

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	شماره تماس بخش:
نام پدر:	تاریخ تولد:		۰۳۸۳۱۱۰
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار			
نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف		
	صبح	ظهر	شب
آموزش دارو			
تغذیه	- قند و شکر، مربا، پولکی، انواع شربت و عسل، انواع شیرینی، بستنی، گز، سوهان، نوشابه و دلستر، آبمیوه (طبیعی و مصنوعی) باید از رژیم غذایی فرد دیابتی حذف گردد. - سه وعده غذای اصلی و حداقل ۲ الی ۵ میان وعده در طول روز داشته باشید ولی حجم هر وعده و میان وعده کم باشد. - از نان سبوس دار مثل سنگک و جو استفاده کنید. - از سرخ کردن غذا بپرهیزید و غذاها بصورت آب پز، بخار پز و کبابی تهیه کنید. - از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ و ماهی، لبنیات پر چرب، سس های سفید، کله و پاچه، خامه کیک ها، شیرینی های خامه ای، چیپس و سیب زمینی سرخ کرده و ... پرهیز نمایید. - روزانه حداقل دو لیوان شیر و ماست کم چرب (پاستوریزه و ۱/۵ درصد چربی) استفاده شود. - جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع مثل روغن زیتون و روغن کانولا و روغن کنجد استفاده شود و رژیم غذایی کم چرب داشته باشند. - از مصرف غذاهای آماده و فراوری شده مثل انواع کنسروها، سوسیس، کالباس، پیتزا و انواع ساندویچ و پیراشکی پرهیز شود. - مصرف دارچین به میزان کم به همراه چای یا شیر توصیه میشود. - هفته ای دو بار ماهی مصرف نمایید مصرف سبزیجات در بیماران دیابتی از اهمیت خاصی برخوردار است. خوردن سبزیجات به همراه غذا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کرده و باعث کاهش کلسترول خون میشود. - قند میوه تفاوت چندانی با قند معمولی ندارد و در صورت زیاده روی در مصرف میوه قند خون افزایش خواهد یافت. هندوانه، خربزه، طالبی، انگور، خرما و انجیر نسبت به سایر میوه ها قند بیشتری دارند و بهتر است از این میوه ها کمتر استفاده شود. - بیماران از این چاشنی ها در غذا ها می توانند استفاده کنند: ادویه، سیر، سرکه - مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش باید محدود شود. - مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج و سیب زمینی.... باید محدود شود. - همیشه یک خوراکی حاوی قند ساده به همراه خود داشته باشید.		

مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	- بهترین ورزش انجام دو نوبت پیاده روی ۲۰ دقیقه ای در روز می باشد پیاده روی را از مقدار کم و با سرعت کم شروع کرده و به تدریج مدت و سرعت آن را افزایش دهید. - اگر قند خون شما از ۲۵۰ بالاتر و یا از ۱۰۰ کمتر باشد ورزش نکنید و با پزشک مشورت کنید. - پوشیدن کفش ورزشی مناسب و راحت برای جلوگیری از زخم شدن پا یا ایجاد تاول در پا ضروری است. توصیه می شود روزانه پاها از نظر تاول، بریدگی و خراشیدگی معاینه کرد (برای اینکار می توان از آینه استفاده کرد) و پاها با آب ولرم شسته و خشک شود(مخصوصا بین پاها) - پا برهنه راه نروید و کفش های اندازه و راحت پوشیده شود در صورت بروز تاول و یا زخم به پزشک مراجعه شود. - از تزریق انسولین زیاد و مصرف خودسرانه دارو ویا مصرف ناکافی غذا خوداری شود. - دوری از مصرف سیگار و عوامل استرس زا جهت جلوگیری از سکنه های قلبی و مغزی انجام شود. برای جلوگیری از کاهش قند خون در طول شب خوردن یک تکه نان خشک یا نیم لیوان شیر قبل از خواب توصیه می شود - حداقل سالی یکبار و بخصوص سن بالای ۵۵ سال به چشم پزشک مراجعه شود. و همچنین بعد از ۵ سال ابتلا به بیماری دیابت باید هر شش ماه یکبار به چشم پزشک مراجعه شود . - قلم انسولین در حال استفاده را داخل یخچال نگذارید - چنانچه دو انسولین را با یکدیگر مخلوط میکنید، حداکثر در عرض 15 دقیقه باید تزریق نمائید. - در صورتی که انسولین رگولار(شفاف) مصرف می کنید ۳ 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.
سایر موارد آموزشی	علائم کاهش قند خون : تعریق * لرزش * تپش قلب * تحریک پذیری * گرسنگی * سردرد * احساس سبکی در سر * تکلم مبهم * دو بینی و خواب آلودگی، در صورت وجود علائم کاهش قند خون با نوار تست میزان قند خون را چک کرده و فوراً مواد قندی که شامل نصف لیوان آب میوه یا سایر مایعات شیرین یا ۳-۴ حبه قند یا یک قاشق غذا خوری عسل یا شکر می باشد استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی ۵ دقیقه بعد رژیم را تکرار کنید و بعد از ۱۰ دقیقه توصیه می شود یک میان وعده مانند یک کف دست نان با پنیر یا دو عدد بیسکویت با پنیر می باشد استفاده کنید. در صورتی که فرد به علت کاهش شدید قند خون بیهوش شده است در این موقع به فرد بیهوش مایعات و یا غذا داده نشود و هر چه سریعتر بیمار را به یک مرکز درمانی یا بیمارستان ارجاع دهند. علائم افزایش قند خون قند خون : سردرد، تهوع و استفراغ ، ضعف، تاری دید، افزایش عطش، احساس گرسنگی مداوم، خستگی
پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک	- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - در صورت علائم کاهش و افزایش قند خون مانند تهوع و استفراغ، ایجاد بوی تند در دهان، درد شکم ، کاهش فشار خون در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب؛ جواب آزمایش، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید.
تستهای پاراکلینیک	برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و پاتولوژی نمائید .



جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید.