



## دیابت

بیمار/ همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

### آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

### آموزش حین بستری

#### رژیم غذایی :

- ❖ رژیم غذایی توصیه شده توسط مشاور تغذیه را رعایت کنید.

#### فعالیت :

- ❖ در صورت استراحت نسبی برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و درد قفسه سینه تنگی نفس و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

### آموزش پس از ترخیص

#### رژیم غذایی :

- ❖ رژیم غذایی شما میتواند شامل : سبزیجات/ غلات کامل مانند گندم کامل، برنج قهوه ای، جو، کینوا و جو دوسر/ پروتئین ها مانند گوشت بدون چربی، مرغ، بوقلمون، ماهی، تخم مرغ، آجیل، لوبیا، عدس و توفو/ لبنیات بدون چربی یا کم چرب مانند شیر، ماست و پنیر/ روغن زیتون و ... باشد.
- ❖ مصرف غذاها و نوشیدنی هایی که دارای کربوهیدرات (قند) بالا هستند را کاهش دهید. این موارد شامل غذاها و نوشیدنی های شیرین و مواد غذایی دارای نشاسته می باشد.



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورداد ماه سال ۱۴۰۲

## دیابت

- ❖ میزان مصرف الکل و همچنین میزان چربی و نمک مصرفی خود را محدود کنید.
- ❖ نان سنگگ و بربری از نان لواش و نان های حجیم بهتر است
- ❖ مصرف غذاهای چرب مثل کباب کوبیده، سوسیس، کالباس و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.
- ❖ از حبوبات و پروتئین سویا، در برنامه غذایی خود بیشتر استفاده کنید
- ❖ در هفته بیش از ۲ عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید.
- ❖ سبزیجات خام استفاده کنید(سبزیجات رنگی مانند کلم قرمز درپیشگیری از عوارض دیابت موثر تر می باشند).
- ❖ به یاد داشته باشید که مصرف برنج کته بهتر از برنج آبکش می باشد.
- ❖ سعی کنید غذای خود را در مقدار کم و تعداد دفعات بالا مصرف کنید بدین منظور سه وعده اصلی و سه میان وعده داشته باشید
- ❖ غذا خوردن منظم در طول روز بر تنظیم قند خون تاثیر زیادی دارد.

### فعالیت :

- ❖ به دلیل اثرات مثبت ورزش در کنترل قند خون و تنظیم فشارخون و کاهش توده چربی بدن توصیه می شود ورزش را جزء برنامه های روزانه خود قرار دهید.
- ❖ ورزش های هوازی مانند شنا، پیاده روی انجام دهید. در این نوع ورزش شما به مدت ۲۵-۳۰ دقیقه با شدت کم یا متوسط به صورت مداوم به انجام تمرینات ورزشی می پردازید این حرکات باعث افزایش ضربان قلب ، تعداد تنفس و بهبود سلامت قلبی عروقی شما می شود.
- ❖ حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه یا بیشتر ورزش یا ۳۰ دقیقه ورزش پیوسته ، درطول روز سه بار و هر بار ۱۰ دقیقه ورزش نمائید.
- ❖ مدت و شدت برنامه ورزشی خود را به تدریج افزایش دهید تا بتوانید آن را با غلظت گلوکز خون تنظیم نمایید.
- ❖ بهترین زمان ورزش، ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا است.
- ❖ پس از ورزش پاهای خود را از نظر زخم یا سائیدگی به دقت معاینه کنید و در صورت وجود نشانه های ذکرشده با پزشکتان تماس بگیرید.

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزش)

با تایید : دکتر صادقی (متفحص داخلی)

بیمارستان تفحصی و فوق تفحصی شهریار



## دیابت

### مراقبت :

- ❖ اگر دیابت شما قندخون فقط از طریق رژیم غذایی و ورزش کنترل می‌شود، سطح قندخون تنها چند بار در هفته چک شود. اما در صورتی که دیابت از طریق تزریق انسولین کنترل می‌شود، سطح قندخون باید ۲ تا ۴ بار در روز چک شود.
- ❖ توزین روزانه انجام دهید. (از هر ۱۰ نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ معمولاً ۸ نفر آنها چاق هستند و نیاز به کاهش وزن دارند، بنابراین فرد مبتلا به دیابت باید همیشه وزن خود را در حد طبیعی نگه دارد)
- ❖ پاها را با آب ولرم و صابون ملایم (صابون بچه) هر روز شسته و خشک کنید. (بخصوص بین انگشتان)
- ❖ از جوراب نخی استفاده کرده و روزانه آن‌ها را تعویض کنید.
- ❖ کفش های پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید و کفش های نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد آن را افزایش دهید.
- ❖ ناخن های خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان، سر آن ها را صاف کنید.
- ❖ همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند.

### دارو :

- ❖ در صورت مصرف قرص قند، همزمان و یا حداکثر نیم ساعت بعد از قرص، غذا خورده شود و سعی کنید قرص ها را در یک زمان مشخص از روز مصرف کنید.
- ❖ در صورتی که انسولین رگولار ( شفاف) مصرف می کنید ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.
- ❖ در صورتی که انسولین ان. پی. اچ ( شیرین) مصرف می کنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.
- ❖ انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف (دور ناف)، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق کنید.
- ❖ تزریق انسولین در ناحیه شکم با زاویه ۹۰ درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه ۴۵ درجه یا مایل انجام شود.
- ❖ تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را ۲ سانتیمتر در نظر بگیرید.
- ❖ انسولین باز نشده حتماً باید در یخچال نگه داری شود، اما انسولینی که در آن باز شده و در حال استفاده است را می توان در دمای اتاق هم نگه داری کرد، ولی باید از قراردادن آن در گرمای زیاد (بالای ۳۰ درجه) و یا سرمای شدید (زیر ۲ درجه) خودداری کرد. از تکان دادن های بیش از حد شیشه نیز باید اجتناب کرد؛ زیرا هر دو مورد باعث از دست رفتن قدرت اثر دارو می شود. هرگونه تغییر در انسولین مثل، یخ زدگی و کدر شدن قدرت انسولین را کمتری کند.

### زمان مراجعه بعدی :

- ❖ در صورت بروز هریک از علائم زیر خونسردی خود را حفظ کرده و به پزشک معالج یا اورژانس بیمارستان شهریار مراجعه نمایید
- ❖ تاری دید، تشنگی رفع نشدن، کاهش وزن بی دلیل، سرگیجه یا سبکی سر، حالت تهوع، تحریک پذیری (احساساتی شدن بی دلیل و بیش از اندازه)
- ❖ در مواردی که دسترسی به مرکز درمانی مقدور نیست همواره میتوانید از اورژانس ۱۱۵ استفاده نمایید.