

আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে তবে আপনি অসুস্থ হলে কীভাবে মোকাবেলা করবেন তা জানা জরুরি। বিশেষত যদি আপনাকে হাসপাতালে যেতে হয়।

অসুস্থ হওয়া আপনার ডায়াবেটিস পরিচালনাকে বিপর্যস্ত করতে পারে, তাই আপনার রক্তের গ্লুকোজ (চিনি) এর মাত্রা যতটা সম্ভব লক্ষ্যমাত্রার কাছাকাছি রাখার জন্য আপনার কী করা উচিত তা জানতে হবে। কিছু মালুম এগুলি জানবে অসুস্থ দিনের নিয়ম হিসাবে।

আপনার কীভাবে ইনসুলিন বা অন্যান্য ডায়াবেটিস ওষুধ, রক্ত বা মূত্র পরীক্ষা এবং আপনার ডায়েট পরিচালনা করবেন তা জানতে হবে। আপনি যদি হাসপাতালে যান তবে এটি সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার চিকিৎসা করা স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারদের সর্বদা বলুন যে আপনি ডায়াবেটিসে ভুগছেন। হাসপাতালে থাকাকালীন আপনার অবশ্যই উচ্চ-মানের যত্ন নেওয়া উচিত - এটি আপনার 15 স্বাস্থ্যসেবা প্রয়োজনীয়তাগুলির মধ্যে একটি এবং এমন কিছু যা আপনি পাওয়ার অধিকারী।

কীভাবে অসুস্থ হওয়া আপনার ডায়াবেটিসকে প্রভাবিত করতে পারে

অসুস্থতা এবং সংক্রমণ, এর পাশাপাশি অন্যান্য ধরণের ধকলগুলি আপনার রক্তে গ্লুকোজ (চিনির) মাত্রা বাড়িয়ে তুলতে পারে। অসুস্থতা এবং সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াইয়ের জন্য শরীরের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থার অংশ হিসাবে, আরও বেশি গ্লুকোজ রক্ত প্রবাহে মুক্তি পাচ্ছে। এমনকি আপনি যদি আপনার খাবার গ্রহণ না করেন বা স্বাভাবিকের চেয়ে কম খান তবুও এটি ঘটতে পারে।

যাদের ডায়াবেটিস নেই তারা এই রোগের মুখোমুখি হওয়ার জন্য আরও ইনসুলিন উৎপাদন করেন। তবে আপনি যখন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হন তখন আপনার দেহ এটি করতে পারে না। এই ডায়াবেটিসের লক্ষণগুলি মূল অসুস্থতা বা সংক্রমণের সাথে যুক্ত হয়ে এটিকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে।

অসুস্থ বোধ করা বা অসুস্থ হওয়া, বা ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হওয়া আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা হ্রাস করতে পারে কারণ আপনি স্বাভাবিকের মতো খাবার গ্রহণ করছেন না।

ডিহাইড্রেটেড হওয়া যদি আপনার ডায়াবেটিস হয়ে থাকে

তাপমাত্রা থাকা বা অসুস্থ হওয়া ডিহাইড্রেশন হতে পারে। কিছু ক্ষেত্রে, মারাত্মক ডিহাইড্রেশন এবং খুব উচ্চ রক্তে শর্করার মাত্রা বোঝাতে পারে যে আপনার [হাসপাতালে](#) যাওয়ার প্রয়োজন।

সুতরাং আপনি অসুস্থ থাকাকালীন মোকাবেলা করার বিষয়ে প্রস্তুত হওয়া এবং আমাদের পরামর্শ মেনে চলা জরুরি। আপনি এই তথ্যটি কোনও বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে দিতে চাইতে পারেন, যাতে আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

আপনি অসুস্থ থাকাকালীন আপনার ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা

- আতঙ্কিত হবেন না - আপনার ডায়াবেটিস দলের সাথে যোগাযোগ করুন যারা আপনার প্রশ্ন থাকলে বা আপনি কী করবেন সে সম্পর্কে অনিশ্চিত থাকলে আপনাকে সহায়তা করবে।
- আপনার ডায়াবেটিসের ওষুধ খাওয়া চালিয়ে যান - এমনকি খাওয়ার মতো মনে না হলেও। তবে কিছু ওষুধ রয়েছে যা আপনার পুরোপুরি নেওয়া বন্ধ করা উচিত নয়। নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনি অসুস্থ হওয়ার সাথে সাথে আপনার ডায়াবেটিস টিমের সাথে কথা বলেছেন যাতে তারা আপনাকে সঠিক পরামর্শ দিতে পারে।
- আপনি যদি [আপনার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করেন](#) বাড়িতে সম্ভবত আপনাকে আরও বেশি বার করতে হবে - রাতে অন্তত প্রতি চার ঘন্টা পরে। আপনি যদি বাড়িতে রক্তে শর্করার মাত্রা পরীক্ষা না করেন, তবে [হাইপারের](#) (হাইপারগ্লাইকাইমিয়া) লক্ষণ সম্পর্কে সচেতন হন।
- জলযোজিত থাকুন - প্রচুর পরিমাণে চিনি ছাড়া পানীয় পান করুন এবং অল্প করে ঘন ঘন পান করুন।
- আপনার যদি টাইপ 1 ডায়াবেটিস থাকে, আপনার [কেটোনগুলি](#) পরীক্ষা করুন, আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা বেশি হলে (সাধারণত 15 মিমি/লিটার বা তার বেশি, 13 মিমি/লিটার যদি ইনসুলিন পাম্প ব্যবহার করেন কিন্তু আপনার টিম আপনাকে অন্য লক্ষ্যমাত্রা দিয়েছে। কেটোন উপস্থিত থাকলে আপনার ডায়াবেটিস টিমের সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনি যদি [SGLT2i](#) নামে নির্দিষ্ট ধরণের ডায়াবেটিস ট্যাবলেট গ্রহণ করেন এবং অসুস্থ হয়ে পড়েন তবে আপনার এগুলি নেওয়া বন্ধ করা উচিত। আপনাকে আপনার কেটোন এবং রক্তের শর্করাগুলি পরীক্ষা করতে হবে (যদি আপনাকে এটি করতে বলা হয় এবং কিটটি থাকে) তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলতে হবে। এই ট্যাবলেটগুলির ব্র্যান্ড নামগুলি হল ফোরসিগা (Forxiga) , ইনভোকানা (Invokana) এবং জার্ডিয়েন্স

(Jardiance)। আপনি যখন অসুস্থ এই ট্যাবলেটগুলি গ্রহণ করা আপনার [ডায়াবেটিক কেটোসিডোসিস \(DKA\)](#), হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে, তাই আপনার [লক্ষণগুলি](#) খুঁজে বের করতে জানা প্রয়োজন।

- খাওয়া বা পান করা চালিয়ে যান - আপনি যদি খাবারখেতে না পারেন তবে আপনাকে শক্তি দেয়ার জন্য শর্করা বা কার্বোহাইড্রেটের সাথে পানীয়গুলি চেষ্টা করুন। চিনিযুক্ত পানীয় (যেমন ফলের রস বা নন-ডায়েট কোলা বা লেবু পানিতে) চুমুক দেওয়ার চেষ্টা করুন বা গ্লুকোজ ট্যাবলেট বা জেলি বিনস জাতীয় মিষ্টি খান। ফিজি ড্রিন্গস পান করলে অস্বস্তি কম করতে সহায়তা করতে পারে। আপনি যদি বমি বমি ভাব অনুভব করেন, বা বমি চেপে রাখতে না পারেন, তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চিকিৎসা সহায়তা নিন।

যদি আপনি স্টেরয়েড গ্রহণ করেন

কিছু পরিস্থিতি যেমন অ্যাডিসন রোগ, গুরুতর হাঁপানি, রিউম্যাটয়েড বাত এবং লুপাস স্টেরয়েড দিয়ে চিকিৎসা করা হয়। আপনার যদি ডায়াবেটিস হয়, সময় সময় ধরে উচ্চ মাত্রায় স্টেরয়েড গ্রহণ আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়িয়ে তুলতে পারে।

আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা প্রভাবিত হলেও, যদি আপনার ডাক্তার তাদের পরামর্শ দিয়ে থাকেন তবে স্টেরয়েড গ্রহণ বন্ধ করে দেওয়া উচিত নয়। তবে স্টেরয়েড নেওয়ার সময় আপনার ডায়াবেটিসকে কীভাবে পরিচালনা করা যায় তা সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা উচিত। আপনার ওষুধের বৃদ্ধি প্রয়োজন হতে পারে বা এটি পরিবর্তন করার প্রয়োজন হতে পারে। যদি স্টেরয়েডগুলি অল্প সময়ের জন্য নির্ধারিত করা হয় তবে আপনি যখন সেগুলি গ্রহণ বন্ধ করেন তখন আপনার রক্তে শর্করার মাত্রাটি স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়।

আপনার হাসপাতালে যাওয়ার প্রয়োজন হলে

আপনি এমন পরিস্থিতিতে পড়তে পারেন যেখানে আপনার ডায়াবেটিসের সাথে সম্পর্কিত নয় এমন কোনও দুর্ঘটনা বা আঘাতের মতো চিকিৎসা পরিচর্যার প্রয়োজন। এর অর্থ আপনার স্থানীয় হাসপাতালের দুর্ঘটনা ও জরুরি বিভাগে যেতে হতে পারে। এবং আপনাকে দেখার আগে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করতে হতে পারে।

আপনার ডায়াবেটিস আছে এবং [হাইপো হওয়া](#) এড়াতে আপনার খাওয়া প্রয়োজন তা পৌঁছানোর সাথে সাথে কাউকে জানানো নিশ্চিত করুন। যদি আপনাকে বলা হয় যে

আপনার শল্য চিকিৎসা করা প্রয়োজন এবং আপনি কিছু খেতে বা পান করতে না পারেন তবে আপনার ডাক্তারকে বলুন আপনার ডায়াবেটিস রয়েছে। যদি আপনার মনে হয় আপনার খাওয়া বা পানীয় প্রয়োজন, প্রথমে কর্মীদের থেকে জেনে নিন।

আপনাকে হাসপাতালে থাকতে হতে পারে। এটি ডায়াবেটিস সম্পর্কিত কোনও কিছুর জন্য হতে পারে বা নাও হতে পারে। আপনি সেখানে থাকাকালীন, আপনার ডায়াবেটিসের যত্ন নেওয়া সত্যিই জরুরি – এটি আপনার [15 স্বাস্থ্যসেবা প্রয়োজনীয়তাগুলির](#) মধ্যে একটি। আপনাকে সহায়তা করার জন্য এখানে কিছু টিপস রয়েছে:

- আপনার ডায়াবেটিস সম্পর্কে আপনার চিকিৎসক বা নার্সের সাথে কথা বলুন এবং আপনার হাসপাতালে থাকার সময় এটি পরিচালনা করার পরিকল্পনার সাথে সম্মত হন।
- আপনার ডায়াবেটিস পরিচালনা করার বিষয়ে যদি আপনার কোনও উদ্বেগ থাকে তবে তা কোনও কর্মী সদস্যকে জিজ্ঞাসা করুন, সেটি বাস্তবিক হোক বা মানসিক হোক।
- ওয়ার্ডের কর্মীরা ডায়াবেটিস দলের সাথে আপনার ডায়াবেটিস যত্ন সম্পর্কে আলোচনা করেছেন তা পরীক্ষা করে দেখুন। যদি তারা এখনও না করে থাকে তবে তা নিশ্চিত করে নিন।
- আপনার নার্স বা চিকিৎসকের অবশ্যই নিশ্চিত হতে হবে যে আপনি আপনার পা দুটি সুস্থ রাখতে সেগুলি নিয়মিত পরীক্ষা করছেন।
- আপনি সাধারণত যে ওষুধ ব্যবহার করেন তা হাসপাতালের আপনাকে দেওয়া উচিত - তবে এটি কিছুটা সময় নিতে পারে তাই বিলম্ব এড়াতে আপনার সাথে কিছুটা সময় নিতে পারে।
- আপনার নিজের রক্ত পরীক্ষা করার কিট বা পাম্প সরবরাহের মতো ডায়াবেটিসের সরঞ্জামগুলি সঙ্গে নিন (তারা সম্ভবত আপনার পাম্পের জন্য সরবরাহ করতে সক্ষম হবে না)।
- হাসপাতালে থাকাকালীন আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বা কম হতে পারে। এটি হতে পারে কারণ আপনি অসুস্থ, মানসিক চাপ বোধ করছেন এবং/অথবা আপনি খুব সক্রিয় থাকেন না বলে। আপনার রক্তের শর্করার মাত্রাগুলি প্রায়ই পরীক্ষা করার এবং আপনার চিকিৎসা সামঞ্জস্য করার প্রয়োজন হতে পারে।
- [হাইপোস](#) এবং [হাইপারগুলি](#) এড়ানো এবং পরিচালনা সম্পর্কে আপনার অবশ্যই পরামর্শ এবং সমর্থন পেতে হবে

- আপনার খাবার ও স্ন্যাকস বেছে নিতে সহায়তা করা উচিত, এবং কর্মীদের নিশ্চিত হওয়া উচিত যে ওষুধগুলি খাবারের সাথে মিল রয়েছে যদি প্রয়োজন হয়।
- ভাববেন না যে আপনার চিকিৎসা করা সকলেই জানেন যে আপনার ডায়াবেটিস রয়েছে - এটির সর্বদা উল্লেখ করা আরও ভাল।
- হাসপাতাল থেকে আপনাকে ছাড়ার পরিকল্পনা এবং আপনার ভবিষ্যতে ডায়াবেটিসের যত্ন সম্পর্কে আপনার চিকিৎসক বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

আপনি যদি হাসপাতালে এই পরিচর্যা এবং সহায়তা না পান তবে আপনার ডাক্তার বা নার্স বা ডায়াবেটিস টিমের সাথে কথা বলুন।

Sick day rules translations were made possible thanks to a medical education grant to Sirona Care and Health from Napp Pharmaceuticals limited.