



❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و... باید محدود شود.
- ✓ میوه به شرط اینکه تعداد آن محدود به ۲-۳ 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 ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.

❖ فعالیت

- ✓ برای پیشگیری از افت قند خون از انجام فعالیت های 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 (آشفته گی 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 می شود.
- ✓ 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 دست ها و مسواک زدن بعد از هر وعده غذا و...) را رعایت کرده چرا که بیماران دیابتی مستعد عفونت می باشند.

❖ دارو

- ✓ داروهای خوراکی و تزریقی (انسولین) طبق دستور پزشک در ساعات مشخص توسط پرستار تجویز می شود.



حین ترخیص دیابت

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : 02331819827

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش را باید محدود کنید.
- ✓ میوه، تعداد آن محدود به ۲-۳ عدد در روز باشد. حتی الامکان با پوست میل نمایید 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 وعده‌های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای ۳ وعده حداقل ۶ بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است مابین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.
- ✓ در صورتی که انسولین رگولار (شفاف) مصرف می‌کنید ۳ 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 ۹۰ درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه ۴۵ درجه یا مایل تزریق کنید.
- ✓ تزریق انسولین را به صورت چرخشی در نقاط مختلف انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را ۲ سانتیمتر 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 ۱۱۵ 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 (۱۱۵) تماس حاصل کنید.
- ✓ به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید..