

Edukasyon ukol sa dyabetis

MGA ARAW NG PAGKAKASAKIT

Ang mga pinaka madadalas na problemang pangkalusugan ay ang mga sumusunod: mga impeksyon tulad ng influenza o sipon, lagnat, pagtatae at pagsusuka.

Ang pagkakasakit ng isang taong may dyabetis ay maaaring magdulot sa kanya ng:

- Pagtaas ng glycemia.
- Pagkakaroon ng asetona sa ihi.
- Malaking posibilidad ng pagkaka-dehydrated.

Mahalagang malaman kung anong mga hakbang ang dapat gawin sa ganitong mga pagkakataon.

Pangkalahatang gabay

1. Huwag ititigil ang mga medikasyon para sa dyabetis, mga tableta man o insulin. Inumin ang iyong pangkaraniwang dosage.
2. Huwag magpapalipas ng oras ng pagkain, kahit mataas ang iyong glycemia, ikaw man ay may lagnat o walang ganang kumain. Uminom ng tubig tuwing 3 oras, 2-3 litro ng tubig bawat araw. Sumunod sa isang diyatang likida na kinabibilangan ng tubig, natural na katas ng prutas, mga infusyon (halimbawa, tsaa) na may asukal, consomé, lugaw, puré, semola, biskwit, tinapay. Kung mayroong pagsusuka, magsimula sa pag-inom ng tubig at mga likido nang paunti-unti ngunit madalas. Palitan ang mga pagkaing solido ng mga pagkaing malalapot o likido.
3. Kung ikaw at nilalagnat, uminom ng pampababa ng temperatura tulad ng paracetamol.
4. Kung ikaw ay lubhang nagtatae, iwasan ang gatas at mga katulad na produkto nito. Kumain ng lugaw, sopas na gawa sa giniling na karot at patatas. Uminom ng maraming tubig (higit sa 3 litro sa isang araw).
5. Magpahinga.
6. Dalasan ang pagsusuri ng sariling glucose, mga tatlong ulit sa isang araw (bago mag-agahan, magtanghalian at maghapon) at itala ang mga resulta.
7. Kung ang glycemia ay mas mataas sa 300 mg/dl o patuloy ang pagsusuka o ang lagnat, i-monitor ang antas ng asetona sa ihi, lalo na kung gumagamit ng insulin. Malalaman ang pagkakaroon ng asetona sa ihi sa pamamagitan ng isang reactive strip na ilulubog sa ihi. Maaarin itong isagawa ng iyong doktor.



Makipagkonsulta sa doktor kung:

- Hindi nawala ang pagkakasakit sa loob 48 oras.
- Ang glycemia ay mas mataas sa 300 mg/dl.
- Nagsusuka at hindi kayang uminom ng anumang inumin sa loob ng ilang mga oras.
- May asetona ang ihi (isa o mas maraming krus ang lumabas sa reactive strip).
- Nakakaranas ng pagkahilo o matinding panunuyo ng labi o lagnat na mas mataas sa 39 °C.
- Hindi tiyak kung ano ang dapat gawin.