

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

دیابت در بارداری

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

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل:

- با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی شما تعیین می‌شود. مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش باید محدود باشد.
- در روز حدود ۲-۳ عدد میوه مصرف کنید و حتی الامکان با پوست میل کنید 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.
- بیشتر از حبوبات و سبزیجات استفاده کنید.
- برای پیشگیری از افت قند خون از انجام ورزش شدید و فعالیت‌های سنگین بدنی خودداری کنید. قبل از ورزش و فعالیت بدنی یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.
- با مشورت پزشک برای تنظیم قند خون ورزش‌های سبک مانند پیاده روی، شنا و نرمش را انجام دهید.
- 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.
- اگر برای شما انسولین تجویز شده است روش صحیح مصرف آن را یاد بگیرید.
- 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 و در بازو و ران با زاویه ۴۵ درجه یا مایل تزریق کنید. در افراد چاق تزریق با زاویه ۹۰ درجه انجام می‌گیرد.
- تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را ۲ سانتیمتر در نظر بگیرید.
- در صورتی که انسولین ریگولار (شفاف) مصرف می‌کنید ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.
- در صورتی که انسولین ان. پی. ای (شیری) مصرف می‌کنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.
- پاهای 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 آن را افزایش دهید.
- ناخن‌های خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر آن‌ها را صاف کنید.
- همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند.
- با نظر پزشک ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قند خون اقدام کنید زیرا اغلب دیابت حاملگی بعد از تولد از بین می‌رود.
- به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و...
- در صورت فراموش کردن دوز انسولین و یا دیابت غیر وابسته به انسولین و داشتن علائمی از قبیل پوست گرم و خشک، گرسنگی هوا، درد شکم، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده می‌شود، احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف سریعاً قند خون را اندازه گیری کرده و در صورت افت قند، درمان صورت پذیرد. (در صورت تشدید علائم و افت هوشیاری به اورژانس مراجعه و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید)
- در صورت دریافت انسولین و داشتن علائمی از قبیل تعریق و رنگ پریدگی، سرگیجه و سردرد، لرزش، اضطراب، احساس گرسنگی شدید و ضعف
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی