

# SICK DAY TIPS PARA SA MAY DIABETES

## ANO ANG NANGYAYARI SA DIABETES KAPAG IKAW AY MAY SAKIT



KATULAD NG IBANG MGA BATA, MAY MGA PAGKAKATAON NA NAGKAKASAKIT KA RIN. KAPAG IKAW AY MAY SIPON, TRANGKASO O ANUMANG SAKIT NA MAY LAGNAT O WALA, MAAARING TUMAAS ANG IYONG BLOOD SUGAR AT MAAPEKTUHAN ANG BISA NG INSULIN SA IYONG KATAWAN



NAPAKahalaga ang pagkain, pag-inom, at pag-inject ng insulin lalo na kapag ikaw ay may sakit



KAPAG HINDI MO INALAGAAN ANG DIABETES HABANG IKAW AY MAY SAKIT, MAARI ITONG HUMANTONG SA KOMPLIKASYON AT MALUBHANG KARAMDAMAN





# SICK DAY TIPS PARA SA MAY DIABETES

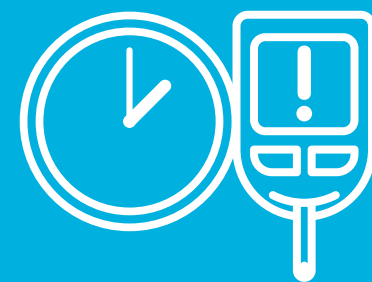
ANO ANG **DAPAT KONG GAWIN** KAPAG MAY SAKIT AKO?



**HUWAG ITIGIL ANG INSULIN!**



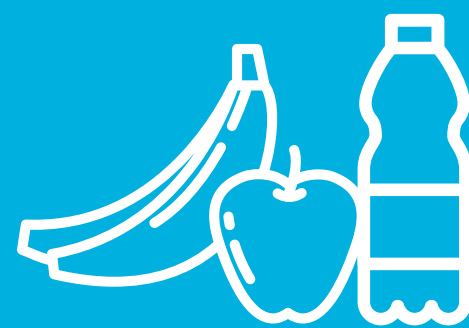
MAAARING KAILANGANG DAGDAGAN O BAWASAN ANG DOSIS NG INSULIN DEPENDE SA IYONG BLOOD SUGAR LEVEL AT PAGKAIN



DAGDAGAN ANG PAGMOMONITOR NG BLOOD SUGAR, 3-4 KADA ORAS KUNG MAY TEST STRIPS



KUNG WALANG PARAAN PARA MAG MONITOR NG BLOOD SUGAR SA BAHAY, MAGPATINGIN SA PINAKAMALAPIT NA HEALTH FACILITY PARA SA REGULAR NA PAG-CHECK..



UMINOM NG MAS MARAMING TUBIG AT SIGURADUHING KUMAKAIN NANG TAMA



**GAMUTIN ANG LAGNAT**



**BANTAYAN DIN ANG BLOOD-KETONES**



# SICK DAY TIPS PARA SA MAY DIABETES

NARITO ANG ILANG SINTOMAS NA DAPAT BANTAYAN KAPAG ANG IYONG KATAWAN AY NAGSISIMULANG GUMAWA NG BLOOD KETONES :



MABAHONG HININGA NA AMOY MATAMIS O PRUTAS



Blood Glucose Level  
MATAAS NA ANTAS NG ASUKAL



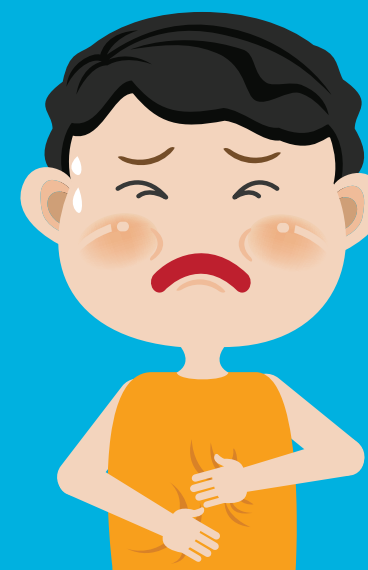
MADALAS NA PAG-IHI



MATINDING PAGKAUHAW



LABIS NA PAGKAPAGOD



SAKIT NG TIYAN



# SICK DAY TIPS PARA SA MAY DIABETES



PAGBABAGO SA PAGHINGA (KARANIWANG MAS MALALIM)



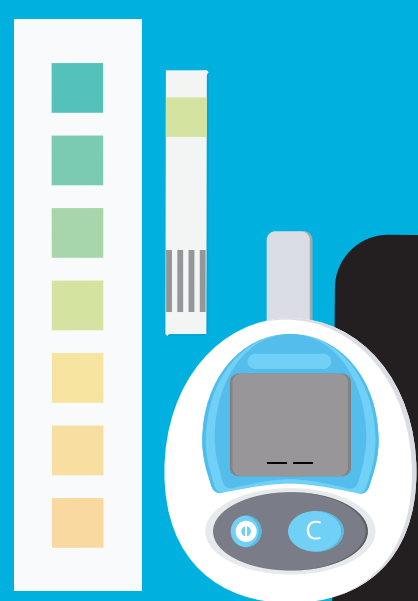
PAGKALITO



PAGKAHIMATAY



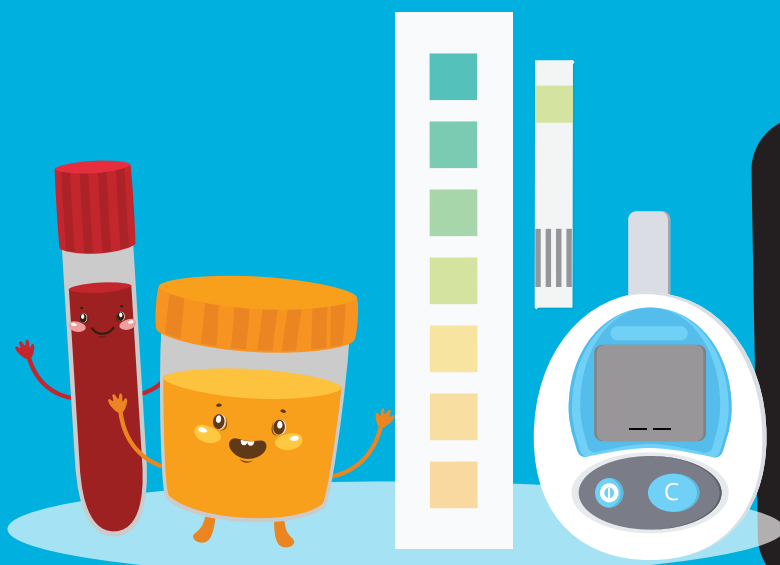
PAKIRAMDAM NA MAY SAKIT



ANG PINAKAMAHUSAY NA PARAAN PARA MAG-TEST NG KETONES AY GAMIT ANG BLOOD KETONE TEST STRIPS. MADALAS, WALA NITO SA BAHAY PATI MACHINE. PWEDE KANG MAGPAG-CHECK SA PINAKAMALAPIT NA KLINIKA O HEALTH CENTER



# SICK DAY TIPS PARA SA MAY DIABETES



MAHALAGA ANG PAG-MONITOR NG BLOOD KETONES. KADALASAN KAILANGAN NG DAGDAG NA INSULIN PARA MAKONTROL ANG BLOOD SUGAR, (MALIBAN NA LANG KUNG NAGDUDULOT NG HYPOGLYCAEMIA ANG SAKIT.)

KUNG MATAAS ANG BLOOD SUGAR MO PERO KAKAUNTI O WALANG KETONES :

MAG-INJECT NG 5-10% NG TOTAL DAILY INSULIN DOSE GAMIT ANG SHORT OR RAPID-ACTING INSULIN AT ULITIN BAWAT 2-4 ORAS

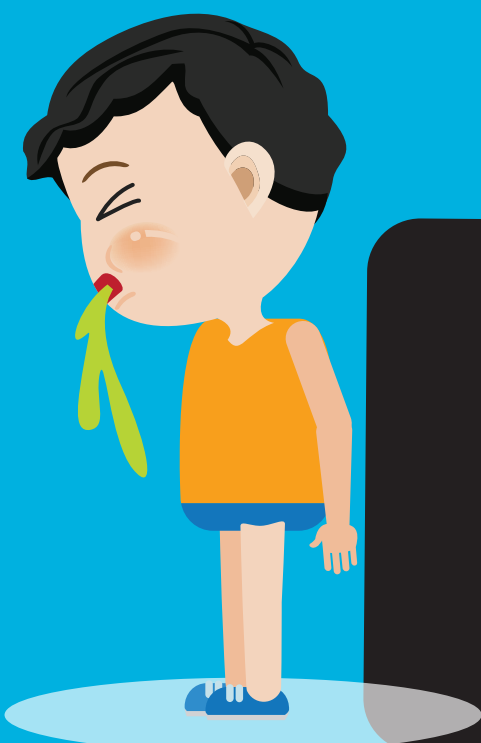
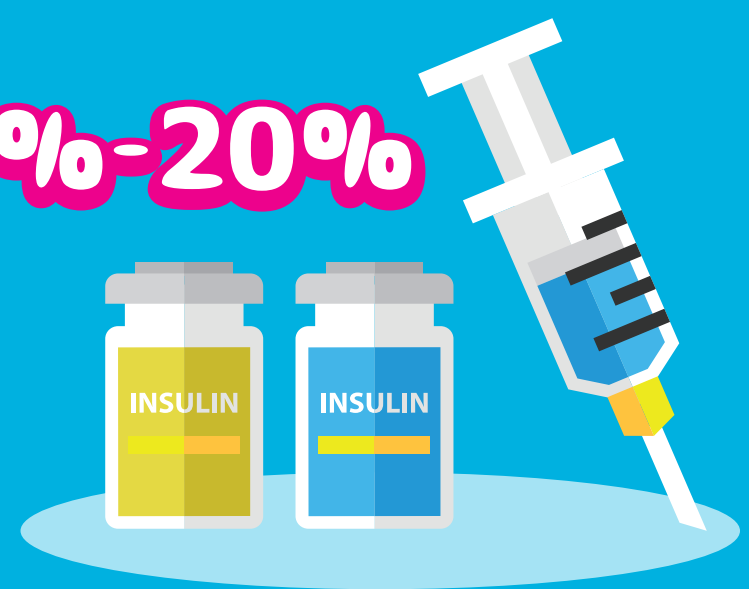
5%-10%



KUNG MATAAS ANG BLOOD SUGAR MO AT MAY MODERATE O MARAMING KETONES:

MAG-INJECT NG 10-20% NG TOTAL DAILY INSULIN DOSE GAMIT ANG SHORT O RAPID-ACTING INSULIN, AT ULITIN ITO BAWAT 2-4 ORAS

10%-20%



KUNG IKAW AY NAGSUSUKA, SENYALES ITO NA KULANG SA INSULIN AT POSIBLENG DIABETIC KETOACIDOSIS (DKA). TAWAGAN AGAD ANG IYONG DOKTOR O PUMUNTA SA PINAKAMALAPIT NA KLINIKA O OSPITAL.

