



فرم آموزش حین ترخیص

دیابت بارداری

کد پمفلت: PE - FO - 008

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

نام خانوادگی :	نام :	بخش :	شماره تماس بخش:
نام پدر :	تاریخ تولد :		۰۳۸۳۱۱۰
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار			
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف	نحوه صحیح مصرف دارو
		صبح	ظهر
		شب	
تغذیه	تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم مصرفی در هر وعده را کم کنید . به جای ۳ وعده حداقل ۶ بار در روز از غذا استفاده کنید بهتر است بین صبحانه ،نهار و شام سه میان وعده حدود ۱۰ صبح ، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید . * مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج ، نان سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک ،توت خشک و کشکش باید محدود باشد . * میوه : تعداد آن به محدود به ۲-۳ واحد در روز باشد و حتی الامکان با پوست میل نمائید، از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید . * مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آبپز یا کبابی) استفاده شود . * حذف قند و شکر از رژیم غذایی و محدودیت مصرف موادی مانند عسل و شیرینی ها و انواع نوشابه ها ، مربا * محدود کردن روغن مصرفی و حذف روغن های جامد و روغن های حیوانی از رژیم غذایی و جایگزین کردن روغن های مایع خوراکی مانند زیتون و کانولا در رژیم غذایی * محدودیت در مصرف میوه های مانند هندوانه ، خربزه ، طالبی شیرین ، انگور عسگری ، خرما ، انجیر به علت قند بالا * پرهیز از حذف وعده های غذایی به ویژه صبحانه ، رعایت این مسئله بر ثابت داشتن قند خون موثر است .		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	* از انجام ورزش شدید و فعالیت های سنگین بدنی خود داری شود و در صورت تایید پزشک فعالیت بدنی منظم و پیاده روی روزانه یا ورزش های سبک مخصوص بارداری (به مدت ۳۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته) به کنترل قند خون کمک می کند . * بعد از زایمان لازم است طبق دستور پزشک قند خون را به طور مرتب کنترل کنید و (۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد) به پزشک مراجعه شود * بهداشت دستگاه تناسلی رعایت کنید. * بهداشت فردی (شستن دستها و مسواک زدن بعد از هر وعده غذایی و ..) را رعایت کرده چرا که بیماران دیابتی مستعد عفونت می باشند. * همیشه یک خوراکی حاوی قند ساده به همراه خود داشته باشید . * در صورتی که سابقه دیابت بارداری و یا بیماری دیابت دارید به درمانگاه چشم مراجعه فرمایید. * از استرس به خصوص در دوران بارداری بدلیل اثر افزایشی آن بر قند خون ، دوری شود .		

۰۳۸۳۱۱۰

hajarhp.skums.ac.ir

شهرکرد خیابان پرستار



داروها: در صورتی که انسولین رگولار (شفاف) مصرف می کنید سه 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 *از تزریق انسولین زیاد و مصرف خودسرانه داروها و یا مصرف ناکافی غذا خودداری شود. *تزریق انسولین برای مادر و جنین ضرری ندارد . *تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله محل تزریق را با تزریق بعدی حداقل ۲ سانتی متر قرار بدهید	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل
علائم کاهش قند خون: عرق ریزش یا احساس سرما (در لمس پوست سرد و مرطوب است) ، احساس ضعف و لرزش بدن ، احساس گزگز در اطراف لب ها و پا ها ، احساس گرسنگی ، تاری دید، تغییرات عاطفی (اشفتگی و عصبانیت) رنگ پریدگی ، بریده بریده سخن گفتن و خواب آلودگی علائم افزایش قند خون: ابتدا افزایش اشتها و سپس کاهش اشتها ، سردرد ، تهوع و استفراغ ، کرامپ های شکمی ، ضعف تاری دید ، خشکی دهان ، تشنگی مفرط	علائم کاهش و افزایش قند خون
- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: در صورت بروز علائم کاهش قند خون -در صورت دریافت انسولین و داشتن علائمی از قبیل پوست گرم و خشک ، درد شکم ، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده شود و احساس گیجی وعدم آگاهی به اطراف سریعاً قند خون را اندازه گیری کرده و در صورت افت قند خون ، درمان (در صورت وجود هوشیاری بیمار دادن مایعات شیرین) صورت پذیرد و قند خون را چک کنید کمتر از ۷۰ نباشد ، در صورت عدم توانایی در خوردن و یا کاهش هوشیاری با ۱۱۵ تماس حاصل نمایید و یا به اورژانس مراجعه نمایید .	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید	اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار
جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید	