



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

دیابت بارداری

❖ رژیم غذایی

✓ مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش باید محدود باشد.

✓ میوه، تعداد آن محدود به 2-3 عدد در روز باشد و حتی الامکان با پوست میل نمایید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید.

✓ مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آبپز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید.

✓ بیشتر از حبوبات، سبزیجات استفاده کنید.

❖ فعالیت

✓ برای پیشگیری از افت قند خون از انجام ورزش شدید و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.

✓ برای تنظیم قند خون تمرینات آیروبیک (پیاده روی، شنا و نرمش) 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 3 وعده حداقل 6 بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است بین صبحانه ، نهار و شام سه میان وعده حدود 10 صبح ، 4 بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.

✓ در صورتی که انسولین ریگولار (شفاف) مصرف می کنید 3 ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.

✓ در صورتی که انسولین ان.پی.اچ (شیری) مصرف می کنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.

✓ پاهای خود 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. کفش های نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد آن را افزایش دهید.

✓ ناخن های 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.

✓ 6 تا 12 هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قند خون اقدام کنید زیرا اغلب دیابت حاملگی بعد از تولد از بین می رود.

♦ دارو

✓ انسولین رادر دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف (دور ناف)، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق نمائید.

✓ در ناحیه شکم با زاویه 90 درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه 45 درجه یا مایل تزریق کنید. در افراد چاق تزریق با زاویه 90 درجه انجام می گیرد.

✓ تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را 2 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 یا دیابت غیر وابسته به انسولین و داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک، گرسنگی هوا، درد شکم، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده می شود، احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف سریعاً قند خود را اندازه گیری کرده و در صورت افت قند درمان صورت پذیرد (پنج حبه قند در یک لیوان آب و یا یک قاشق مربا خوری عسل، زیرزبان) و در صورت تشدید علائم و افت هوشیاری به اورژانس مراجعه و یا با 115 تماس حاصل نمایید.

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

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

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143