



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

دیابت

شماره پرونده:	نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
			اتاق:	
			تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:	
	جنس: زن ☐ مرد ☐			

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

کیف نجات: همیشه در کیف خود یک حبه قند یا شکلات داشته باشید تا اگر دچار افت قند شدید، سریعاً استفاده کنید.
ورزش: پیاده روی منظم به کنترل قند شما کمک می کند، اما هرگز با شکم خالی ورزش نکنید و همیشه یک حبه قند یا شکلات همراه داشته باشید.

مراقبت از دارو: انسولین هایی که استفاده می کنید را در دمای اتاق (دور از نور) و شیشه های ذخیره را در طبقه وسط یخچال نگهداری کنید. هرگز انسولین را منجمد نکنید.

- برای جلوگیری از آسیب محل تزریق، از تزریق مکرر انسولین در یک محل خودداری کنید. تزریق انسولین باید به صورت چرخشی انجام شود.

رژیم غذایی و تغذیه (بسیار مهم):

- کربوهیدرات های هوشمند: نان سفید و برنج را محدود کنید و بجای آن از نان سنگک، جو و غلات کامل استفاده کنید که قند را آهسته بالا می برند.
- حذف قندهای ساده: قند، شکر، عسل، پولکی و آبمیوه های صنعتی را کاملاً کنار بگذارید. برای شیرین کردن چای از خرما (حداکثر ۲ عدد در روز) یا توت خشک استفاده کنید.
- فیبر: بشقاب غذای شما باید نیمه از سبزیجات (کاهو، خیار، کلم) باشد. فیبر مانع جذب سریع قند می شود.
- تداخل با میان وعده: هرگز وعده غذایی را حذف نکنید؛ اگر انسولین بزنید و غذا نخورید، دچار افت قند خون خطرناک می شوید.
- به جای ۳ وعده بزرگ، ۳ وعده اصلی سبک و ۳ میان وعده داشته باشید تا قند خونتان نوسان نکند.

مراقبت تخصصی از پا (Foot Care): هر روز با کمک یک آینه، کف پاهایتان را از نظر قرمزی، تاول یا زخم چک کنید. پاهای خود را با آب ولرم بشویید و بین انگشتان را کاملاً خشک کنید، در صورتی خشکی پوست می توانید از کرم مرطوب کننده استفاده کنید. اما بین انگشتان کرم نزنید (باعث قارچ می شود).

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

علائم افت قند (هیپوگلیسمی) - سریعاً قند ساده بخورید:

- لرزش بدن، تعریق سرد و تپش قلب ناگهانی.
- گرسنگی شدید و تاری دید.
- عصبانیت بی دلیل یا لکنت زبان.

علائم قند بسیار بالا (هیپرگلیسمی) - سریعاً به بیمارستان بیایید:

- تکرر ادرار زیاد و تشنگی عطش گونه.
- بوی میوه (سیب گندیده) در دهان.
- تنفس های تند و عمیق و درد شکم.

زخم پا:

- هرگونه قرمزی، تاول یا زخمی در پا که حتی کوچک باشد اما خوب نشود.