

# Pamamahala ng Araw na May-sakit

1. Ang sakit o impeksyon ay nagbabago sa paraan na ginagamit ang asukal (glucose) ng katawan. Ang sakit ay nakakasira ng balanse sa pagitan ng pagkain, palagiang pisikal na aktibidad at gamot sa diyabetis. Ang mga taong may diyabetis ay maaaring magkaroon ng napakataas na asukal ng dugo bilang resulta ng sakit o impeksyon.
2. **Mahalagang magplano para sa mga araw na may-sakit ka!**
  - A. **Huwag titigil sa pag-inom ng iyong gamot** – Insulin o tabletas. Kakailanganin mong uminom ng karaniwang (mga) dosis maliban kung ang mga inirerekomendang dosis ay pinalitan ng iyong doktor o taga pagkaloob na medikal.
  - B. **Mas madalas na magsuri** – Suriin ang iyong asukal ng dugo tuwing 4 na oras kapag may-sakit ka. Suriin ang iyong ihi para sa ketones kung mayroon kang Klase I na diyabetis.
  - C. **Uminom ng maraming tubig** – Napakahalaga na palitan ang mga tubig na nawala sa pagsuka, pagtatae o lagnat. Uminom ng malaking baso ng tubig, tsa, sabaw o ibang likido bawat oras. Habang may-sakit, ang mga pagkain na madaling kontrolin tulad ng sopas, katas ng prutas at karaniwang inuming pampalamig ay maaaring pumalit sa iyong karaniwang pagkain.
  - D. **Magpahinga** – Pinakamabuting huwag gumawa ng pisikal na aktibidad kapag may-sakit.
  - E. **Kumain nang regular** – Kung hindi ka makakain ng mga karaniwang pagkain, ang mga pagkain na madaling kontrolin tulad ng sopas, katas ng prutas at karaniwang inuming pampalamig (hindi diet) ay puwedeng pumalit sa iyong mga karaniwang pagkain.
3. **Tawagan ang iyong doktor o tagapagkaloob na medikal o nars para sa ALINMAN sa mga sumusunod:**
  - A. Kung nagsusuka ka at hindi makakain
  - B. Kung ang iyong asukal ng dugo ay 300 mg/dL sa higit sa 2 magkasunod na pagbasa
  - C. Kung may ketones ka sa iyong ihi (at mayroon kang Klase I na diyabetis)
  - D. Kung may temperatura ka na 101°F o mas mataas

