

# Những Ngày Bệnh và Bệnh Tiểu Đường



Những ngày bệnh có thể làm cho khó kiểm soát chất đường trong máu. Hãy bàn trước với bác sĩ của quý vị để làm thêm những bước cần thiết khi quý vị bị bệnh.

Trong khi quý vị bị bệnh:

- Hãy thử chất đường trong máu thường xuyên hơn (4 đến 6 lần mỗi ngày). Gọi cho y viện (clinic) của quý vị nếu đường trong máu của quý vị quá mức bình thường.
- Tiếp tục chích insulin hoặc uống thuốc tiểu đường, cho dù quý vị không ăn được, trừ khi bác sĩ nói đừng dùng thuốc.
- Hãy uống nhiều chất lỏng. Cách mỗi giờ nên uống ít nhất một là ly nước hoặc những loại nước không có chất đường hóa học (sugar free), không có chất cà-fê-in (caffeine-free). Nếu quý vị cảm thấy khó chịu trong bụng, hãy uống nước từng ngụm nhỏ để khỏi bị ói.
- Nếu quý vị không thể ăn những bữa ăn thường xuyên, hãy thay thế thức ăn đặc có chất tinh bột hoặc đường (như bánh mì và trái cây) bằng những loại nước có chất đường (nước trái cây [fruit juice] và nước ngọt thường [soft drink]).
- Cách mỗi giờ cố gắng ăn hoặc uống 10-15 gram car-bo-hy-rate (carbohydrate) hoặc 50 gram cho mỗi bữa ăn bị bỏ lỡ, cho dù quý vị đang bị nôn mửa.

Đây là những thức ăn và uống có chứa 10-15 gram carbohydrates:

- 6 cái bánh mặn (saltine crackers)
- 1 chén súp
- 1/2 ly kem
- 1 ly sữa
- 1/2 ly nước sô da thường (soda pop)
- 1/2 ly nước trái cây không có chất đường (unsweetened fruit juice)

- Hỏi ý kiến nhóm chăm sóc y tế về tên của các loại thuốc mua tự do (over-the-counter medications), không có chất đường, chất rượu như thuốc ho và thuốc giảm đau là những loại thuốc được dùng khi cần thiết.



## Sick Days and Diabetes

Sick days can make blood sugar hard to control. Plan ahead with your doctor to take the extra steps needed when you are sick.

### While you are sick:

- Test your blood sugar more often (4 to 6 times a day). Call your clinic if your blood sugar is out of your usual range.
- Keep taking your insulin or diabetes pills, even if you cannot eat, unless your doctor says not to.
- Drink plenty of liquids. Drink at least one cup of water or other sugar free, caffeine-free liquid each hour. If you are sick to your stomach, take the liquids in small sips to help avoid throwing up.
- If you cannot eat your usual meals, replace solid foods that contain starch and sugar (such as bread and fruit) with liquids that contain sugar (fruit juice and regular soft drinks).
- Try to eat or drink 10-15 grams of carbohydrate each hour or 50 grams for every meal missed, even if you are vomiting.

Foods and drinks that have 10-15 grams of carbohydrates:

- Saltine crackers, 6
- Soup 1 cup
- Ice cream ½ cup
- Milk 1 cup
- Regular soda pop ½ cup
- Unsweetened fruit juice ½ cup

- Ask your healthcare team about the names of sugar-free, non-alcoholic, over-the-counter medications, such as cough medicine and pain relievers that are o.k. to take if needed.