10. シックデイ
सिक-डे

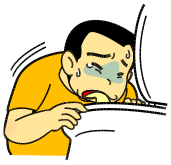
病気の日はどう対応する？
10.बिरामी पर्दा अर्थात सञ्चो नहुदाँ के गर्ने?

★シックデイとは
सिक-डे भनेको के हो?

- 熱や下痢・嘔吐で食事ができないなど、体調の悪い日をシックデイ（Sick Day）といいます。
- ज्वरो, पखाला, बान्ता आदिको कारण खाना खान नसक्ने जस्ता स्वास्थ्य अवस्था खराब भएको दिनलाई सिक-डे (Sick Day) सञ्चो नभएको दिन भनिन्छ।
- 病気のときは、ストレスホルモンの分泌やインスリンの作用の低下などにより、血糖が高くなりやすくなります。
  बिरामी भएको बेला तनाब रागरस (स्ट्रेस हर्मोन) बन्ने, इन्सुलिनको कार्यमा ह्रास आउने जस्ता कारणहरूले सजिलै रगतमा ग्लूकोज बढ्ने गर्छ।
- 逆に食事が食べられず低血糖になることもあります。
  त्यसको विपरीत खाना खान नसकी अल्प ग्लूकोज रक्तता (रगतमा सुगरको कमी) हुने अवस्थाहरू पनि हुन सक्छ।

（下痢）
(पखाला)

（嘔吐）
(बान्ता)



（咳・風邪）
(रुघा-खोकी)

（発熱）
(ज्वरो)

（腹痛）
(पेट दुख्ने)

★シックデイの対応
★सिक-डेमा गर्नुपर्ने कुराहरू

温かく、安静にする
न्यानो गरी आराम (बेडरेस्ट) गर्ने

- 体力の消耗を防ぎ、回復が早まる
  आराम गरेर बसे शारीरिक शक्ति प्रयोग हुदैन जसले गर्दा चाडो निको हुन्छ।

食事・水分・ミネラルをとる
खानपीन गर्ने, प्रसस्त पानी, झोलिलो पदार्थ, मिनरल आदि खाने

- 発熱や下痢、嘔吐などが原因で脱水になるので予防する
  ज्वरो, पखाला, बान्ता आदिको कारण शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने हुनाले त्यसको रोकथाम हुन्छ।
- 症状も悪化しにくくなる
  हत्तपत्त स्वास्थ्य अवस्था बिग्रिदैन।

病状をこまめにチェックする
बेला-बेलामा स्वास्थ्य अवस्था कस्तो छ चेक गर्ने

- 血糖値、体温、脈拍、血圧、食事・水分摂取量、自覚症状を把握する
  रगतमा ग्लूकोजको मात्रा (सुगर लेबल), शरीरको तापक्रम, नाडी (पल्स), रक्तचाप (प्रेसर) बेला-बेलामा नाप्ने। खानपानिको मात्रा (आफुले के कति खानपिन गऱ्यो), के-कस्तो लक्षणहरू देखिएका छन् याद गर्ने।

早めに病院に連絡・受診する
चाँडै अस्पतालमा सम्पर्क गर्ने र जचाउँन जाने

- 食事が全く摂れないとき
  पटक्कै खाना खान नसक्ने बेला
- 強い嘔吐・下痢・腹痛があるとき
  एकदम बान्ता, पखाला र पेट दुखेको बेला
- 38度以上の高熱が続くとき
  निरन्तर 38° C वा सोभन्दा बढी ज्वरो आएको बेला
- 高血糖や低血糖がある
  अति ग्लूकोज रक्तता (रगतमा बढी सुगर) वा अल्प ग्लूकोज रक्तता (रगतमा सुगरको कमी) भएको बेला
- 意識状態が悪い（会話できない、ぼんやりしている）
  राम्रोसंग होस नभएको बेला (कुराकानी गर्न नसक्ने, लट्ठ-ट्वाल्ल परेर बसेको बेस्ने)

注）1型糖尿病、またはインスリン分泌が枯渇している方は、持効型インスリンを絶対に中断してはいけません。
नोट) प्रकार 1 मधुमेह भएका अथवा इन्सुलिन बन्न छोडेकाहरूले लामो समयसम्म काम गर्ने किसिमको इन्सुलिन (दिन भरी काम गर्ने इन्सुलिन) प्रयोग गर्न छोड्नुहुँदैन।

シックデイの時には、止めたほうが良い薬と、止めてはいけない薬があります。あらかじめ、医師と相談して対応を決めておきましょう！
सिक-डेको बेलामा प्रयोग गर्न रोक्दा राम्रो हुने औषधी र रोक्न नहुने औषधीहरू हुन्छन्। अग्रिम रूपमा चिकित्सकसँग परामर्श लिई अपनाउनुपर्ने उपायहरू राम्रोसंग बुझिराखौं!