

آموزشهای حین بستری :

- ۱-دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.
 - ۲- به علت شیوع کرونا ملاقات ممنوع است.
 - ۳- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد.
 - ۴- حتماً قبل از خروج از تخت ۱۰ دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.
 - ۵- جهت پیشگیری از کرونا، انجام شستشوی دست، رعایت فاصله اجتماعی، رعایت بهداشت فردی و استفاده از ماسک را رعایت کنید.
 - ۶- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار، به پرستار اطلاع دهد.
 - ۷- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.
 - ۸- در مورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال کنید.
- پیشگیری از پای دیابتی:

- ۱- روزانه پاهای خود را از نظر وجود تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نمایید.
- ۲- پاهای خود را هر روز بشویید و خصوصاً بین انگشتان را به دقت خشک کنید.
- ۳- قبل از شستشوی پاها درجه حرارت آب را با آرنج یا دماسنج بررسی کنید.

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

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

۶- جورابهای مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید. از پوشیدن جورابهای رفو شده یا پاره خودداری نمایید.

۷- هنگام خرید کفش دقت کنید که کاملاً اندازه باشد. به جا باز کردن بعدی اعتماد نکنید. 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 بپوشید.

- محل‌های تزریق انسولین به ترتیب سرعت جذب:

۱- اطراف ناف (محدوده ۵ سانتی متری)، ۳/۳ میانی بازو، جلوی ران، روی باسن محل تزریق را به صورت گردشی عوض نمایید.

۲- انسولین‌های طولانی اثر، به علت دوام تقریباً ۲۴ ساعته شان، یکبار تزریق در طول روز کافی است. انسولین سریع الاثر را ۲۰-۳۰ دقیقه قبل از صرف غذا تزریق کنید. ۳۰ دقیقه قبل از تزریق انسولین را از یخچال خارج کنید.

۳- ویال‌های انسولین که باز شده است را می‌توان به مدت حداکثر ۲۸ روز در جای خشک و خنک در دمای اتاق نگهداری کرد.

ویال انسولین باز نشده را حتماً در دمای ۸-۲ سانتیگراد، داخل یخچال نگهداری کنید.

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

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

مراحل تزریق انسولین

- ۱- شستن دستها قبل از هر مرحله تزریق
- ۲- در مصرف انسولین NPH شیشه را به آرامی بین دو کف دست بغلطانید.
- ۳- سر پلاستیکی شیشه انسولین را با پنبه الکل تمیز کنید.
- ۴- به میزان انسولین مورد نیاز هوا وارد شیشه کنید.
- ۵- شیشه را برگردانده و میزان انسولین لازم را وارد سرنگ کنید.

۶- در تزریق دو نوع انسولین ابتدا کریستال، سپس NPH را داخل سرنگ کنید و حداکثر ظرف ۳ دقیقه تزریق کنید.

۷- حباب اضافی سرنگ را پس از کشیدن دارو و با زدن چند ضربه به بدنه سرنگ و فشار به پیستون خارج کنید.

۸- 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 ۹۰ درجه سر سوزن را وارد کرد. اما در افراد لاغر در بازوها ۴۵ درجه است.

بسمه تعالی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینه

راهنمای بیماران دیابت

گردآوری: خانم یاری
کارشناس پرستاری

تایید کننده علمی: اساتید داخلی

تدوین: شهریور-1399

تاریخ بازنگری شهریور ۱۴۰۱

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

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

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

۷. در رژیم غذایی خود بهتر است از نان‌ها و غلات سبوس دار (مانند نان جو، برنج قهوه‌ای، بیسکویت سبوس دار) استفاده نمایید.

۸. از مصرف چربی‌های گوشت‌ها، پوست مرغ و ماهی، لبنیات پرچرب، کره، خامه، سس سفید، کله و پاچه، شیرینی خامه‌ای پرهیز کنید.

۹. از روغن‌ها و چربی‌های جامد پرهیز کنید و از روغن مایع بویژه زیتون و کانولا استفاده کنید.

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

۱۱. روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی کنید.

منابع:

Harrison Principles of internal medicine, 19th (2015)

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

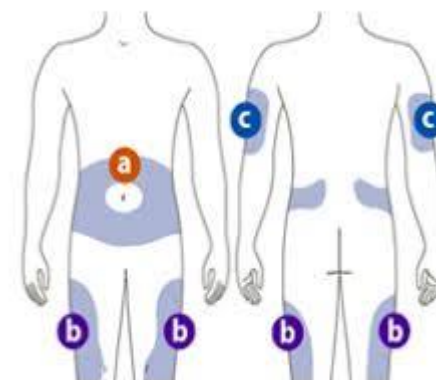
Krause's food & the nutrition care process, 14th (2016)

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

۵

۸- 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 ۹۰ درجه سر سوزن را وارد کرد. اما در افراد لاغر در بازوها ۴۵ درجه است.

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



نکات تغذیه‌ای در بیماران مبتلا به دیابت:

۱. در صورت داشتن اضافه وزن، تحت نظر متخصص تغذیه، وزن خود را کاهش دهید.

۲. تا حد امکان سعی نمایید زمان مصرف داروهای پایین آورنده قندخون و زمان مصرف وعده‌های غذایی دارای نظم باشد، به طور مثال هر روز صبحانه ساعت ۸ صبح، ناهار ساعت ۱۴:۰۰ و...

۳. مصرف میان‌وعده‌ها جهت تنظیم قند خون (جلوگیری از افت قند و یا افزایش قند خون)، الزامی می‌باشد. از حذف وعده‌های غذایی و یا خوردن مکرر (ریزه‌خواری) خودداری فرمایید. در طول روز ۶ وعده غذایی دریافت کنید.