



بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

دیابت



❖ رژیم غذایی

مصرف مواد غذایی نشاسته ای 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 خامهای، مربا، قند، شکر و نوشابه اجتناب کنید.

❖ فعالیت

برای پیشگیری از افت قند خون، از انجام ورزش شدید و فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید. قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.

برای تنظیم قندخون تمرینات (آیروبیک، 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 ان. پی. ایچ (شیری) مصرف میکنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.

پاها را با آب ولرم و صابون ملایم (صابون بچه) هر روز شسته و خشک کنید. (بهخصوص 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 ساعت استفاده از آن را افزایش دهید.

ناخنهای 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.

تزریق انسولین



انسولین هورمونی است که در پانکراس تولید میشود و سلول‌ها را

قادر میسازد که گلوکز را از خون گرفته و برای تولید انرژی استفاده کنند.

محل تزریق انسولین

تزریق انسولین به صورت زیر جلدی (زیر پوستی) در محلی که میزان مناسبی از چربی زیر پوست وجود دارد و اغلب بدون هیچ گونه

درد و یا سوزشی انجام می شود.

سرعت جذب انسولین، به محل تزریق بستگی دارد.

محل‌های تزریق انسولین به ترتیب سرعت جذب عبارتند از:

1. اطراف ناف (محدوده 5 سانتی متری) 2. پشت بازو

3. جلوی ران 4. روی باسن

مراقبت های لازم جهت نگهداری و مصرف انسولین

۱. ویال انسولین را در صورتی که با زنده است در دمای حدود ۲-۸ درجه سانتی گراد نگهداری کنید.

۲. هرگز ویال انسولین را در فریزر قرار ندهید.

۳. ویال های انسولین که باز شده است را می توان به مدت حد اکثر ۲۸ روز در جای خشک و خنک نگهداری کرد. چنانچه یک ویال را ظرف مدت یک ماه مصرف نمی کنید آن را همیشه در یخچال نگهداری کنید.

۴. اگر از انسولین شیری رنگ استفاده می کنید پیش از تزریق ویال آن را در کف دستتان بغلتانید و به هیچ وجه آن را محکم تکان ندهید.

۵. ویال انسولین را مقابل نور خورشید و در معرض حرارت قرار ندهید.

۶. حتماً تاریخ انقضاء درج شده روی ویال انسولین را قبل از مصرف کنترل کنید.

۷. اگر در ویال انسولین رگولار توده های کریستالی و یا کدورتی مشاهده کردید از مصرف آن خودداری کنید. انسولین رگولار تنها در شرایطی قابل استفاده است که کاملاً شفاف باشد.

۸. از تزریق انسولین خنک اجتناب کنید. این عمل می تواند باعث لیپودیستروپی (فرو رفتگی در پوست) کاهش سرعت جذب انسولین و عکس العمل های موضعی شود.

تزریق انسولین قلمی توسط بیمار:

1- جهت تزریق انسولین نیاز به تمیز کردن پوست با الکل نمیباشد، اما در صورت استفاده از الکل اجازه دهید کاملاً خشک شود

2- سرسوزن در هر نوبت استفاده از قلم باید تعویض شود. سرسوزن مناسب با ضخامت پوست خود انتخاب کنید.

3- در صورتی که پیش از استفاده انسولین در یخچال نگهداری شده است، اجازه دهید در هوای اتاق گرم شود. دستهای خود را بشویید در صورتی که از انسولین ترکیبی استفاده می کنید ابتدا قلم را بین دستهای خود بچرخانید و مطمئن شوید که محتویات آن کاملاً یکدست باشد.

4- سرسوزن را جایگذاری کنید.

5- درجه ی انتهایی قلم را روی یک واحد (عدد 1) تنظیم کنید و با فشار پیستون انتهای قلم، تزریق را در هوا انجام دهید و مطمئن شوید سرسوزن باز است و خروج قطره انسولین را از انتهای سوزن ببینید. در صورت مناسب بودن سرسوزن درجه انتهایی قلم را روی عدد انسولین مد نظر خود تنظیم کنید.

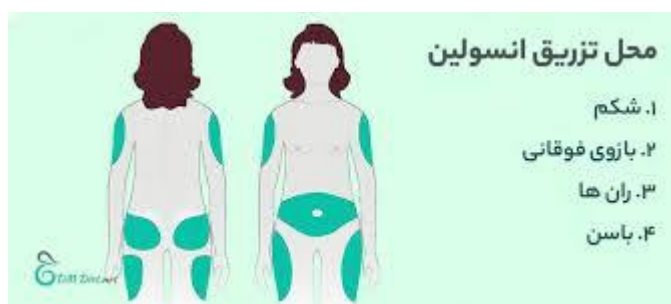
6- با انگشت اشاره و شست پوست محل تزریق (ران، اطراف ران یا بازو) را جمع کنید.

7- سوزن قلم را به صورت عمودی وارد پوست کنید و پیستون را فشار دهید.

8- به مدت 44 ثانیه قلم انسولین را داخل پوست نگهدارید و سپس سوزن را از پوست خارج کنید و پنبه را روی محل تزریق برای چند ثانیه فشار دهید.

9- محل تزریق را مالش ندهید.

10- سرسوزن را خارج کرده و درب قلم را ببندید.



انواع انسولین:

نوع انسولین	شروع اثر	مدت اثر	رنگ	بهترین زمان مصرف
کریستال یا شفاف رگولار	30 تا 60 دقیقه	6 تا 8 ساعت	شفاف	قبل از غذا
NPH یا کدر	60 تا 90 دقیقه	16 تا 24 ساعت	شیری	نیم ساعت قبل از غذا
لانتوس یا گلارژین	90 دقیقه	24 ساعت	قلم طوسی رنگ	هر زمانی از روز

نورپید(سریع الاثر)	15دقیقه	5-2ساعت	قلم نارنجی رنگ	قبل از غذا
نوومیکس	15-10دقیقه	24ساعت	سورمه ای رنگ	بلافاصله پیش از غذا

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068