



# የሕመም ቀኖች እና የስኳር በሽታ

ሲታመሙ፣ የስኳር በሽታዎን መቆጣጠር ሊያስቸግረዎ ይችላል። ሲታመሙ፣ ምን እርምጃ መውሰድ እንዳለብዎ ለማወቅ፣ አስቀድመው ከሐኪም ጋር እቅድ ያውጡ።

## ታመው እያሉ፤

- የደምዎን የስኳር መጠን ደጋግመው (በቀን፣ ከ4 እስከ 6 ጊዜ) ይለኩ። የደምዎ የስኳር መጠን ከተገቢው መጠን ውጪ ከሆነ፣ ክሊኒክዎን ደውለው ያነጋግሩ።
- መብላትም ባይችሉ እንኳን፣ ሐኪምዎ እንዳይወስዱ ካላዘዘዎ በቀር፣ ኢንሱሊንዎን ወይም የስኳር በሽታ መድሀኒቶችዎን መውሰድዎን ይቀጥሉ።
- ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ። ቢያንስ፣ አንድ ኩባያ ውሀ ወይም ሌላ ከሱካር ነጻ የሆነ፣ ካሬን የሌለበት ፈሳሽ በየሰዓቱ ይጠጡ። ሆድዎን የሚያምዎ ከሆነ፣ እንዳያስታውክዎ፣ ትንሽ፣ ትንሽ ፋት ብለው ይጠጡ።
- በመደበኛ ጊዜ የሚበሉትን ምግብ መብላት ካልቻሉ፣ ስታርች እና ስኳር ያላቸውን ፈሳሽ ያልሆኑ ምግቦች (እንደ ዳቦ እና ፍራፍሬ የመሳሰሉ)፣ ስኳር ባላቸው ፈሳሾች (የፍራፍሬ ጭማቂ እና ለስላሳ መጠጦች) ይተኩ።
- እያስታወኩ ቢሆንም እንኳን፣ በየሰዓቱ 10-15 ግራም በየሰዓቱ ወይም መብላት ያለብዎትን ምግብ ባሳለፉ ቁጥር 50 ግራም ካርቦሃይድሬት ይብሉ ወይም ይጠጡ።

ከ10-15 ግራም ካርቦሃይድሬት ያላቸው ምግቦች እና መጠጦች፤

- ሳልቲን ክራክርስ፣ 6
- ሱፕ 1 ኩባያ
- አይስ ክሪም 1/2 ኩባያ
- ወተት 1 ኩባያ
- ማንኛውም የሶዳ መጠጥ 1/2 ኩባያ
- ስኳር ያልተጨመረበት የፍራፍሬ ጭማቂ 1/2 ኩባያ

- እንደ የጉንፋን መድሀኒት፣ የስቃይ ማስታገሻ የመሰሰሉ፣ አስፈላጊ ከሆነ፣ ሊወስዱዎቸው ስለሚችሉ፣ ከስኳር ነጻ፣ አልኮላዊ ያልሆኑ፣ ያለ ሐኪም ወረቀት መገዛት የሚችሉ የመድሀኒቶች ስም ዝርዝር ለማወቅ ከዩጤና እንክብካቤ ቡድንዎን ይጠይቁ።



## Sick Days and Diabetes

Sick days can make blood sugar hard to control. Plan ahead with your doctor to take the extra steps needed when you are sick.

### While you are sick:

- Test your blood sugar more often (4 to 6 times a day). Call your clinic if your blood sugar is out of your usual range.
- Keep taking your insulin or diabetes pills, even if you cannot eat, unless your doctor says not to.
- Drink plenty of liquids. Drink at least one cup of water or other sugar free, caffeine-free liquid each hour. If you are sick to your stomach, take the liquids in small sips to help avoid throwing up.
- If you cannot eat your usual meals, replace solid foods that contain starch and sugar (such as bread and fruit) with liquids that contain sugar (fruit juice and regular soft drinks).
- Try to eat or drink 10-15 grams of carbohydrate each hour or 50 grams for every meal missed, even if you are vomiting.

Foods and drinks that have 10-15 grams of carbohydrates:

- Saltine crackers, 6
- Soup 1 cup
- Ice cream ½ cup
- Milk 1 cup
- Regular soda pop ½ cup
- Unsweetened fruit juice ½ cup

- Ask your healthcare team about the names of sugar-free, non-alcoholic, over-the-counter medications, such as cough medicine and pain relievers that are o.k. to take if needed.