

## Làm Gì Nếu Bạn ốm



Nếu bạn bị ốm, bạn cần phải cẩn thận.

- 1) Không ngừng dùng thuốc điều trị bệnh tiểu đường của bạn, bao gồm cả insulin hoặc thuốc viên.
- 2) Gọi cho bác sĩ của bạn và yêu cầu nếu liều của bạn cần phải được thay đổi.
- 3) Kiểm tra lượng đường trong máu của bạn thường xuyên hơn - mỗi bốn giờ. Nếu bạn có bệnh tiểu đường loại 1, nên kiểm tra nước tiểu của bạn để xem có ketones không.

### Ăn Uống Những Gì

Uống nhiều chất nước, đặc biệt nếu bạn bị sốt, nôn mửa hoặc tiêu chảy. Ăn những bữa ăn thường xuyên của bạn nếu bạn có thể. Nếu bạn không thể ăn thức ăn rắn, ăn ít nhất 15 gram carbs mỗi giờ khi bạn đang thức.

Ví dụ về một carb phục vụ 15 gram:

- Một chén súp
- Sáu bánh mỳ
- Một lát bánh mì khô
- Một cây cà rem
- Một nửa ly kem hoặc sữa chua đông lạnh
- Một nửa chén cốc nấu chín
- Một nửa ly soda hay nước ép trái cây
- Tám ounce một thức uống năng lượng, chẳng hạn như Gatorade

Gọi bác sĩ nếu bạn có bất cứ điều nào sau đây:

- Ói mửa hoặc tiêu chảy
- Không có khả năng nuốt chất lỏng
- Một mức độ đường trong máu trên 250 Nig / dL nhiều hơn 4 giờ
- Nhiệt độ 1010 F hoặc cao hơn
- Khó thở
- Ketones trong nước tiểu của bạn (cho những người bị bệnh tiểu đường loại 1)