

Hành Xử Ngày Đau Yếu

1. Đau yếu hoặc nhiễm trùng làm thay đổi cách xử dụng đường (Glucose) của cơ thể. Đau yếu có thể làm mất sự thăng bằng giữa thực phẩm, hoạt động thường ngày và thuốc cho tiểu đường. Người bị tiểu đường có thể có mức đường rất cao vì ốm hay nhiễm trùng.
2. **Việc quan trọng là phải hoạch định cho ngày ốm đau!**
 - A. **Chớ ngưng uống thuốc** –Insulin hay thuốc viên. Bạn cần uống như thường lệ, trừ phi bác sỹ thay đổi cách dùng thuốc.
 - B. **Thử nghiệm thường hơn** – Khi đau yếu, thử đường trong máu mỗi 4 giờ. Thử nước tiểu xem lượng Ketone nếu bị tiểu đường Loại 1.
 - C. **Uống thật nhiều chất lỏng** – Điều rất quan trọng là phải thay thế các chất lỏng đã mất do nôn mửa, ỉa chảy hay nóng sốt. Uống ly lớn nước, trà, nước súp hoặc chất lỏng khác mỗi giờ. Khi đau yếu, có thể thay thế các bữa ăn bằng súp, nước trái cây hoặc nước ngọt (Soft Drink)
 - D. **Nghỉ ngơi** – Tốt nhất không vận động khi đau.
 - E. **An đều đặn**- Nếu không thể ăn các bữa ăn thường ngày, có thể thay thế bằng các thực phẩm dễ nuốt như súp, thạch (Gelatin), nước trái cây, nước ngọt (không phải đồ kiêng cử)
3. **Gọi bác sỹ hoặc y tá nếu xảy ra BẤT CỨ điều gì sau đây:**

- A. Nôn mửa và không ăn được.
- B. Mức đường trong máu lên tới 300 mg/dL trong hơn 2 lần thử nghiệm liên tục.
- C. Có Ketone trong nước tiểu (và bạn thuộc tiểu đường Loại 1)
- D. Thân nhiệt 101 độ F hay cao hơn.

