

तपाईं मधुमेहको बिरामी हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफूलाई सन्चो नहुँदा के गर्ने भनेर थाहा पाउनु जरुरी छ। विशेष गरी तपाईंलाई अस्पताल लानु पर्ने अवस्था छ भने।

बिरामी हुँदा तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापनमा असर पर्न सक्छ। त्यसैले, यस्तो बेलामा तपाईंले रगतमा ग्लुकोज (चिनी) को मात्रालाई सकेसम्म लक्ष्यको करिब राख्न के गर्नुपर्छ भनी थाहा पाउनु आवश्यक हुन्छ। केही मानिसहरूले यी कुराहरूलाई बिमारी हुने दिनका नियमहरूका रूपमा बुझ्ने छन्।

तपाईंले इन्सुलिन वा मधुमेहका अन्य औषधिहरू, रगत वा पिसाब परीक्षणहरू, र तपाईंको आहार कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनी थाहा पाउनु पर्छ। तपाईं अस्पतालमा जानुहुन्छ भने यो वास्तवमै महत्त्वपूर्ण छ। आफूलाई मधुमेह भएको कुरा तपाईंको उपचार गर्ने स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई सधैं बताउने गर्नुहोस्। तपाईं अस्पतालमा हुनुहुँदा तपाईंले उच्च-गुणस्तरको स्याहार प्राप्त गर्नुपर्छ – यो तपाईंको 15 स्वास्थ्य स्याहारका आवश्यकताहरूमध्ये एक हो र तपाईं यसको हकदार हुनुहुन्छ।

बिरामी हुनाले तपाईंको मधुमेहमा कसरी असर गर्न सक्छ

रोग र सङ्क्रमणका साथै अन्य प्रकारका तनावले तपाईंको रगतमा ग्लुकोज (चिनी) को मात्रालाई बढाउन सक्छ। रोग र सङ्क्रमणका विरुद्ध लड्ने शरीरको रक्षा संयन्त्र अन्तर्गत बिरामी हुँदा रक्तप्रवाहमा झन् धेरै ग्लुकोज मिसिन्छ। तपाईंले खानेकुरा खानुभएको छैन वा सामान्य भन्दा कम खानुहुन्छ भने पनि यस्तो हुन सक्छ।

मधुमेह नभएका व्यक्तिहरूले बिमारीसँग सामना गर्नका लागि अरुबेला भन्दा बढी इन्सुलिन उत्पादन गर्दछन्। तर तपाईंलाई मधुमेह छ भने तपाईंको शरीरले यस्तो गर्न सक्दैन। मधुमेहका लक्षणहरू सुरुको बिमारी वा सङ्क्रमणका लक्षणहरूमा थपिन सक्छन् र यसबाट बिमारी झन् खराब हुन सक्छ।

बिरामी महसुस गर्दा, बिरामी हुँदा वा पखाला लाग्दा तपाईंको शरीरले सामान्य अवस्थामा जस्तो गरी खानेकुरा नसोस्ने भएकाले तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रामा गिरावट आउन सक्छ।

मधुमेहको बिरामीलाई जलवियोजन (डिहाइड्रेसन) भएमा

शरीरको तापक्रम बढी हुनाले वा बिरामी हुनाले जलवियोजन हुन सक्छ। केही अवस्थाहरूमा, गम्भीर जलवियोजन भएमा र रगतमा चिनीको मात्रा उच्च भएमा तपाईं [अस्पताल](#) जानुपर्ने हुन सक्छ।

त्यसैले, यस्तो अवस्था आउला भनेर तयारी अवस्थामा बस्नु र बिरामी भएको बेलामा हाम्रो सल्लाहको पालना गर्नु जरुरी छ। तपाईंले यो जानकारी आफ्ना साथी वा परिवारका सदस्यलाई दिन सक्नुहुन्छ, जसले गर्दा उनीहरूले तपाईं बिरामी पर्दा मद्दत गर्न सक्छन्।

तपाईं बिरामी हुँदा तपाईंको मधुमेहको व्यवस्थापन कसरी गर्ने

- नहडबडाउनुहोस् - यदि तपाईंसँग केही जिज्ञासा छन् वा तपाईं के गर्ने भनेर निश्चित हुनुहुन्न भने आफ्नो मधुमेह टीमसँग सम्पर्क राख्नुहोस् जसले तपाईंलाई मद्दत गर्ने छ।
- तपाईंलाई खान मन लागेको छैन भने पनि तपाईंले आफ्नो मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहनु पर्छ। तर तपाईंले अधिक मात्रामा सेवन गर्न नहुने वा सेवन गर्न पूरै बन्द गर्नु पर्ने केही औषधिहरू छन्। तपाईंलाई विसन्धो हुन थालेपछि तुरुन्तै आफ्नो मधुमेह टीमसँग कुरा गर्नुहोस् जसले गर्दा उनीहरूले तपाईंलाई सही सल्लाह दिन सक्छन्।
- तपाईंले घरमै बसेर [आफ्नो रगतमा चिनी](#) को मात्रा जाँच गरिरहनुभएको छ भने तपाईंले यो जाँच धेरै पटक गर्नु पर्ने हुन सक्छ। तपाईंले कम्तीमा पनि चार घण्टामा एक पटक जाँच गर्नुपर्छ र रातिको समयमा पनि जाँच गर्नुपर्छ। यदि तपाईंले आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रा कति छ भनेर घरमा जाँच गर्नुहुँदैन भने [हाइपर](#) (हाइपरग्लाइसेमिया) भएको जनाउने सङ्केतहरू बारे सचेत रहनुहोस्।
- हाइड्रेटेड रहनुहोस् - पर्याप्त मात्रामा गुलियोरहित पेय पदार्थहरू पिनुहोस्, र थोरै खानुहोस् तर पटकपटक खानुहोस्।
- तपाईंलाई टाइप 1 मधुमेह छ र तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा बढी छ (सामान्यतया 15mmol/l वा अधिक, वा तपाईंले इन्सुलिन पम्प प्रयोग गर्नुहुन्छ भने 13mmol/l, तर तपाईंको टोलीले तपाईंलाई विभिन्न लक्ष्यहरू दिएको हुन सक्छ) भने आफ्नो [केटोन्स](#) जाँच गर्नुहोस्। यदि जाँच गर्दा केटोन्स पाइयो भने, आफ्नो मधुमेह टीमलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

- तपाईं **SGLT2i** भनिने निश्चित प्रकारको मधुमेहको ट्याबलेट सेवन गर्नुहुन्छ र अस्वस्थ हुनुभयो भने तपाईंले यो औषधि सेवन गर्न बन्द गर्नुपर्छ। तपाईंले आफ्नो केटोन्स र रगतमा चिनीको मात्रा जाँच गर्नुपर्छ (यदि तपाईंलाई यसो गर्न भनिएको छ र तपाईंसँग किट छ भने) र यसबारे आफ्नो स्वास्थ्य सेवा टीमसँग कुरा गर्नुपर्छ। यी ट्याबलेटका ब्रान्ड नामहरू फोर्क्सिगा (Forxiga), इनभोकाना (Invokana) र जर्डियन्स (Jardiance) हुन्। सन्चो नभएको बेलामा यी ट्याबलेटहरू सेवन गर्नाले तपाईंलाई **डायबिटिक केटोएसिडोसिस (DKA)** हुने जोखिम बढ्न सक्छ, त्यसैले तपाईंले यसका **लक्षणहरू** पत्ता लगाउनु पर्ने हुन्छ।
- खाना खाई वा पिई राख्नुहोस् - यदि तपाईंलाई खानेकुरा खान गाहो भइरहेको छ भने शक्ति प्राप्त गर्न कार्बोहाइड्रेटयुक्त स्न्याक्स वा पेय पदार्थहरू खानुहोस्। गुलियो पेय पदार्थहरू (जस्तै फलफूलको रस वा गैर-डाइट कोला वा कागती पानी) पिउनुहोस् वा ग्लुकोज ट्याबलेट वा जेली बीन्स जस्ता मिठाइ चुस्नुहोस्। ग्याँसवाला पेय पदार्थहरू पिउनु भन्दा पहिले फिँज आउन बन्द गर्नाले त्यसलाई पचाउन मद्दत मिल्न सक्छ। तपाईंलाई वान्ता भइरहेको छ वा तरल पदार्थ पचाउनमा गाहो भइरहेको छ भने, सकेसम्म चाँडो चिकित्सा सहयोग लिनुहोस्।

यदि तपाईंले स्टेरोइड लिँदै हुनुहुन्छ भने

एडिसन रोग, गम्भीर दम, रुमाटोइड अर्थाइटीस र लुपस जस्ता केही बिमारीहरूको उपचार गर्न स्टेरोइडको प्रयोग गरिन्छ। यदि तपाईंलाई मधुमेह छ भने, केही समयसम्म अधिक मात्रामा स्टेरोइडको प्रयोग गर्नाले तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा बढ्न सक्छ।

तपाईंको डाक्टरले स्टेरोइड सेवन गर्न सिफारिस गर्नुभएको छ भने तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा प्रभावित भएको छ भने पनि तपाईंले स्टेरोइड लिन रोक्नु हुँदैन। तर तपाईंले स्टेरोइड प्रयोग गरेको समयमा मधुमेहलाई सबै भन्दा राम्रो तरिकाले कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारे डाक्टरसँग कुरा गर्नुपर्छ। तपाईंले औषधि वृद्धि गर्नु पर्ने हुन सक्छ वा औषधि परिवर्तन गर्नु पर्ने हुन सक्छ। यदि तपाईंलाई छोटो समयको लागि स्टेरोइड प्रयोग गर्न भनिएको छ भने तपाईंले स्टेरोइड लिन छाडेपछि साधारणतया तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा फेरि सामान्य अवस्थामा फर्कनेछ।

तपाईं अस्पताल जानुपर्ने भयो भने

दुर्घटना वा चोटपटक जस्ता मधुमेहसँग सम्बन्ध नरहेका अवस्थाका लागि तपाईंलाई चिकित्सकीय सहायता आवश्यक पर्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा तपाईं आफ्नो नजिकको अस्पतालको दुर्घटना तथा आपतकालीन विभागमा जानुपर्ने हुन सक्छ। र तपाईंले जचाउनका निम्ति केही समय पालो पर्खनु पर्ने हुन सक्छ।

तपाईं अस्पताल पुग्ने बित्तिकै आफू मधुमेहको बिरामी भएको र [हाइपो](#) नहोस् भन्नका निम्ति आफूले केही खान पर्न सक्छ भनेर कसैलाई बताउन नबिर्सनुहोस्। तपाईंलाई शल्यक्रिया गर्नु आवश्यक छ र तपाईंले केही खान वा पिउन सक्नुहुँदैन भनेर भनिएको छ भने आफूलाई मधुमेह भएको कुरा डाक्टरलाई बताउनुहोस्। तपाईंलाई आफूले खान वा पिउन पर्छ जस्तो लागेमा पहिले कर्मचारीलाई सोध्नुहोस्।

तपाईं अस्पतालमा बस्नुपर्ने हुन सक्छ। यो मधुमेहसँग सम्बन्धित वा अर्को कुनै समस्याका लागि हुन सक्छ। तपाईं त्यहाँ हुँदा तपाईंको मधुमेहको स्याहार गरिनु वास्तवमै महत्वपूर्ण छ - यो तपाईंका [15 स्वास्थ्य स्याहारका आवश्यकता](#) मध्येको एक हो। तपाईंलाई मद्दत गर्न यहाँ केही सुझावहरू दिइएका छन्:

- तपाईंको डाक्टर वा नर्ससँग आफ्नो मधुमेहका बारे कुरा गर्नुहोस् र तपाईं अस्पतालमा बसेको बेला यसलाई व्यवस्थापन गर्ने योजनामा सहमत हुनुहोस्।
- तपाईंलाई आफ्नो मधुमेह कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारेमा व्यावहारिक वा भावनात्मक प्रकारको कुनै चिन्ता छ भने कुनै कर्मचारीलाई सोध्नुहोस्।
- वार्ड स्टाफले मधुमेह टीमसँग तपाईंको मधुमेह हेरचाहको बारेमा छलफल गरेका छन् कि छैनन् भनेर बुझ्नुहोस्। यदि छैनन् भने उनीहरूलाई यसबारे छलफल गर्न भन्नुहोस्।
- तपाईंका नर्स वा डाक्टरले तपाईंका खुट्टा स्वस्थ छन् भन्ने सुनिश्चित गर्न दैनिक जाँच गर्नुपर्छ।
- अस्पतालले तपाईंलाई तपाईंले साधारणतया प्रयोग गर्ने औषधि दिनुपर्छ। तर यसो गर्न केही समय लाग्न सक्छ। त्यसैले ढिलाइ नहोस् भन्नका निम्ति आफूसँगै केही औषधि लिएर जानुहोस्।

- तपाईंको रगत परीक्षण गर्ने किट वा पम्पसँग सम्बन्धित आपूर्तिहरू जस्ता मधुमेहका उपकरणहरू आफैले लिएर जानुहोस् (उनीहरूले तपाईंको पम्पका लागि आवश्यक आपूर्तिहरू प्रदान गर्न सक्षम नहुन सक्छन्)।
- अस्पतालमा हुँदा तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा सामान्य भन्दा बढी वा कम हुन सक्छ। यो तपाईं बिरामी भएकाले, तनावग्रस्त हुनुभएकाले र वा तपाईं धेरै सक्रिय नहुनुभएकोले हुन सक्छ। तपाईंले आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रा कति छ भनेर पहिले भन्दा धेरै पटक जाँच गर्नु पर्ने हुन सक्छ र आफ्नो उपचारलाई परिस्थिति अनुसार समायोजन गर्नु पर्ने हुन सक्छ।
- तपाईंले [हाइपोरहाइपर](#)।[हाइपर](#) नहुन दिन र यसलाई व्यवस्थापन गर्ने बारे सल्लाह र सहायता प्राप्त गर्नुपर्छ ।
- तपाईंले कस्तो खाना र खाजा छनोट गर्ने भन्ने सम्बन्धमा मद्दत प्राप्त गर्नुपर्छ, र स्टाफले आवश्यक परेमा औषधि खानाको समयसँग मिल्छ भनी सुनिश्चित गर्नुपर्छ।
- तपाईंलाई मधुमेह छ भन्ने कुरा तपाईंको उपचारमा संलग्न सबै स्वास्थ्यकर्मीलाई थाहा हुन्छ भन्ने नठान्नुहोस्। यसको बारेमा आफैले बताउनु राम्रो हुन्छ।
- अस्पतालबाट तपाईंलाई डिस्चार्ज गर्ने योजना बारे र तपाईंको भविष्यको मधुमेह स्याहार बारे आफ्नो डाक्टर वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंले अस्पतालमा यो स्याहार र सहायता पाइरहनुभएको छैन भने आफ्नो डाक्टर, नर्स वा मधुमेह टीमसँग यसबारे कुरा गर्नुहोस्।

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