

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص



دیابت

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 2-3 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 کیک های خامه ای، مربا، قند، شکر و نوشابه اجتناب 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 قندخون تمرینات (ایروبیک، 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 6 بار 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 آن. پی. اچ (شیری) مصرف میکنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.

انسولین های قلمی: انسولین باز نشده را می توانید در یخچال نگهداری کنید. دمای یخچال باید ۲ تا ۸ درجه سانتیگراد باشد. انسولین نباید یخ بزند. بعد از باز کردن دارو می توانید برای یک ماه آن را در دمای اتاق نگه دارید. انسولین نباید زیر نور مستقیم آفتاب نگه داشته شود.

زمان تزریق انسولین را باید طوری تنظیم کنید که با وعده های غذایی هماهنگ باشد. بعد از غذا خوردن مقدار گلوکز خون افزایش پیدا می کند. در این زمان باید عملکرد انسولین شروع شود تا از گلوکز به درستی استفاده شود.

زمان مناسب تزریق انواع انسولین به صورت زیر است:

- انسولین سریع اثر :حدودا ۱۵ دقیقه قبل از غذا تزریق شود.
- انسولین کوتاه اثر :۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از غذا تزریق شود.
- انسولین متوسط اثر :حداکثر یک ساعت قبل از غذا تزریق شود.
- انسولین مخلوط :بستگی به نوع انسولین مخلوط دارد. بین ۱۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از غذا باید تزریق شود.

❖ انسولین سریع اثر: انسولین آسپارت، لیسپرو، گلولیزین

❖ انسولین کوتاه اثر: اکت ربید، هومولین

❖ انسولین متوسط اثر: انسولین ایزوفان انسانی، NPH، انسولین پروتافان.

❖ انسولین طولانی اثر: انسولین لانتوس، توجئو، انسولین لومیر

قبل از تزریق انسولین باید به موارد زیر دقت داشته باشید. اگر هر یک از موارد زیر اتفاق افتاد، انسولین را مصرف نکنید:

✓ انسولین شفاف کدر شده است.

✓ انسولین از نوع کدر است؛ اما تکه هایی داخل آن دیده می شود یا رسوبات آن با چرخش ملایم ترکیب نمی شود.

✓ تاریخ انقضا انسولین به پایان رسیده است.

✓ انسولین یخ زده است یا در معرض دمای بسیار بالا قرار گرفته است.

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.

کفش های 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.

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.

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 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 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 .

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