

## آموزشهای بدو بستری :

1- دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.

2- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .

3- حتماً قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد. و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.

4- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار، به پرستار اطلاع دهد.

5- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت پیروید.

6- درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید.

7- جهت پیشگیری از عفونت دستهای خود را بطور مرتب بشویید.

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 نکند.

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- انسولین های طولانی اثر، به علت دوام تقریباً 24 ساعته شان، یکبار تزریق در طول روز کافی است. انسولین سریع الاثر را 20-30 دقیقه قبل از صرف غذا تزریق کنید.

30 دقیقه قبل از تزریق انسولین را از یخچال خارج کنید. 3- ویال های انسولین که باز شده است را می توان به مدت حداکثر 28 روز در جای خشک و خنک در دمای اتاق نگهداری کرد.

ویال انسولین باز نشده را حتما 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 می کنید، به هیچ وجه آن را محکم تکان ندهید، زیرا ساختار انسولین و تاثیرات آن از بین می رود.

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.



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

## راهنمای بیماران دیابت

گردآوری: افسانه سعیدی کارشناس پرستاری

تایید کننده علمی: اساتید داخلی

تدوین: شهریور 1399

تاریخ بازنگری: مرداد 1403

سایت بیمارستان سینا  
<https://sinahosp.tbzmed.ac.ir>

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت بیمارستان سینا ملحق شوید

@amuzesh\_salamat

واحد آموزش سلامت

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 گوشتها، 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:

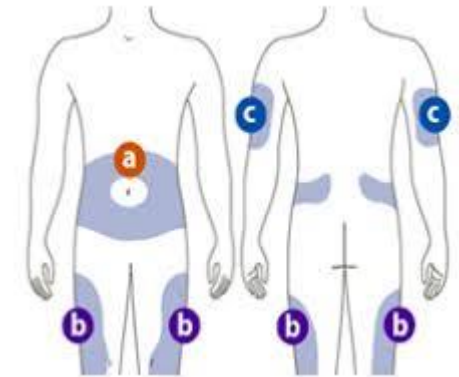
Harrison Principles of internal medicine, 19<sup>th</sup> (2015)

Modern nutrition in health and disease, 11<sup>th</sup> (2013)

Krause's food & the nutrition care process, 14<sup>th</sup> (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 قند خون 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.