

NW London



# know diabetes

બિમારીના દિવસના નિયમો ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ

જ્યારે તમે III ત્યારે સામનો કરવો  
જ્યારે તમે અસુખ અનુભવતા હો.

ડાયાબિટીસ હોય એનો અર્થ એ નથી કે તમે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ કરતાં બીજી બિમારીઓથી ગ્રસ્ત થાઓ તેની સંભાવના વધારે છે. જોકે, અસુખ અનુભવવાથી તમારા ડાયાબિટીસ પર પ્રતિકૂળ અસર પડી શકે છે. આનું કારણ એ છે કે વધારે ગ્લુકોઝ બનાવવું એ બિમારી પ્રત્યે તમારા શરીરનો કુદરતી પ્રતિસાદ છે. આનાથી તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સ્તર વધી શકે છે, પછી ભલે તમે ઊલટી કરી રહ્યા હો અને તમે ખાઈ કે પી શકતા ન હો.

જેનાથી તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો વધી શકે છે એ બિમારીઓમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- શરદી, ફ્લુ અથવા વાઈરસ
- પેટમાં ગરબડ
- ગળામાં ખરાશ
- મૂત્રમાર્ગના ચેપો
- છાતીમાં ચેપ
- ગૂમડાં સાથેની ઈજા
- હાડકું તૂટવું
- સ્ટિરોઈડ ટેબ્લેટ અથવા ઈન્જેક્શનો લેવાથી તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો પણ વધશે.

લોહીમાં વધારે ગ્લુકોઝનાં લક્ષણો

- તરસ વધવી
- મોં સૂકાવું
- વધુપડતો પેશાબ થવો
- થાક અને સુસ્તી

તમારી ડાયાબિટીસની સારવાર ક્યારેય બંધ કરશો નહિ

- તમારી ટેબ્લેટ્સ લેવાનું ચાલુ રાખો.
- જો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ પર નજર રાખવા માટે તમને તમારી ડાયબીટીસ ટીમ દ્વારા મીટર પૂરું પાડવામાં આવ્યું હોય તો દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ચાર વખત પરીક્ષણ કરો.
- રોજ ઓછામાં ઓછા પાંચ પિન્ટ જેટલાં શર્કરામુક્ત પ્રવાહીઓ પીઓ, ખાસ કરીને પાણી.
- તમારો સામાન્ય આહાર લેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- જો તમે આમ કરી શકો તેમ ન હો તો તમારા ભોજનને બદલે પ્રવાહીઓ લો. શક્ય હોય તો દર કલાકે નાનું પ્રમાણ લેવાનો પ્રયત્ન કરો. કેટલું પ્રમાણ લેવું એનાં ઉદાહરણો આ પ્રમાણે છે:

#### આમાંથી દરેક આશરે 10 ગ્રામ કાર્બોદિત ધરાવે છે:

- દૂધ 1 કપ (200ml)
- ફળનો રસ (ખાંડ વિનાનો) 1 નાનો ગ્લાસ (100ml)
- લ્યુકોઝેડ 110mls
- કોકાકોલા (ડાયેટ નહિ) 100-150mls
- લેમનેડ (ડાયેટ નહિ) 200mls
- આઈસક્રીમ 1 સ્કૂપ (50g)
- જેલી (સામાન્ય) 2 ચમચા (65g)
- યોગર્ટ (ફળ) - ઓછી કેલરી 1 નાનું કાર્ટન (120gms)
- યોગર્ટ (સાદું) 1 નાનું કાર્ટન (120gms)

જો તમને ઊલટી થઈ રહી હોય અને પેટમાં કંઈ ટકતું ન હોય તો તમારા GP, ડાયબીટીસ નર્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ અથવા NHS 111 સાથે વાત કરો.

#### ઈન્સ્યુલિનરહિત ઈન્જેક્શનો વડે સારવાર કરવામાં આવેલ ટાઈપ 2 ડાયબીટીસ (દા.ત. એક્સેનેટાઈડ (બિયેટા) અથવા લિરેગ્લુટાઈડ (વિક્ટોઝા))

તમારી બાયેટા અથવા વિક્ટોઝા લેવાનું ચાલુ રાખો, પરંતુ તમે તમારા ઈન્જેક્શન બાદ ખાઓ તે અગત્યનું છે. દુર્ભાગ્યે, આ દવાઓ સાથેનો તમારો ડોઝ વધારી શકાય એ શક્ય નથી. જો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો થોડા દિવસો માટે વધારે રહે અથવા તમને ચિંતા હોય તો તમારા GP, ડાયબીટીસ નર્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ અથવા NHS 111નો સંપર્ક કરો.

#### ઈન્સ્યુલિન વડે સારવાર કરવામાં આવેલ ટાઈપ 2 ડાયબીટીસ

તમે તમારા સામાન્ય ભોજન લઈ શકતા ન અથવા કંઈ પી ન શકતા હો તો પણ તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ સામાન્ય કરતાં વધી શકે છે, તેથી ક્યારેય તમારું ઈન્સ્યુલિન લેવાનું બંધ કરશો નહિ.

જો તમે ઈન્સ્યુલિન લઈ રહ્યા હો તો દર 2થી 4 કલાકે તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરોનું પરીક્ષણ કરો અને જો જરૂર પડે તો તમારા ઈન્સ્યુલિનમાં ફેરફાર કરો (જુઓ નીચે).

ડિહાઈડ્રેશન ટાળવા માટે રોજ 4થી 6 પિન્ટ ખાંડમુક્ત પ્રવાહીઓ પીવાનો પ્રયત્ન કરો. આ દર કલાકે આશરે એક ગ્લાસ થાય છે.

જો તમે બિમાર હો અથવા ઘન કાર્બોદિત ખોરાક ખાઈ શકતા ન હો તો તેને બદલે લ્યુકોઝેડ, ફળનો રસ, સામાન્ય કોક જેવા પ્રવાહી કાર્બોદિતો લો.

જો તમે બિમાર ન હો, પરંતુ તમારી ભૂખ મરી ગઈ હોય તો દૂધવાળાં પીણાં, સામાન્ય જેલી (શુગર ફ્રી નહિ) આઈસક્રીમ અથવા કસ્ટર્ડ અજમાવી જુઓ.

તમને સારું લાગવાની શરૂઆત થાય કે તરત ઘન ખોરાક ફરી શરૂ કરો અને ખાંડયુક્ત પીણાં બંધ કરો.

- આરામ કરવો જરૂરી છે.
- જો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સ્તર 10 mmol/l કરતાં ઓછું હોય તો ઈન્સ્યુલિનનો તમારો સામાન્ય ડોઝ લો.
- દર 4 કલાકે તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ તપાસો.
- જો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો આના કરતાં સતત વધારે રહેતાં હોય તો તમારે વધારાનું ઈન્સ્યુલિન લેવાની જરૂર પડશે.
- જો તમે ઝડપથી કામ કરતું ઈન્સ્યુલિન લો (નોવોરેપિડ, હ્યુમાલોગ એપિડ્રા, હ્યુમ્યુલિન એસ) તો લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો 10 mmol/lથી નીચે ન આવે ત્યાં સુધી નીચે આપેલી વિગતો પ્રમાણે દરેક ડોઝ વધારો.
- જો રોજ બે વખત મિક્સ કરવામાં આવતાં ઈન્સ્યુલિન વ્યવસ્થાપન પર હો તો તમે વિગતો આપ્યા પ્રમાણે પણ બંને ડોઝ વધારી શકો છો.

લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સ્તર	શું કરવું
10 - 16.9	વધારાના 4 યુનિટ્સ લો
17 - 28	વધારાના 6 યુનિટ્સ લો
28 અથવા વધુ	વધારાના 8 યુનિટ્સ લો અને તમારી ડાયબિટીસ ટીમ સાથે પરામર્શ કરો

#### હાઈપોગ્લાયસેમિયા:

ઘણી વખત તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝનાં સ્તરો બિમારી દરમિયાન ગગડી શકે છે. લોહીમાં ગ્લુકોઝનું ઓછું પ્રમાણ એ હાઈપોગ્લાયસેમિયા અથવા હાઈપો તરીકે પણ ઓળખાય છે. જો આમ થાય અને તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ 4 mmolsથી ઓછું હોય તો 75mls (નાનો ગ્લાસ) લ્યુકોઝેડ, સામાન્ય લેમનેડનો ગ્લાસ, ગ્લુકોઝની 4થી 6 ટેબ્લેટ્સ વડે હાઈપોની સારવાર કરો અને તમારા ઈન્સ્યુલિનમાં 2થી 4 યુનિટનો ઘટાડો કરો. જ્યારે લોહીમાં ગ્લુકોઝ 4mmol/l હોય ત્યારે મધ્યમ ઝડપે કામ કરતા કાર્બોદિત પદાર્થનો નાસ્તો જેમ કે સેન્ડવિચ લો. તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝના પરીક્ષણનું મૂલ્ય 4mmolsથી વધે નહિ ત્યાં સુધી આ પ્રકારે ઈન્સ્યુલિનમાં ઘટાડો કરતા રહો. જ્યારે તમને સારું લાગે ત્યારે ઈન્સ્યુલિન ક્રમશઃ વધારીને તમારા સામાન્ય ડોઝ પર લાવો. હાઈપો પરની વધુ માહિતી [હાઈપો પત્રિકામાં](#) જોવા મળી શકે છે અથવા તમારી ડાયબિટીસ ટીમ પાસેથી મેળવી શકાય છે.

#### તમારી ડાયબિટીસ ટીમ અથવા GPનો તાકીદે સંપર્ક કરો, જો:

- તમને ઊલટી થવાનું ચાલુ રહે અને/અથવા પેટમાં કંઈ પણ ટકે નહિ.
- તમે એકથી વધારે ભોજન ચૂકી ગયા હો.
- તમારાં લક્ષણોમાં 24થી 48 કલાકમાં કોઈ સુધારો ન થાય.
- તમારી બિમારીના કોઈ પણ પાસા વિશે તમને ચિંતા હોય.
- તમારા ઈન્સ્યુલિનના ડોઝમાં ફેરફાર કરવા માટે તમને સહાયતાની જરૂર હોય.

#### વધુ વાંચન

જો તમે આ વિષય વિશે વધુ જાણવા માંગતા હો તો, કૃપા કરીને [તમે બિમાર હો ત્યારે શું કરવું](#) પત્રિકા વાંચો જે [trend-uk.org](#) દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવી છે