



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

دیابت

همکار محترم پرستاری بیمارستان عفونت ادراری در کودکان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **دیابت** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و .. باید محدود شود.
- ✓ میوه به شرط اینکه تعداد آن محدود به 2 تا 3 عدد در روز باشد. حتی الامکان با پوست میل نمائید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید .
- ✓ مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک، خرما و کشمش را باید محدود کنید.
- ✓ بهتر است بین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود 10 صبح، 4 بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.

❖ فعالیت

- ✓ برای پیشگیری از افت قند خون از انجام فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید.
- ✓ در صورت بروز اسهال و یا تب از مایعات بیشتری استفاده کنید .

❖ مراقبت

- ✓ در صورت بروز علائم کاهش قند خون از قبیل احساس عرق ریزش یا سرما) در لمس پوست سرد و مرطوب (احساس ضعف و لرزش بدن، احساس گزگز در اطراف لبها و پاها، احساس گرسنگی، تاری دید، تغییرات عاطفی) آشفستگی یا عصبانیت(، رنگ پریدگی، بریده بریده سخن گفتن و خواب آلودگی اطلاع دهید.
- ✓ در صورت بروز علائم افزایش قند خون از قبیل ابتدا افزایش اشتها و سپس کاهش اشتها، سردرد، تهوع و استفراغ، کرامپ شکمی، ضعف، تاری دید، خشکی دهان، تشنگی مفرط، افزایش ادرار و خستگی مفرط، اطلاع دهید.
- ✓ آزمایشاتی(جهت اندازه گیری قند خون و ...)به صورت مکرر برای شما انجام میشود.
- ✓ مایعات فراوان مصرف کرده و بهداشت دستگاه تناسلی را رعایت کنید.
- ✓ روزانه انگشتان پا را از زخم بررسی کنید.
- ✓ به جای دمپایی جلو باز برای جلوگیری از زخم پا از کفش مناسب استفاده کنید.
- ✓ روزانه پاها را با آب و صابون شسته و آن را خشک کنید.(بخصوص بین انگشتان)



✓ بهداشت فردی (شستن دستها و مسواک زدن بعد از هر وعده غذا و ...) را رعایت کرده چرا که بیماران دیابتی مستعد عفونت میباشند.

❖ دارو

✓ داروهای خوراکی (گلی بن کلامید) و تزریقی (انسولین) طبق دستور پزشک در ساعات مشخص توسط پرستار تجویز میشود.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

دیابت

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته‌های مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش را باید محدود کنید .
- ✓ میوه به شرط اینکه تعداد آن محدود به 2 تا 3 عدد در روز باشد .حتی الامکان با پوست میل نمائید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید .
- ✓ مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آب پز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید.
- ✓ از مصرف مغز، دل و جگر، کله پاچه، لبنیات پر چرب، بستنی، خامه و کیکهای خامهای، مربا، قند، شکر و نوشابه اجتناب کنید.

❖ فعالیت

- ✓ برای پیشگیری از افت قند خون، از انجام ورزش شدید و فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید .قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.
- ✓ برای تنظیم قندخون تمرینات (آیروبیک) پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری را طبق نظر پزشک انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید .به جای 3 وعده حداقل 6بار در روز از غذا استفاده کنید .بهتر است مابین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود 10 صبح، 4 بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.
- ✓ در صورتی که انسولین رگولار(شفاف) مصرف میکنید 3 ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.
- ✓ در صورتی که انسولین ان .پی .اچ (شیری) مصرف میکنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود 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.
- ✓ کفشهای پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید و کفشهای نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد ساعت استفاده از آن را افزایش دهید.
- ✓ ناخنهای خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر آنها را صاف کنید.



✓ همچنین همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند.

❖ دارو

✓ 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.

✓ در ناحیه شکم با زاویه 90 درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه 45 درجه یا مایل تزریق کنید.

✓ تزریق انسولین را به صورت چرخشی در نقاط مختلف انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را 2 سانتی متر در نظر بگیرید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و ... به پزشک مراجعه کنید.

✓ در صورت فراموش کردن دوز انسولین و داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک، تنگی نفس، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده میشود، احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف، سریعاً به اورژانس مراجعه و یا با 115 تماس حاصل کنید.

✓ در صورت دریافت انسولین و داشتن علائم از قبیل تعریق و رنگ پریدگی، سرگیجه و سردرد، لرزش، اضطراب، احساس گرسنگی شدید و ضعف به اورژانس مراجعه و یا با فوریت‌های پزشکی (115) تماس حاصل کنید.

✓ به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ