

Khi ốm/bệnh và mắc bệnh tiểu đường



Những ngày bị ốm có thể làm cho lượng đường huyết khó kiểm soát. Rửa tay thường xuyên và cập nhật tiêm phòng cúm mới nhất có thể giúp ngăn ngừa nhiều, nhưng không phải tất cả các loại cúm và cảm lạnh. Lên kế hoạch trước để thực hiện các bước bổ sung cần thiết khi bạn mắc bệnh. Yêu cầu chuyên gia y tế chăm sóc sức khỏe của bạn khuyến nghị các loại thuốc mua không theo toa mà không ảnh hưởng tới mức insulin và đường huyết. Nếu bạn bị tiểu đường Loại 1, hãy giữ một bộ xét nghiệm ketone nước tiểu tại nhà.

Khi bạn ốm/bệnh:

- Thường xuyên xét nghiệm và theo dõi lượng đường huyết của bạn (khuyến nghị xét nghiệm sau mỗi 2-4 giờ). Gọi cho y tá của UW Medicine (206-520-5000) nếu mức đường huyết của bạn cao hơn 250 hai lần trong cùng một ngày hoặc nếu bạn bị sốt trên 101° F.
- Tiếp tục dùng insulin hoặc thuốc điều trị tiểu đường, ngay cả khi bạn không thể ăn**, trừ khi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn bảo ngừng dùng. Hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường thậm chí còn cần nhiều insulin hơn bình thường khi cơ thể họ đang chống lại với bệnh tật.
- Uống nhiều chất lỏng. Uống ít nhất một cốc nước lọc hoặc chất lỏng không chứa caffeine mỗi giờ. Nếu bạn bị bệnh về dạ dày, hãy uống chất lỏng thành những ngụm nhỏ để tránh nôn mửa.
- Nếu bạn không thể ăn các bữa ăn thông thường, hãy thử các loại thực phẩm và chất lỏng dành cho ngày ốm/bệnh sau đây:

- 6 chiếc bánh quy mặn
- 1 cốc nước canh hoặc súp mì
- ½ cốc kem hoặc bánh pudding
- 1 cốc sữa
- ½ cốc nước có ga thông thường
- ½ cốc nước ép trái cây

- Gọi 9-1-1 hoặc đến Khoa cấp cứu nếu bạn có dấu hiệu mất nước nghiêm trọng hoặc có quá nhiều ketone trong cơ thể. Nếu bạn bị tiểu đường Loại 1, hãy xét nghiệm nước tiểu của mình để biết lượng ketone dư thừa.

Các dấu hiệu là:

- cực kỳ khát
- lú lẫn hoặc khó giữ tinh táo
- khó thở
- đau ngực hoặc đau bụng dữ dội
- hơi thở có mùi trái cây
- da và môi đỏ ửng, khô



Sick Days and Diabetes

Sick days can make blood sugar hard to control. Washing your hands often and staying up to date with flu shots can help prevent many, but not all flus and colds. Plan ahead to take the extra steps needed when you are sick. Ask your health care provider to recommend over-the-counter medications that do not interfere with insulin or blood sugar levels. If you have Type 1 diabetes, keep a urine ketone testing kit in your home.

While you are sick:

- Test and keep track of your blood sugar very often (every 2-4 hours is recommended). Call the UW Medicine **nurse** (206-520-5000) if your blood sugar is more than 250 twice in the same day or if your fever is more than 101 ° F.
- Keep taking your insulin or diabetes pills, even if you cannot eat**, unless your health care provider says not to. Most people with diabetes need even more insulin than usual when their body is fighting illness.
- Drink plenty of liquids. Drink at least one cup of water or caffeine-free liquid each hour. If you are sick to your stomach, drink liquids in small sips to help avoid vomiting.
- If you cannot eat your usual meals, try these sick day foods and fluids:

- Saltine crackers, 6
- Broth or Noodle Soup 1 cup
- Ice cream or pudding ½ cup
- Milk 1 cup
- Regular soda pop ½ cup
- Fruit juice ½ cup

- Call 9-1-1 or go to the Emergency Department if you have signs of severe dehydration or too many ketones in your body. If you have Type 1 diabetes, test your urine for excess ketones. Signs are:
 - extreme thirst
 - confusion or trouble staying awake
 - trouble breathing
 - severe chest or stomach pain
 - fruity breath
 - flushed, dry skin and lips