



نام خانوادگی: Family:	نام: Name:	بخس: کد محتوا: ۱۵۸	پزشک معالج: Attending Physician:
نام پدر: Fathers Name:	تاریخ تولد: Data of Birth:	اتاق: Ward:	تاریخ پذیرش: Date of Admission:
	:	تخت: Bed:	

آموزش پزشک / پرستار

مراقبت های دیابت

مراقبت از پا: * هر روز پاها را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید و با یک حوله نرم به خصوص بین انگشتان و کف پا را خشک کنید. با کرم نرم کننده ماساژ دهید تا پوست پاهایتان خشک نشود (خصوصاً پاشنه پا)، اما بین انگشتان پا کرم نزنید زیرا مستعد رشد قارچ خواهند شد. * از جورابهای نخی استفاده کنید و آنها را روزانه تعویض کنید. قبل از پوشیدن جوراب پاهای خود را خشک کنید از پوشیدن جوراب هایی که با بند لاستیکی یا کش در بالای آن خودداری کنید. * به هیچ عنوان، حتی در منزل پا برهنه راه نروید. * از کفش مناسب استفاده کنید. کفشهای خود را در انتهای روز که پاها کمی متورم است خریداری کنید. کفش بدون جوراب نبوشید کفش ها باید دقیقاً اندازه پا باشند ونوک تیز نباشند کفش های شما باید پاشنه کوتاه با پنجه پهن و از جنس نرم باشد تا کمترین فشار را به پا وارد کند. استفاده از کفشهای جدید را به آرامی شروع کنید کفش های نو را روز اول نیم ساعت بپوشید و بعد زمان آن را افزایش دهید.

فعالیت و ورزش: * انجام ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز (۵ روز در هفته) * همراه داشتن کارت شناسایی دیابت * پرهیز از ناشتا ورزش کردن و استفاده از وعده ها و میان وعده های سالم، یک تا دو ساعت پیش از ورزش (یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش کنید و در اوج اثر انسولین ورزش نکنید). * کفش ورزشی مناسب همراه با کفی مناسب و جوراب ورزشی نخی * معاینه پاها قبل و بعد از ورزش * عدم انجام فعالیت بدنی آخر شب * در شروع برنامه ورزشی قند خون را قبل و پس از ورزش چک نمایید. * اگر قند خون شما زیر ۱۰۰ یا بالای ۲۵۰ است تا کنترل مناسب ورزش نکنید. * قبل و در طی ورزش و پس از آن آب کافی بنوشید. * در زمان ورزش مواد قندی مثل شکلات یا آب میوه به همراه داشته باشید. * شما باید هنگام ورزش کردن بتوانید صحبت کنید بدون آنکه مشکل تنفسی داشته باشید. * ورزش طولانی و خسته کننده توصیه نمی شود. * از ورزش هایی که تکان سر زیاد است یا فشار زیادی به ناحیه سر وارد می شود، خودداری شود، مانند وزنه برداری یا شیرجه زدن و تنیس * ورزش هایی مثل: شنا، پیاده روی سبک، دوچرخه ثابت و ایروبیک برای شما مناسب هستند * باید فشار خون سیستولیک قبل از ورزش زیر ۱۷۰ باشد

هایپوگلیسمی (افت قند خون): افت قند خون زمانی اتفاق می افتد که قندخون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد. در قند خون ۵۰-۶۰ میلی گرم علائم خفیف بوده ولی در افت قندخون زیر ۴۰ علائم شدیدتر و کاهش سطح هشیاری و تشنج ممکن است بروز کند. افت قند خون ممکن است در هر زمانی رخ دهد ولی معمولاً قبل از وعده ی اصلی غذایی وبعد از فعالیت شدید بدنی بروز می کند. بخصوص وقتی مصرف وعده های غذایی به تاخیر بیافتد یا ته بندی بین وعده های غذایی صورت نگیرد. ادامه مطالب را از پشت صفحه بخوانید

مصرف دارو:

داروهای تجویز شده را طبق دستور و بموقع مصرف کرده و از قطع خودسرانه داروها خودداری نمایید. برای آگاهی از نحوه مصرف داروها به آدرس سایت که در صفحه بعد نوشته شده مراجعه نمایید.

توصیه های لازم جهت آزمایشات معوقه:

زمان و مکان مراجعه به پزشک:

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه بیمار

مهر و امضاء پرستار

مهر و امضاء پزشک

همچنین به دلیل اشتباه و مصرف بیش از حد دارو(انسولین و قرص های خوراکی) و مصرف زیاد الکل اتفاق می افتد افت قندخون را جدی بگیرید برای شما ممکن است پیش بیاید و این تصور که قندخون شما هیچوقت افت نمیکند بزرگترین ضربه را به شما می زند پس آگاه باشید و علائم افت قندخون را بشناسید:

- ❖ گرسنگی ، تعریق زیاد و سرد ، کرخت شدن دست و پا، سر درد و سر گیجه، خواب آلودگی، احساس وحشت و عصبانیت در صورت وجود این علائم فوراً مواد قندی (۴ حبه قند در نصف لیوان آب) و بعد از ۲۰-۱۵ دقیقه یک میان وعده (یک سهم میوه یا ۲ عدد بیسکویت ساقه طلایی) میل نمایید.
- ❖ اگر به علائم افت قندخون بی تفاوت باشید دچار کاهش سطح هوشیاری می شوید که مطمئن ترین راه درخواست کمک و تماس با ۱۱۵ توسط اطرافیان شما می باشد در این زمان اطرافیان شما باید بدانند که تا رسیدن ۱۱۵ چیزی برای خوردن و نوشیدن نباید به شما بدهند
- ❖ مهم ترین نکته برای پیشگیری از افت قندخون مصرف به موقع وعده های غذایی و میان وعده ها می باشد به خصوص میان وعده آخر شب تا دچار افت قندخون در نیمه شب نشوید

هایپرگلیسمی: افزایش قندخون: ممکن است علامت واضحی نداشته باشد ولی معمولاً ممکن است علائمی از قبیل ضعف و بیحالی، تشنگی(پرنوشی)، پر خوری،احساس خستگی، پوست خشک و برافروخته،تاری دید گیجی و خواب آلودگی بروز کند. زمانی که قند خون ۳۰۰ وبالاتر باشد علائمی مثل: نبض کوتاه، تهوع و استفراغ، دهان خیلی خشک و بوی میوه گندیده یا استون در دهان ایجاد می شود در صورت عدم درمان ممکن است نهایتاً بیهوشی و اغما یا کمای دیابتی اتفاق بیفتد زمانی که قند خون بالا دارید و علائم بالا را دارید اب فراوان بنوشید هر ۱۵ دقیقه، به مدت یک ساعت، یک لیوان اب بخورید و به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

کنترل مرتب قند خون توسط بیمار(SMBG)

بایستی خود پایشی قند خون در منزل توسط گلوکومتر انجام دهید تا از وضعیت کنترل بیماری و مناسب بودن میزان دارو ، تغذیه ، فعالیت آگاه شوید. ۷ موقعیت کنترل قند خون را بشناسد

* ناشتا * ۲ ساعت بعد از صبحانه * قبل از نهار * ۲ ساعت بعد از نهار * قبل از شام * ۲ ساعت بعد از شام * قبل از خواب

در دیابت نوع یک باید سه روز متوالی در ماه ۷ موقعیت بالا و در دیابت نوع دو باید سه روز متوالی در ماه ۴ موقعیت از موارد بالا را انجام و در دفترچه یادداشت ثبت نمایید ، بهتر است غذا های مصرف شده در این ۳ روز را هم یادداشت نمایید.

• در هنگام مراجعه به پزشک دفترچه یادداشت را به همراه داشته باشید. تا پزشک با بررسی آن و سایر آزمایشات در مورد تجویز مناسب دوز داروی شما تصمیم میگیرد.

• باید بدانید هدف مطلوب در کنترل قند خون شما این است که قند خون شما در زمان ناشتا کمتر یا مساوی ۱۳۰ باشد و قند خون ۲ ساعت بعد از غذا کمتر یا مساوی ۱۸۰ باشد

علائم هشدار دهنده که در صورت وقوع لازم است سریعاً مراجعه شود.

پایین آمدن و بالا رفتن بیش از حد قند خون، زخم در پاها و مواردی که در بالا توضیح داده شده است را جدی گرفته و به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه فرمایید.

- ❖ با سخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳
- ❖ شماره تماس بخش:
- ❖ جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید: ۱- بیمارستان امام حسن بجنورد ۲- وب سایت بیمارستان ۳- آموزش به بیمار (سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر آموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴-مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

خوب است بدانیم:

کد ۷۲۴: ازدست رفتن زمان برابر است با یک عمر ناتوانی. در صورت بروز علائم حمله مغزی مانند بی حرکتی یکطرفه اندامها (دست و پا) ، گفتار نامفهوم یا لکنت ، افتادگی یک طرفه صورت با رساندن سریع بیمار (کمتر از ۳ ساعت) به تنها مرکز کد ۷۲۴ استان (بیمارستان امام حسن باعث بهبود سریع و کاهش ناتوانی در بیماران شوید