

کد: CT-09-59 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار دیابت	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	1) رژیم غذایی پر فیبر با مایعات فراوان و رژیم دیابتی را رعایت کنید 2) طور هفتگی خود را وزن کنید 3) غذا در دفعات زیاد و مقدار کم خورده شود – مصرف غذاهای پر فیبر و مایعات فراوان – استفاده از غذاهایی که نرم کننده مدفوع است ، زمان وعده ها ، تعداد وعده ها ، گروههای غذایی را در برنامه غذایی خود داشته باشید 4) رژیم غذایی در بیماران دیابتی نقش اساسی دارد. یک فرد دیابتی باید 3 وعده اصلی غذایی خود صبحانه، ناهار، شام و سه میان وعده را حتما میل کند و هیچ یک از وعده های غذایی را حذف نکند 5) وعده های غذایی را در ساعات معینی میل نمایید چرا که غذا خوردن منظم در تنظیم قند خون اثر زیادی داشته و از افت قند خون نیز جلوگیری می نماید. جهت دریافت برنامه غذایی به متخصص تغذیه مراجعه نمایید.	تغذیه
	1) داروها سر ساعت و طبق دستور پزشک استفاده شود 2) نحوه تزریق انسولین و شیوه نگهداری آن را بدانید 3) بهترین محل جایی است که که بافت عضلانی آن منطقه کمتر باشد قبل از تزریق توجه داشته باشید که پوست تمیز باشد در صورت لزوم محل تزریق را با آب گرم و صابون بشویید و خشک کنید. 4) مدام محل تزریق را تغییر دهید. (دستها، باسن، شکم، رانها) برای جلوگیری از ایجاد لیپودیستروپی، توصیه می شود که تزریق در نقاط مختلف یک محل انجام شود (مثلا تزریق در نقاطی با فاصله 2 تا 4 سانتی متری در هر محل) 5) به یاد داشته باشید که محل را پس از تزریق ماساژ ندهید ولی یک فشار کوچک برای جلوگیری از جذب سریع انسولین مناسب است . 6) انسولین یک داروی حیاتی برای شماسست پس آن را با دقت تزریق کنید.	دارو
	1) مراقبت از پا ها خیلی مهم است. (پاهایتان را روزانه از نظر ترک خوردگی-زخم - قرمزی - تورم و ترشح چک کنید). 2) فعالیت کردن و داشتن برنامه ورزشی منظم به کنترل قند خون شما کمک می کند. 3) وزن ایده آل را به دست بیاورید و حفظ کنید 4) هرگونه عفونت را سریعاً درمان کنید 5) در همه مواقع قند به همراه داشته باشید 6) در صورت درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، سرگیجه یا تهوع فوراً ورزش را قطع کنید . 7) در هنگام ورزش کردن یک منبع قند ساده را به همراه داشته باشید تا در صورت نیاز بخورید 8) هرگز به تنهایی ورزش نکنید 9) ورزش های منظم در یک زمان معین بهتر از ورزش در زمان های متفاوت است. 10) بهترین زمان برای ورزش کردن 2 ساعت بعد از خوردن غذا است 11) کفشهایی که اندازه ی مناسب دارند و به طور صحیح پاها را حمایت می کنند بپوشید . 12) ناخن ها را به طور مستقیم از کنار کوتاه کنید و به آرامی آن را سوهان کنید 13) روزانه پاها را با آب ولرم و صابون بشویید و خشک کنید وچرب کنید.(مخصوصا مابین انگشتان) 14) در صورت کاهش قند خون حتما باید درمان شوید کاهش قند خون مصرف یکی از موارد زیر می باشد ✓ نصف لیوان آبمیوه و دیگر مایعات شیرین ✓ 2حبه قند ✓ یک قاشق عسل ✓ در زمان کاهش قند خون از مصرف شکلات خودداری کنید باید از قند ساده که سریع تر جذب می شود استفاده نمود	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها،محدودیتهاو روشهای پیشگیرانه)
	برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش به بخش بستری مراجعه نماید0	اطلاع رسانی و اعلام نتایج تست های پاراکلینیک بیمار
	پیگیری درمان و ویزیت های دوره ای داشته باشید(به طور منظم نزد پزشک ، دندانپزشک و چشم پزشک بروید.) هر 6ماه آزمایشات کامل را چک نمایید	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک



شماره تماس بیمارستان: 02335225120/لی 28

واحد آموزش سلامت: 2073

آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir

جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار، بیمارستان ولایت شوید.....