

Anong Dapat Gawin Kapag May Sakit



Kung may sakit, kailangan higit na mag-ingat.

- 1) Huwag ihinto ang paggamit ng gamot para sa diabetes, tulad ng insulin o tableta/kapsula.
- 2) Tawagan ang iyong doktor para alamin kung kailangang baguhin ang dami ng gamot na kailangang gamitin.
- 3) Bantayan ang lebel ng asukal sa dugo nang mas madalas — kada apat na oras. Kung mayroong kang type 1 diabetes, suriin ang ihi para sa ketones.

Mga Dapat Kainin o Inumin

Uminom ng maraming likido, lalo na kung may lagnat, nagsusuka o nagtatae. Kumain sa regular na pagkain kung makakaya. Kung hirap kumain ng matitigas na pagkain, kumain o uminom ng di-bababa sa 15 gramo ng carbs kada oras habang gising.

Mga halimbawa ng carb serving na 15 gramo:

- Isang tasa ng sabaw
- Anim na saltine crackers
- Isang hiwa ng walang palamang tinustang tinapay
- Isang popsicle
- Kalahating tasa ng ice cream o frozen yogurt
- Kalahating tasa ng lutong cereal
- Kalahating tasa ng softdrinks o fruit juice
- Walong onsa ng energy drink, tulad ng Gatorade

Tawagan ang doktor kung nakakaranas ng:

- Pagsusuka o pagtatae
- Pagsusuka ng likido
- Lebel ng asukal sa dugo na higit sa 250 nig/dL nang higit sa apat na oras
- Temperatura na 101⁰ F o mas mataas
- Hirap huminga
- Ketones sa ihi (sa may mga type 1 diabetes)