



**(918) 619-4803 • 4444 East 41<sup>st</sup>, Suite SCC-1B • Tulsa, OK 74135**

Tener diabetes no significa que usted conseguirá enfermo más a menudo, pero la mayoría de los cabritos consigán de vez en cuando un frío o la gripe o un cierto otro tipo de enfermedad. Cuando usted consigue enfermo, los azúcares de sangre suben generalmente y es posible tener cetonas en la sangre y la orina. La mejor manera de evitar que una enfermedad de menor importancia se convierta en un problema grave es tener un plan del día enfermo resuelto delante de tiempo.

## **CUÁL ES ENFERMO**

El enfermo significa cualquier síntoma de la enfermedad. Usted puede ser que tenga un frío con los sniffles y los estornudos o la gripe con una fiebre, una náusea y el vomitar, una diarrea, y dolores del cuerpo.

## **NO SALTE UN TIRO**

**Tome siempre su insulina cuando usted es enfermo, incluso si usted no puede comer sus comidas regulares.** Si usted está en un programa diario de la inyección del múltiplo (Lantus/Levemir en la hora de acostarse y Humalog/Novolog/Apidra con las comidas y los bocados), tome la cantidad del normal Lantus/Levemir y lleve siempre Humalog/Novolog/Apidra a los carbohidratos de la cubierta y el alto azúcar de sangre correcto. Recuerde no para corregir el alto azúcar de sangre a menos que haya sido dos a tres horas desde la dosis pasada de la insulina.

## **¡COMPRUEBE, COMPRUEBE, Y COMPRUEBE MAYOR!**

Tomar el cuidado de se cuando usted es medios enfermos que hacen dos diversas clases de cheques, azúcar de sangre comprueba y la cetona comprueba.

## CHEQUES DEL AZÚCAR DE SANGRE

Si usted no puede comer comidas y los bocados regulares, compruebe su azúcar de sangre cada dos horas el días que usted es enfermo. Usted puede necesitar fijar su alarma para comprobar su azúcar de sangre durante las horas de la noche. Si usted puede comer normalmente, compruebe su azúcar de sangre antes de comidas y en la hora de acostarse.

## COMPROBACIÓN DE SANGRE O DE LAS CETONAS DE LA ORINA

Se forman las cetonas cuando su cuerpo utiliza su propia grasa para hacer energía. Si las cetonas se acumulan en su cuerpo puede ser muy peligroso y puede requerir la hospitalización o los líquidos intravenosos. Siga estas pautas para comprobar las cetonas...

- Compruebe las cetonas cada dos horas en días enfermos si usted tiene fiebre o vomitar. Compruebe por lo menos una vez durante la noche.
- Compruebe las cetonas por lo menos dos veces cada día el días que usted es enfermo si usted no tiene fiebre o vomitar.
- Continúe comprobando las cetonas hasta que la enfermedad haya terminado.
- Las tiras de la cetona de la orina de las aplicaciones de la prueba de la cetona de la orina llamaron KetoStix para determinar la presencia de cetonas en la orina. Para utilizar KetoStix, para recoger la orina en una taza y para sumergir la tira de prueba en la orina, o para orinar en la tira. Espere exactamente 15 segundos y busque un cambio del color en la tira. El color indicará la cantidad de cetonas en la orina. Las tiras de prueba de la cetona de la orina expiran generalmente 6 meses después de que un frasco de tiras de prueba se abre. Por esa razón, recomendamos el conseguir de tiras de prueba individual-envueltas de la cetona. Mientras que son más costosas, usted ahorrará el dinero en el duradero porque usted lanzará probablemente lejos menos tiras debido a las fechas de vencimiento.
- El metro de glucosa de sangre de Xtra de la precisión se puede también utilizar para probar para las cetonas de la sangre. Debido a la importancia de identificar las cetonas cuanto antes, recomendamos que cada uno con diabetes del tipo 1 considera una precisión Xtra para la prueba de la cetona de la sangre sin importar las cuales el metro de glucosa de sangre usted utiliza.

## UTILICE LA GUÍA SIGUIENTE AL TRATAR LAS CETONAS.

<b>Resultado de la prueba de la cetona</b>	<b>Acción a tomar</b>
Análisis de sangre de la cetona: 0.60 o menos Análisis de orina de la cetona: Negativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continúe comprobando el azúcar de sangre y las cetonas.</li> </ul>
Análisis de sangre de la cetona: 0.60 a 1.0 Análisis de orina de la cetona: Rastro a pequeño	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebida por lo menos 8 onzas de agua cada hora</li> <li>• Continúe comprobando el azúcar de sangre y las cetonas.</li> </ul>
Análisis de sangre de la cetona: 1.0 a 3.0 Análisis de orina de la cetona: <b>Moderate a Grande.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llame su abastecedor del cuidado de la diabetes inmediatamente e indíquelo que la llamada es URGENTE. .</li> <li>• Tome la insulina short-acting adicional según lo aconsejado por su abastecedor del cuidado de la diabetes.</li> <li>• Bebida por lo menos 8 onzas de agua cada hora.</li> <li>• Continúe comprobando el azúcar de sangre y las cetonas cada dos horas.</li> </ul>
Análisis de sangre de la cetona: 3.0 y arriba Análisis de orina de la cetona: Grande	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llame su abastecedor del cuidado de la diabetes inmediatamente e indíquelo que la llamada es URGENTE.</li> <li>• Le dirán probablemente para ir a la sala de urgencias, especialmente en caso de respiración pesada incontrolable, pero llama el abastecedor del cuidado de la diabetes primero.</li> </ul>

Las cetonas deben ser comprobadas siempre el azúcar de sangre es mayor de 300 mg/dl y usted sienten en cualquier momento enfermos o nauseated, especialmente si usted ha vomitado incluso una vez. Si una persona es enferma, las cetonas pueden ser presente incluso cuando el azúcar no es alto.

Llame el día o la noche del abastecedor del cuidado de la diabetes si las cetonas moderadas o grandes de la orina están presentes o si las cetonas de la sangre son mayores de 1.0 mmol/L. dicen a la persona que contesta al teléfono que la llamada es URGENTE.

## ¡NO SIENTO COMO LA CONSUMICIÓN!

Cuando usted es enfermo a veces usted no puede sentir como la consumición de los alimentos regulares. Sin embargo, es importante comer algo prevenir las cetonas. Elija los alimentos que son fáciles en el estómago y el intento comer o beber algo con cerca de 12-15 gramos de carbohidratos todos a dos horas, especialmente si su azúcar de sangre es menos de 150 mg/dl.

Los alimentos Estómago-amistosos por días enfermos incluyen... .

¾ Taza 7-Up regular	½ Taza Sherbert
½ Sopa de tallarines del pollo	¼ Gelatina del asiduo 6 galletas del Saltine
1 taza Gatorade enfriado	.
1 taza Helado	

## ¡PORCIONES DE LA BEBIDA DE LÍQUIDOS!

Si usted tiene una fiebre, está vomitando, o tiene diarrea, es fácil deshidratarse. Beba por lo menos la taza del ½ de líquido, en pequeños sorbos, cada hora que usted es despierto. Si su azúcar de sangre está funcionando arriba, beba los líquidos sin azúcar tales como agua, caldo, té descafeinado, soda descafeinada de la dieta, o coma la gelatina sin azúcar. Si su azúcar de sangre está bajo 150 mg/dl, beba los líquidos que contienen el carbohidrato tal como jugo, cerveza inglesa de jengibre, bebidas de los deportes, o refrescos regulares.

## CÓMO MANEJAR VOMITTING...

- Evite los alimentos sólidos hasta que el vomitar haya parado.
- Tome a Phenergan la crema tópica cada 4-6 horas o 1 tableta de Zofran cada 8 horas hasta que el vomitar pare.
- Espere 30 minutos después de tomar Phenergan o Zofran antes de que usted coma o beba para permitir que la medicación comience a trabajar.
- Es el mejor a Phenergan o a Zofran en el país de modo que esté disponible cuando esté necesitada. Phenergan tópico tiene una vida útil de 6 meses.

- Comience gradualmente los líquidos en pequeñas cantidades. Comience con una cuchara de sopa cada 10-20 minutos. Si hay el vomitar no adicional, aumente gradualmente la cantidad de líquido.
- Después de algunas horas sin vomitar, vuelva gradualmente a una dieta normal.

## **LLAME EL EQUIPO DE LA DIABETES...**

- Llame si usted tiene vomitar que no consiga mejor con la medicación de la anti-náusea tal como Phenergan o Zofran. Llame inmediatamente si usted vomita más de 2 veces después de la medicación de la anti-náusea.
- Llame si usted tiene cetonas moderadas o grandes de la orina o cetonas de la sangre de 1.0 mmol/L o mayor.
- Llame a su doctor de la atención primaria si la enfermedad continúa por 2 días sin la mejora.
- Llame si usted tiene muestras del ketoacidosis, de la deshidratación, o de otros problemas graves. Las muestras de mirar para incluyen dolor del pecho o de estómago, la dificultad breathing, la somnolencia cada vez mayor, ojos sunken, los labios agrietados secos, la boca o la lengüeta, y un olor con sabor a fruta a la respiración. Todos los síntomas no tienen que estar presentes en una situación peligrosa.

## PAUTAS ADICIONALES

Recuerde que su cuerpo necesitará probablemente más insulina durante enfermedad. Usted puede necesitar tomar la insulina short-acting adicional tal como Humalog, Novolog, o Apidra, dependiendo de sus niveles del azúcar y de la cetona de sangre. Saltar dosis regularmente programadas de la insulina nunca es, nunca, nunca una opción. Si usted siente la dosis necesita ser disminuida, llama al equipo del cuidado de la diabetes para el consejo.

- 1) Guarde una pequeña fuente de medicaciones del día enfermo tales como acetaminophen o ibuprofen, medicación de la tos sin el azúcar o el alcohol, losanjes de la garganta sin el azúcar, y una prescripción para la medicación de la anti-náusea.
  - Acetaminophen/ibuprofen: Advil, Tylenol, Datril
  - & del azúcar; Medicación sin alcohol de la tos: CF de Robitussin, Tussin diabético, Phanatussin
  - Losanjes sin azúcar: Los pasillos azucarados libremente
- 2) Guarde un termómetro en el país para comprobar temperatura del cuerpo.
- 3) ASPIRIN NO SE DEBE DAR A LOS NIÑOS MENOS DE 18 AÑOS DE EDAD. Aspirin puede causar un síndrome peligroso llamado el síndrome de Reye en niños debajo de 18.
- 4) Cuando el azúcar de sangre es bajo y los cabritos no pueden comer, el glucagón de la bajo-dosis puede ser utilizado. Glucagón diluido o Glucagen como de costumbre.
  - Para los cabritos 2 años de edad o debajo, dan 2 unidades de glucagón o de Glucagen.
  - Para los cabritos envejecidos 2-15 años de edad, dé 1 unidad de glucagón o Glucagen para cada año de la edad.
  - Para los cabritos 15 años y más viejos, dan 15 unidades.
  - Compruebe el azúcar de sangre cada 30 minutos. Si el azúcar de sangre no es sobre 60 mg/dl 30 minutos después de dosis del glucagón o de Glucagen, la dosis doble y da otra vez.
  - Cualquier glucagón o Glucagen inusitado puede ser utilizado para 24 horas después de que el líquido y el polvo se han mezclado. Consiga un nuevo kit inmediatamente una vez que se ha mezclado el kit original.
  - Mantenga los números de teléfono de su equipo del cuidado médico prácticos. Sepa dónde llamar después de horas de oficina..

## ALGUNAS NOTAS SOBRE FRÍOS Y GRIPE

- Los centros para el control de enfermedades recomiendan que cada uno consiga una vacuna contra la gripe. Los niños con enfermedad crónica, tal como diabetes, están altamente - recomendó tener vacunas contra la gripe.
- La fiebre de calidad inferior, 100.4 - 101.5 o F, no es peligrosa y puede ayudar a matar el virus más rápidamente. La alta fiebre, 102-103 o F, es peligrosa. Medios prolongados de una fiebre que usted debe conseguir en tacto con su doctor de la atención primaria. \*\* Recuerde, los niños bajo edad de 18 debe NUNCA tomar aspirin debido al riesgo del síndrome de Reye. \*\*
- Salte un suppressant de la tos para las toses de menor importancia, desde toser ayudas traen para arriba el moco adicional. En lugar, intente los líquidos tales como agua, especialmente agua caliente con el sustituto del azúcar y limón. Si la tos es severa, llame a su doctor de la atención primaria, que puede aconsejar un remedio de la tos de la prescripción.
- Los Decongestants tales como pseudoephedrine (Sudafed) y medicinas frías con una ayuda del decongestant aflojan el moco y abren pasos nasales un poco. Sin embargo, tienden a hacer el azúcar de sangre subir. La poder de aerosoles salina hace una sensación seca de la nariz mejor.
- Los antihistamínicos tales como Benadryl están para las alergias. No ayudan a un frío o a una gripe. No hacen nada reducir en el moco y son muy de sequía.
- Pepto-Bismol puede relevar el malestar estomacal y la diarrea, que son síntomas de un estómago y no síntomas de la gripe.
- Evite los productos que tienen los propósitos y medicinas múltiples que pueden llevar a la sobredosis accidental.