

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा तहमा मधुमेह व्यवस्थापन प्रोटोकल

कसको जाँच गर्ने ?

- ◆ लक्षण भएका सबै बयस्कहरू जस्तै: धेरै भोक लाग्ने, धेरै प्यास लाग्ने, धेरै पिसाब लाग्ने आदि।
- ◆ लक्षण नभएका बयस्कहरू ≥ 30 वर्ष भन्दा माथि र / वा $BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$ भएमा।

Diagnostic Criteria and Treatment Targets (निदानका मापदण्ड र उपचारका लक्ष्य):

Parameter	Diagnostic criteria	Treatment Targets (CONTROL)
Fasting Blood Sugar level (FBS)	$\geq 126 \text{ mg/dl}$	$< 126 \text{ mg/dl}$
Random Blood Sugar level (RBS)	$\geq 200 \text{ mg/dl}$ with symptoms	$< 180 \text{ mg/dl}$
Post- Prandial Blood Sugar level (PPBS)	$\geq 200 \text{ mg/dl}$	$< 180 \text{ mg/dl}$
HbA1c	$\geq 6.5\%$	$< 7\%$

- ◆ नयाँ मधुमेह निदान गर्नका लागि कम्तिमा दुई पटक गर्नु पर्छ।
- ◆ कुनै पनि जाँचलाई आधार मानेर व्यवस्थापन गर्न मिल्ने। (Any one of the tests can be considered)

यदि $FBS \geq 126 \text{ mg/dl}$ देखि $< 325 \text{ mg/dl}$ र / वा $RBS \geq 200 \text{ mg/dl}$ without symptoms भएमा अर्को दिन जाँच दोहर्‍याउने

हरेक पटक औषधि को मात्रा बढाउँदा तथा औषधि थपदाँ बिरामीको compliance मुल्यांकन गर्नुहोस्।

चिकित्सक नभएको संस्था

Step 1 : Tab. Metformin 500mg OD

- ◆ यदि मधुमेह निदान भएमा, उपचार सुरुवात गरि १-२ हफ्ता भित्र माथिल्लो तहमा थप जाँचका लागि प्रेषण गर्नुहोस्।
- नोट: कुनै पनि बेला Follow-up मा आउँदा Blood Sugar Level CONTROLLED भएमा सोहि उपचारलाई निरन्तरता दिनुहोस्, यदि UNCONTROLLED भएमा अर्को Step मा जानुहोस्।

Refer / प्रेषण

चिकित्सक भएको संस्था

Step 2 : Tab. Metformin 500 mg BD

- ◆ एक महिना पछि Follow-up मा आउँदा Blood Sugar Level CONTROLLED भएमा सोहि उपचारलाई निरन्तरता दिनुहोस्, यदि UNCONTROLLED भएमा अर्को Step मा जानुहोस्।

Step 3 : Tab. Metformin 1000mg BD

- ◆ एक महिना पछि Follow-up मा आउँदा Blood Sugar Level CONTROLLED भएमा सोहि उपचारलाई निरन्तरता दिनुहोस्, यदि UNCONTROLLED भएमा अर्को Step मा जानुहोस्।

Step 4 : Add Tab. Glimepiride 1mg OD

- ◆ एक महिना पछि Follow-up मा आउँदा Blood Sugar Level CONTROLLED भएमा सोहि उपचारलाई निरन्तरता दिनुहोस्, यदि UNCONTROLLED भएमा अर्को Step मा जानुहोस्।

Step 5 : Add Tab. Glimepiride 2mg OD

- ◆ एक महिना पछि Follow-up मा आउँदा Blood Sugar Level CONTROLLED भएमा सोहि उपचारलाई निरन्तरता दिनुहोस्।

एक महिना पछि Follow-up मा आउँदा Blood Sugar Level UNCONTROLLED भएमा, बिरामीले नियमित औषधि को सेवनका साथै स्वस्थकर जीवनशैलीको पालन गरेको सुनिश्चिता गर्नुहोस्। यदि सो गर्दा नि Blood Sugar Level CONTROL नभएमा, विशेषज्ञको मा प्रेषण गर्नुहोस्।

- ◆ सबै ≥ 40 वर्ष मधुमेह बिरामीलाई Statin (Tab. Atorvastatin 10mg OD) दिनुहोस्।
- ◆ सबै उच्चरक्तचाप र मधुमेह भएका बिरामीहरूको $SBP < 130 \text{ mmHg}$ र / वा $DBP < 80 \text{ mmHg}$ को दायरा भित्र राख्नुहोस्।

यो प्रोटोकल गर्भवती वा गर्भावास्ताको योजना बनाउने महिलाहरूको लागि प्रयोग गर्नु हुँदैन। सो अवस्थामा उच्च तहमा प्रेषण गर्नुहोस्।

स्वस्थ्य जीवनशैलीका लागि स्वास्थ्य शिक्षा र परामर्श (सधै सबैका लागि)

- ◆ नियमित शारीरिक कृयाकलाप गर्ने (कम्तिमा १५० मिनेट/ हफ्ता)।
- ◆ सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग नगर्ने।
- ◆ मदिराको सेवन नगर्ने।
- ◆ हरेक दिन प्रशस्त मात्रामा ताजा हरियो सागसब्जी खाने।
- ◆ नुनको मात्र घटाउने (दिनमा ५ ग्राम भन्दा कम)।
- ◆ पत्रु खाना / धेरै नुनिलो / धेरै गुलियो युक्त खाना तथा पेयपदार्थ नखाने।
- ◆ तनाव व्यवस्थापनका लागि नियमित योग गर्ने।
- ◆ बढितौल वा मोटोपना भएमा तौल घटाउन।
- ◆ नियमित खुट्टाको जाँच गर्ने।

कुनै पनि अवस्थामा यदि $FBS / RBS \geq 325 \text{ mg/dl}$ भएमा

Test for Urine Ketones

Ketones Negative

Start with Metformin 1000mg BD + Glimepiride 2mg OD Review after 5-7 days

If Improvement, Continue the treatment

Ketones Positive

Refer to Higher Level of Care

No Improvement

लुकेका अन्य CO-MORBIDITY तथा जटिलताका लागि स्क्रीनिंग (कम्तिमा वार्षिक)

- ◆ उच्चरक्तचाप (HYPERTENSION)
प्रत्येक पटक BP मापन गर्नुहोस्।
- ◆ RETINOPATHY
Dilated Fundus examination
- ◆ NEPHROPATHY
Serum Creatinine, Urinary albumin: creatinine ratio
- ◆ NEUROPATHY
Monofilament test
- ◆ DYSLIPIDEMIA
Lipid profile
Liver Function Test
- ◆ CARDIOVASCULAR DISORDERS
ECG

बिरामीको हरेक पटक स्वास्थ्य संस्था आउँदा, नियमित अनिवार्य मुख र खुट्टा को जाँच गर्नुहोस्।

Referral Criteria:

- ◆ यदि Creatinine को level normal range नहुँदा माथिल्लो तहमा / विशेषज्ञकोमा प्रेषण गर्नुहोस्।
- ◆ Metformin र Glimepiride को maximum doses सेवन गर्दा पनि Blood Sugar Level CONTROL नभएमा।
- ◆ कुनै पनि EMERGENCY र / वा COMORBIDITY अवस्थामा देखिएमा।