

കോവിഡ് 19-ഉം പ്രമേഹവും



ഒരാൾ രോഗബാധിതനായിത്തീർന്നാൽ തയ്യാറെടുപ്പ് ആവശ്യമാണ്. പ്രസക്തമായ എല്ലാ സമ്പർക്ക വിവരങ്ങളും കൈവശം സൂക്ഷിക്കണം.

01

രക്തത്തിലെ ഉയർന്നതോ താഴ്ന്നതോ ആയ ഗ്ലൂക്കോസ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിന് പതിവ് നിരീക്ഷണം സഹായിക്കും.



02



ഒരാൾ ജലദോഷപ്പനി പോലെയുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നുവെങ്കിൽ (വർദ്ധിച്ച താപനില, ചുമ, ശ്വസിക്കുന്നതിന് വിഷമത), ഒരു ആരോഗ്യ പരിചരണ വിദഗ്ദനെ സമീപിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

03

അണുബാധ ഒരു വ്യക്തിയുടെ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും (ദ്രാവകങ്ങളുടെ ആവശ്യകത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക.



04



അയാൾക്ക്/അവർക്ക് ആവശ്യമായ പ്രമേഹ ഔഷധങ്ങൾ കൃത്യമായി എത്തിച്ചു നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുക.

05

രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് പെട്ടെന്ന് താഴുകയാണെങ്കിൽ, അത്തരമൊരു സാഹചര്യം തരണം ചെയ്യുന്നതിന് മതിയായ ഉപാധികൾ ഒരാളുടെ പക്കൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം.



06



ഒരാൾ തനിച്ചാണ് താമസിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ആ വ്യക്തിക്ക് സഹായത്തിനായി ആശ്രയിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന മറ്റൊരു വ്യക്തിക്ക് അയാളുടെ/അവരുടെ പ്രമേഹ രോഗാവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് അറിയാമെന്ന് ഉറപ്പാക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

07

കൃത്യമായ ഒരു സമയക്രമം പാലിക്കേണ്ടതും അമിതമായ ജോലി ഒഴിവാക്കേണ്ടതും നന്നായി ഉറങ്ങേണ്ടതും പ്രധാനമാണ്.



08



രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് സ്ഥിരതോടെ നിലനിർത്തുന്നതിന് വേണ്ടിയും അവരുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന് വേണ്ടിയും വൈവിധ്യമാർന്നതും സന്തുലിതമായതുമായ ഒരു ഭക്ഷണക്രമം പിന്തുടരുക.

09

പതിവായി സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക, 'സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക' തുടങ്ങിയ പതിവ് മുൻകരുതലുകൾ പാലിക്കുക.



10



രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ നില വളരെയേറെ അധികരിച്ചതായിത്തീർന്നേക്കുകയും കീറ്റോസിസ് അല്ലെങ്കിൽ ഡയബറ്റിക് കീറ്റോഅസിഡോസിസ് (ഡികെഎ)-ന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന തരത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹമോ തീവ്രമായ നിലയിൽ ഇൻസുലിൻ ആവശ്യമായി വരുന്ന ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹമോ ഇല്ലാത്തപക്ഷം, ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

11