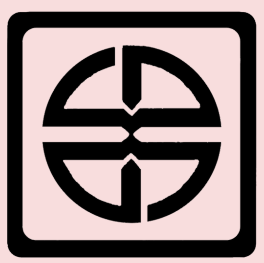




دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

نیازها و اولویت های آموزشی دیابت بارداری

بیمار باید علائم و نشانه های دیابت بارداری را بداند.

بیمار باید علائم هشدار و خطر دیابت بارداری را بداند.

بیمار باید روش مصرف صحیح دا وها، اثرات و عوارض را بداند. (خصوصا در مورد انسولین)

بیمار باید رژیم غذایی مناسب در دیابت بارداری را بداند.

بیمار باید زمان مراجعه بعدی را بداند و همچنین مراجعه به کلینیک دیابت را بداند.

بیمار باید روشهای پیشگیری از ابتلا به عفونت های ثانویه مثل عفونت ادراری را بداند.

بیمار باید روش های مراقبت از پاها را بداند.

بیمار بهتر است میزان و نوع فعالیت مناسب را بداند و در رابطه با فعالیت جنسی آگاهی داشته باشد.

بهتر است بیمار روش چک قند خون در منزل را بداند.

حین بستری:

رژیم غذایی :

- مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مانند برنج، نان و سیب زمینی و... را باید محدود کنید.
- میوه، تعداد آن محدود به ۳_۲ عدد در روز باشد و حتی الامکان با پوست میل نمایید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب نمایید.
- مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک، خرما و کشمش را باید محدود کنید.

فعالیت :

- برای پیشگیری از افت قند خون از انجام فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.

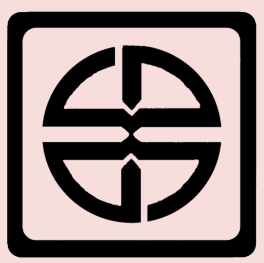
مراقبت :

- در صورت بروز علائم کاهش قند خون از قبیل: عرق ریزش یا احساس سرما (در لمس، پوست سرد و مرطوب است)، احساس ضعف و لرزش بدن، احساس گزگز در اطراف لب ها و پاها، احساس گرسنگی، تاری دید، تغییرات عاطفی (آشفته‌گی یا عصبانیت)، رنگ پریدگی، بریده بریده سخن گفتن و خواب آلودگی را اطلاع دهید..
- در صورت بروز علائم افزایش قند خون از قبیل: ابتدا افزایش اشتها و سپس کاهش اشتها، سردرد، تهوع و استفراغ، کرامپ شکمی، ضعف، تاری دید، خشکی دهان، تشنگی مفرط، افزایش ادرار و خستگی مفرط، اطلاع دهید.
- آزمایشاتی (جهت اندازه گیری قند خون و..) به صورت مکرر انجام می شود.
- مایعات فراوان مصرف کرده و بهداشت دستگاه تناسلی را رعایت کنید.
- روزانه انگشتان پا را از نظر زخم بررسی کنید.
- به جای دمپایی جلو باز برای جلوگیری از زخم پا از کفش مناسب استفاده کنید.



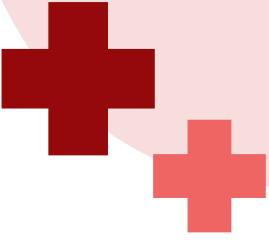
دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار



- بهداشت فردی (شستن دست ها و مسواک زدن بعد از هر وعده غذایی و...) را رعایت کرده چرا که بیماران دیابتی مستعد عفونت می باشند.
- ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قند خون اقدام کنید زیرا اغلب دیابت حاملگی بعد از تولد از بین می رود.
- بعد از زایمان لازم است طبق دستور پزشک قند خون را به طور مرتب آزمایش کنید زیرا با تشخیص به موقع دیابت پنهان از بروز عوارض قلبی و عروقی جلوگیری می شود.
- احتمال به دیابت حاملگی در بارداری های بعدی و دیابت نوع دو در شما زیاد است.
- در صورتی که دیابت شما کنترل یا درمان نشود می تواند اثراتی را بر روی جنین داشته باشد از قبیل کاهش قند خون نوزاد بعد از تولد، مشکلات تنفسی، چاق و درشت شدن جنین و تولد نوزاد با وزن بالا که می تواند زایمان را سخت و خطرناک سازد.

دارو:

- از داروهای خوراکی کاهش دهنده قند خون در بارداری استفاده نمی شود و تزریق انسولین روش مناسبی برای تنظیم قند خون می باشد.
- دارو تزریقی (انسولین) طبق دستور پزشک در ساعات مشخص توسط پرستار تجویز می شود.

حین ترخیص:

رژیم غذایی:

- مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش باید محدود باشد.
- میوه، تعداد آن محدود به ۲-۳ عدد در روز باشد و حتی الامکان با پوست میل نمایید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید.
- مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آبپز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید.
- بیشتر از حبوبات، سبزیجات استفاده کنید..

فعالیت:

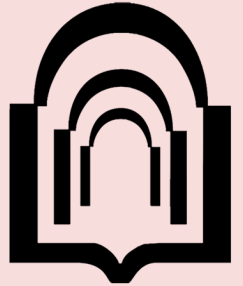
- برای پیشگیری از افت قند خون از انجام ورزش شدید و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.
- برای تنظیم قند خون تمرینات آیروبیک (پیاده روی، شنا و نرمش) را طبق نظر پزشک انجام دهید.

مراقبت:

- تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای 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.
- در صورتی که انسولین ریگولار (شفاف) مصرف می کنید، ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.
- در صورتی که انسولین ان. پی. ایچ (شیری) مصرف می کنید، 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 آن ها را تعویض کنید.
- کفش های پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید. کفش های نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد آن را افزایش دهید.
- ناخن های خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر آن ها 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 باشید.
- ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قند خون اقدام کنید زیرا اغلب دیابت حاملگی بعد از تولد از بین می رود.

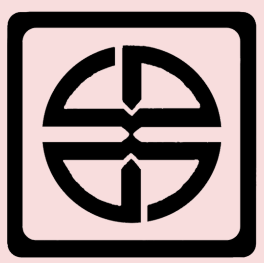
دارو:

- انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف (دور ناف)، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق نمایید.
- در ناحیه شکم با زاویه ۹۰ درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه ۴۵ درجه یا مایل تزریق کنید. در افراد چاق تزریق با زاویه ۹۰ درجه انجام می گیرد.
- تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را ۲ سانتی متر در نظر بگیرید.

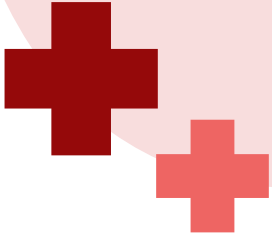


دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

زمان مراجعه بعدی :

- در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و... به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت فراموش کردن دوز انسولین و یا دیابت غیر وابسته به انسولین و داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک، گرسنگی هوا، درد شکم، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده می شود، احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف سریعاً قند خود را اندازه گیری کرده و در صورت افت قند درمان صورت پذیرد و در صورت تشدید علائم و افت هوشیاری به اورژانس مراجعه و یا با ۱۱۵ تماس حاصل نمایید.
- 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 فوریت های پزشکی (۱۱۵) تماس حاصل نمایید.
- به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.

منابع: ویلیامز

