

जब आपको मधुमेह (डायबिटीज़) होता है, तो यह जानना महत्वपूर्ण है कि आप अस्वस्थ होने की स्थिति का कैसे सामना करें। खासकर अगर आपको अस्पताल जाना पड़े तो।

बीमार पड़ने पर आपके मधुमेह का प्रबंधन गड़बड़ा सकता है, इसलिए आपको यह जानना होगा कि अपनी ब्लड ग्लूकोज़ (रक्त शर्करा) के स्तर को यथासंभव लक्षित करने के लिए क्या करना चाहिए। कुछ लोग इन्हें बीमारी के दिन के नियम के रूप में जानते हैं।

आपको यह जानना होगा कि इंसुलिन या मधुमेह की अन्य दवाओं, रक्त या मूत्र परीक्षण और अपने आहार का प्रबंधन कैसे करना है। यदि आप अस्पताल जाते हैं तो यह बेहद महत्वपूर्ण है। आपका इलाज करने वाले स्वास्थ्यचर्या पेशेवरों को हमेशा बताएं कि आपको मधुमेह है। अस्पताल में रहने के दौरान आपको उच्च गुणवत्ता वाली देखभाल दी जानी चाहिए – यह आपकी स्वास्थ्य देख-रेख की 15 आवश्यकताओं में से एक है और ऐसी चीज़ है जिसे पाने के आप हकदार हैं।

बीमार होना आपके मधुमेह को कैसे प्रभावित कर सकता है

बीमारी और संक्रमण के साथ-साथ तनाव के अन्य रूप, आपके ब्लड ग्लूकोज़ (रक्त शर्करा) के स्तर को बढ़ा सकते हैं। बीमारी और संक्रमण से लड़ने के लिए शरीर के रक्षा तंत्र के हिस्से के रूप में, अधिक ग्लूकोज़ रक्त प्रवाह में छोड़ा जा सकता है। यह तब भी हो सकता है, जब आप अपना भोजन न ले रहे हों या सामान्य से कम खाना खा रहे हों।

जिन लोगों को मधुमेह नहीं है, वे सामना करने के लिए बस अधिक इंसुलिन का उत्पादन करते हैं। लेकिन जब आपको मधुमेह हो जाता है, तो आपका शरीर ऐसा नहीं कर पाता है। मधुमेह के लक्षण मूल बीमारी या संक्रमण को बढ़ा सकते हैं और इसे अधिक खराब कर सकते हैं।

बीमार महसूस करने या बीमार होने, या दस्त होने से आपकी रक्त शर्करा का स्तर कम हो सकता है, क्योंकि आप भोजन को हमेशा की तरह अवशोषित नहीं कर पाते हैं।

मधुमेह होने पर निर्जलित होना

बुखार होने या बीमार होने से निर्जलीकरण (dehydration) हो सकता है। कुछ मामलों में, गंभीर निर्जलीकरण और रक्त शर्करा का स्तर बहुत अधिक होने का मतलब हो सकता है कि आपको [अस्पताल](#) में जाने की ज़रूरत है।

इसलिए तैयार रहना महत्वपूर्ण है और जब आप बीमार होते हैं तो इससे निपटने के लिए हमारी सलाह का पालन करें। आप यह जानकारी किसी मित्र या परिवार के सदस्य को दे सकते हैं, जिससे यदि आप बीमार पड़ते हैं तो वे आपकी मदद कर सकें।

बीमार होने पर अपने मधुमेह का प्रबंधन करना

- घबराएं नहीं – अपनी मधुमेह की टीम से संपर्क करें जो आपके सवाल या यदि आप क्या करना है के बारे में अनिश्चित हैं तो आपकी मदद करेगी।
- अपनी मधुमेह की दवाएं लेते रहें – भले ही आपका खाने का मन न हो। लेकिन कुछ दवाइयां ऐसी भी हैं जिनका आपको अधिक सेवन नहीं करना चाहिए या उनको लेना पूरी तरह से बंद कर देना चाहिए। सुनिश्चित करें कि जैसे ही आप बीमार महसूस करें तो अपनी मधुमेह की टीम से बात करें, ताकि वे आपको सही सलाह दे सकें।
- अगर आप घर पर [अपने रक्त शर्करा की जांच](#) करते हैं, तो आपको संभवतः इसे अधिक बार करना पड़ेगा – कम से कम हर चार घंटे के अंतराल पर, रात के दौरान भी। यदि आप घर पर अपने रक्त शर्करा के स्तर की जांच नहीं करते हैं, तो [हाइपर](#) (हाइपरग्लाइसेमिया) के संकेतों के बारे में सचेत रहें।
- तरल लेते रहें - बहुत सारा बगैर मीठेपन वाले पेय लें, और बहुत कम और कई बार खाएं।
- यदि आपको टाइप 1 डायबिटीज है, तो अपने [कीटोन्स](#) की जांच करें कि कहीं आपकी रक्त शर्करा का स्तर अधिक तो नहीं है (आमतौर पर 15mmol/लीटर या इससे अधिक, या यदि आप इंसुलिन पंप का इस्तेमाल करते हैं तो 13mmol/लीटर, लेकिन हो सकता है कि आपकी टीम ने आपको अलग लक्ष्य दिया हो)। यदि कीटोन्स मौजूद हैं, तो अपनी मधुमेह की टीम से संपर्क करें।
- अगर आप [SGLT2i](#) नामक एक खास तरह की मधुमेह की गोली लेते हैं और बीमार हो जाते हैं, तो आपको इनका सेवन बंद कर देना चाहिए। आपको अपने किटोन्स और अपनी

रक्त शर्करा की जांच करने की आवश्यकता है (यदि आपको ऐसा करने के लिए कहा गया है और आपके पास किट है), और आपकी स्वास्थ्य देखभाल करने वाली टीम से बात करें। इन गोलियों का ब्रांड नाम फॉरक्सिगा, इनवोकाना और जार्डिएन्स है। जब आप बहुत अधिक स्वस्थ नहीं हैं तो इन गोलियों को लेने से [डायबिटिक कीटोएसिडोसिस \(DKA\)](#) के होने का जोखिम बढ़ सकता है, इसलिए आपको इसके बारे में जानने के लिए [लक्षणों](#) को जानना होगा।

- खाते या पीते रहें – यदि आप भोजन नहीं कर पा रहे हैं, तो आपको ऊर्जा पाने के लिए कार्बोहाइड्रेट वाले स्नैक्स या पेय लेने चाहिए। चीनी वाले पेय (जैसे फलों का रस या नॉन-डाइट कोला या नींबू पानी) को लेने की कोशिश करें या ग्लूकोज की गोलियां या जेली बीन्स जैसी टॉफी चूसें। गैस वाली ड्रिंक को पीने से पहले उसके बुलबुले खत्म करने से उसे पचाने में मदद मिल सकती है। यदि आपको उल्टी हो रही है, या तरल पदार्थ पचाने में सक्षम नहीं है, तो जल्द से जल्द चिकित्सा सहायता प्राप्त करें।

यदि आप स्टेरॉयड ले रहे हैं

कुछ स्थितियों, जैसे एडिसन की बीमारी, गंभीर अस्थमा, रूमेटॉयड गठिया और ल्यूपस का इलाज स्टेरॉयड के साथ किया जाता है। यदि आपको मधुमेह है, तो लंबे समय तक स्टेरॉयड की ज्यादा खुराक लेने से आपके रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ सकता है।

यदि आपके डॉक्टर ने उन्हें निर्धारित किया है, तो आपको स्टेरॉयड लेना बंद नहीं करना चाहिए, भले ही आपकी रक्त शर्करा के स्तर प्रभावित होते हों। लेकिन आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए कि स्टेरॉयड लेते समय अपने मधुमेह को कैसे प्रबंधित किया जा सकता है। आपको दवा में वृद्धि करने की ज़रूरत हो सकती है या इसे बदलना पड़ सकता है। यदि स्टेरॉयड को थोड़े समय के लिए निर्धारित किया गया है, तो जब आप उन्हें लेना बंद कर देते हैं तो आपकी रक्त शर्करा का स्तर आमतौर पर सामान्य हो जाएगा।

अगर आपको अस्पताल जाना पड़े

आप ऐसी हालत में हो सकते हैं, जहां आपको किसी ऐसी बात के लिए चिकित्सकीय मदद लेनी पड़ सकती है जो कि आपके मधुमेह से संबंधित नहीं है, जैसे कि दुर्घटना या चोट

लगना। इसका मतलब है कि आपको अपने स्थानीय अस्पताल के दुर्घटना और आपातकालीन विभाग में जाना पड़ सकता है। और आपको डॉक्टर से मिलने से पहले थोड़ी देर इंतजार करना पड़ सकता है।

सुनिश्चित करें कि जैसे ही आप वहां पहुंचें किसी न किसी को यह बताएं कि आपको मधुमेह है और आपको [हाइपो होने से](#) बचने के लिए कुछ खाने की आवश्यकता हो सकती है। यदि आपको बताया गया है कि आपको सर्जरी करवानी होगी और आप कुछ भी खा या पी नहीं सकते हैं, तो अपने डॉक्टर को बताएं कि आपको मधुमेह है। यदि आपको लगता है कि आपको कुछ खाने या पीने की जरूरत है, तो पहले कर्मचारियों से जांच करवा लें।

आपको अस्पताल में रहना पड़ सकता है। यह मधुमेह से संबंधित हो सकता है, या नहीं भी हो सकता है। जब आप वहां होते हैं, तो यह वास्तव में महत्वपूर्ण है कि आपकी मधुमेह की देखभाल की जाती है – यह आपकी [स्वास्थ्य देखभाल की 15 आवश्यकताओं](#) में से एक है। आपकी मदद करने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- अपने मधुमेह के बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें और आपके अस्पताल में रहने के दौरान इसे प्रबंधित करने की योजना पर सहमति दें।
- स्टाफ के सदस्य से पूछें कि क्या आपको अपने मधुमेह के प्रबंधन के बारे में कोई चिंता है, चाहे वह व्यावहारिक रूप से हो या भावनात्मक रूप से।
- जांच करें कि वार्ड के स्टाफ ने मधुमेह की टीम के साथ आपकी मधुमेह देखभाल पर चर्चा की है। यदि उन्होंने अभी तक नहीं की है, तो सुनिश्चित करें कि वे ऐसा करें।
- आपकी नर्स या डॉक्टर को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि अपने पैरों को स्वस्थ रखने में मदद करने के लिए आप हर दिन उनकी जांच करवाते हैं।
- अस्पताल को आपको वह दवा देनी चाहिए जिसे आप आमतौर पर लेते हैं – लेकिन इसमें कुछ समय लग सकता है इसलिए देरी से बचने के लिए कुछ दवाइयों को अपने साथ ले जाएं।
- मधुमेह के उपकरणों की अपनी खुद की आपूर्ति साथ ले जाएं, जैसे कि आपकी रक्त-परीक्षण किट या पंप की आपूर्ति (वे शायद आपके पंप के लिए आपूर्ति प्रदान न कर पाएं)।

- अस्पताल में रहते हुए, आपके रक्त में शर्करा का स्तर सामान्य से अधिक या कम हो सकता है। ऐसा आपके बीमार होने, तनाव महसूस करने और या आपके बहुत सक्रिय नहीं होने की वजह से हो सकता है। आपको अपनी रक्त शर्करा के स्तर की जांच कई बार करने और अपने उपचार को सुधारने की आवश्यकता हो सकती है।
- आपको [हाइपो](#) और [हाइपर्स](#) से बचने और उसे प्रबंधित करने के बारे में सलाह और सहायता प्राप्त करनी चाहिए
- आपको भोजन और स्नैक्स चुनने में मदद लेनी चाहिए और कर्मचारियों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि यदि ज़रूरत हो तो दवाएं भोजन के समय के अनुरूप हों।
- यह कल्पना न करें कि आपका इलाज करने वाले हर व्यक्ति को पता है कि आपको मधुमेह है – हमेशा इसका जिक्र करना बेहतर होता है।
- अस्पताल से अपनी छुट्टी की योजना बनाने और भविष्य में आपके मधुमेह की देखभाल के बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

यदि आपको अस्पताल में यह देखभाल और सहायता नहीं मिल रही है, तो अपने डॉक्टर या नर्स, अथवा मधुमेह की टीम से बात करें।

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