

آموزشهای حین بستری :

- 1- دستبند شناسایی را که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.
 - 2- به علت شیوع کرونا ملاقات ممنوع است.
 - 3- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد.
 - 4- حتماً "قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد. سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.
 - 5 جهت پیشگیری از کرونا، شستشوی دست، فاصله اجتماعی، رعایت بهداشت فردی و از ماسک استفاده کنید.
 - 6- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار، به پرستار اطلاع دهد.
 - 7- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت پرسید.
 - 8- درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید.
- پیشگیری از پای دیابتی:
- 1- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نماید.
 - 2- پاهای خود را هر روز بشوید و خصوصاً بین انگشتان را به دقت خشک کند
 - 3- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کند.

4- در صورت وجود اختلال دید، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست روزانه پاها را مشاهده کند.

5- در صورت خشکی پوست پاها، پس از شستشو و خشک کردن از کرم یا روغن نرم کننده استفاده کند ولی برای لای انگشتان از نرم کننده استفاده نکنید.

6- جورابهای مناسب کتانی یا نخی بپوشد و روزانه آنها را تعویض کند. از پوشیدن جورابهای رفو شده یا پاره خودداری نماید.

7- هنگام خرید کفش دقت کند که کاملاً اندازه باشد. به جا باز کردن بعدی اعتماد نکند. جنس کفش باید چرمی باشد و خرید کفش در اواخر روز (زمانی که پاها بزرگترین اندازه را دارند) صورت گیرد. کفشهای ویژه قدم زدن و دویدن را پس از بررسی پزشک بپوشند.

- محل‌های تزریق انسولین به ترتیب سرعت جذب:

1- اطراف ناف (محدوده 5 سانتی متری)، 1/3 میانی بازو، جلوی ران، روی باسن محل تزریق را به صورت گردشی عوض نمایید.

2- انسولین‌های طولانی اثر، به علت دوام تقریباً 24 ساعته شان، یکبار تزریق در طول روز کافی است. انسولین سریع‌الاث‌ر را 20-30 دقیقه قبل از صرف غذا تزریق کنید. 30 دقیقه قبل از تزریق انسولین را از یخچال خارج کنید. 3- ویال‌های انسولین که باز شده است را می‌توان به مدت حداکثر 28 روز در جای خشک و خنک در دمای اتاق نگهداری کرد.

ویال انسولین باز نشده را حتماً در دمای 2-8 سانتیگراد، داخل یخچال نگهداری کنید

5- ویال انسولین را در معرض حرارت و نور خورشید قرار ندهید.

6- چنانچه از انسولین NPH استفاده می‌کنید، به هیچ وجه آن را محکم تکان ندهید، زیرا ساختار انسولین و تأثیرات آن از بین می‌رود.

مراحل تزریق انسولین

1- شستن دستها قبل از هر مرحله تزریق 2- در مصرف انسولین NPH شیشه را به آرامی بین دو کف دست بغلطانید. 3- سر پلاستیکی شیشه انسولین را با پنبه الکل تمیز کنید. 4- به میزان انسولین مورد نیاز هوا وارد شیشه کنید. 5- شیشه را برگردانده و میزان انسولین لازم را وارد سرنگ کنید. 6- در تزریق دو نوع انسولین ابتدا کریستال، سپس NPH را داخل سرنگ کنید و حداکثر ظرف 3 دقیقه تزریق کنید. 7- حباب اضافی سرنگ را پس از کشیدن دارو و با زدن چند ضربه به بدنه سرنگ و فشار به پیستون خارج کنید. 8- زاویه تزریق در افراد چاق و لاغر با هم متفاوت است. در افراد چاق در ناحیه قدامی رانها و بازوها، ابتدا باید پوست کشیده شده و با زاویه 90 درجه سر سوزن را وارد کرد. اما در افراد لاغر در بازوها 45 درجه است.

نام خدا



مرکز آموزش و درمانی سینا

راهنمای بیماران دیابت

گردآوری:

یاری

کارشناس پرستاری

تدوین: تیر 1400

4. همیشه یک آبنبات یا حبه قند به همراه داشته باشید تا در صورت بروز افت قند خون و علائمی مانند عرق سرد، لرزش دست ها و... مصرف کنید.

5. همراه غذا به میزان کافی از سبزیها استفاده کنید.

6. از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، کمپوت، بستنی، شیرینیجات، ژله، انواع شکلات، عسل، شیرهای خرما یا انگور، شربت، نوشابه، دلستر، آبمیوهی صنعتی و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده می شود پرهیز نمایید.

7. در رژیم غذایی خود بهتر است از نان ها و غلات سبوس دار (مانند نان جو، برنج قهوه ای، بیسکویت سبوس دار) استفاده نمایید.

8. از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ و ماهی، لبنیات پرچرب، کره، خامه، سس سفید، کله و پاچه، شیرینی خامه ای پرهیز کنید.

9. از روغن ها و چربی های جامد پرهیز کنید و از روغن مایع بویژه زیتون و کانولا استفاده کنید.

10. از مصرف غذاهای سرخ کرده و فست فود پرهیز کنید.

11. روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی کنید.

منابع:

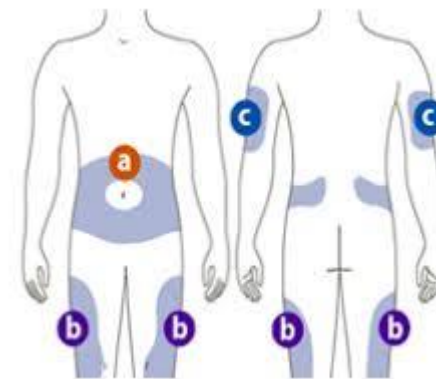
Harrison Principles of internal medicine, 19th (2015)

Modern nutrition in health and disease, 11th (2013)

Krause's food & the nutrition care process, 14th (2016)

آموزش به بیمار تالیف: ماری ام. کاناویو و ترجمه دکتر نصیریانی

9- اگر بعد از تزریق محل دردناک شده و یا مایع از آن خارج می شود محل تزریق را به مدت چند ثانیه فشار دهید.



نکات تغذیه ای در بیماران مبتلا به دیابت:

1. در صورت داشتن اضافه وزن، تحت نظر متخصص تغذیه، وزن خود را کاهش دهید.
2. تا حد امکان سعی نمایید زمان مصرف داروهای پایین آورنده ی قندخون و زمان مصرف وعده های غذایی دارای نظم باشد، به طور مثال هر روز صبحانه ساعت 8 صبح، ناهار ساعت 14:00 و... .
3. مصرف میان وعده ها جهت تنظیم قند خون (جلوگیری از افت قند و یا افزایش قند خون)، الزامی می باشد. از حذف وعده های غذایی و یا خوردن مکرر (ریزه خواری) خودداری فرمایید. در طول روز 6 وعده غذایی دریافت کنید.