

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری



دیابت

رژیم غذایی

مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و.. باید محدود شود.

میوه به شرط اینکه تعداد آن محدود به 2-3 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 (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 میشود.

مایعات فراوان مصرف کرده و بهداشت دستگاه تناسلی را رعایت کنید.

روزانه انگشتان پا را از نظر 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. (بهخصوص 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 می شود.

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

