুন।

- বিশ্রাম নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা যদি 10 mmol/l-এর কম হয়, তাহলে আপনার স্বাভাবিক ইনসুলিনের ডোজ নিন।
- প্রতি 4 ঘণ্টায় আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করুন।
- আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা যদি ধারাবাহিকভাবে এর চেয়ে বেশি হয়, তাহলে আপনাকে অতিরিক্ত ইনসুলিন নিতে হবে।
- আপনি যদি দ্রুত ক্রিয়াশীল ইনসুলিন নেন (নোভোরাপিড, হিউমালোগ অ্যাপিড্রা, হিউমিউলিন এস) তাহলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 10 mmol/l এর নিচে স্থির না হওয়া পর্যন্ত নিচের বিবরণ অনুযায়ী প্রতিটি ডোজ বাড়ান।
- যদি দিনে দুবার মিশ্র ইনসুলিনের চিকিৎসাবিধি অনুসরণ করেন তাহলে আপনি বিবরণ অনুযায়ী উভয় ডোজই বাড়াতে পারেন।

রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা	কী করা উচিত
10 - 16.9	অতিরিক্ত 4 ইউনিট নিন
17 - 28	অতিরিক্ত 6 ইউনিট নিন
28 বা তার বেশি	অতিরিক্ত 8 ইউনিট নিন এবং আপনার ডায়াবেটিস দলের পরামর্শ নিন

হাইপোগ্লাইসিমিয়া:

মঝে অসুস্থতার সময় আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে যেতে পারে। রক্তে গ্লুকোজের কম মাত্রা হাইপোগ্লাইসিমিয়া বা হাইপো নামেও পরিচিত। যদি এটা হয় এবং আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 4 mmols এর কম হয়, তাহলে 75মিলি (ছোট গ্লাস) লুকোজেড, এক গ্লাস সাধারণ লেমোনেড, 4-6 টি গ্লুকোজ ট্যাবলেট দিয়ে হাইপোর চিকিৎসা করুন এবং আপনার ইনসুলিন 2-4 ইউনিট কমান। যখন রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 4mmol/l হয়, তারপরে স্যান্ডউইচের মত মাঝারি ক্রিয়াশীল কার্বোহাইড্রেট স্ন্যাক নিন। এইভাবে ইনসুলিন কমাতে থাকুন যতক্ষণ না আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা 4mmol এর বেশি

হয়। আপনি যখন ভাল বোধ করেন, তখন ক্রমশঃ ইনসুলিনের ডোজ বাড়িয়ে আপনার স্বাভাবিক ডোজে ফিরিয়ে আনুন। হাইপোর বিষয়ে [হাইপো লিফলেটে](#) বা আপনার ডায়াবেটিস দলের কাছ থেকে আরো তথ্য পেতে পারেন।

আপনার ডায়াবেটিস দল বা জিপি-র সঙ্গে জরুরী ভিত্তিতে যোগাযোগ করুন যদি:

- আপনার বমি হতে থাকে ও/বা কোনো খাবার পেটে রাখতে না পারেন।
- আপনি একটির বেশি আহার না খেয়ে থাকেন।
- আপনার লক্ষণগুলির 24-48 ঘণ্টার মধ্যে উন্নতি না হয়।
- আপনার অসুস্থতার কোনো দিকের বিষয়ে আপনি উদ্বিগ্ন হন।
- আপনার ইনসুলিনের ডোজগুলি পরিবর্তন করতে সহায়তার প্রয়োজন হয়।

অতিরিক্ত পাঠ

আপনি যদি এই বিষয়ে আরো জানতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে [আপনি অসুস্থ হলে কী করতে হবে](#) লিফলেট পড়ুন যা trend-uk.org দ্বারা প্রদান করা হয়েছে।