

آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

دیابت در بارداری

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- ❖ با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی شما تعیین می شود. مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش باید محدود باشد.
- ❖ در روز حدود ۳-۴ عدد میوه مصرف کنید و حتی الامکان با پوست میل کنید 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.
- ❖ بیشتر از حبوبات و سبزیجات استفاده کنید.
- ❖ برای پیشگیری از افت قند خون از انجام ورزش شدید و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید. قبل از ورزش و فعالیت بدنی یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.
- ❖ با مشورت پزشک برای تنظیم قند خون ورزش های سبک مانند پیاده روی، شنا و نرمش را انجام دهید.
- ❖ 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 مابین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.
- ❖ اگر برای شما انسولین تجویز شده است روش صحیح مصرف آن را یاد بگیرید.
- ❖ 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 ۹۰ درجه یا مستقیم و در 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 سانتیمتر در نظر بگیرید.
- ❖ 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. اچ (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 و 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.
 - ❖ همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند.
 - ❖ با نظر پزشک 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.
 - ❖ به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- ❖ در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و...
 - ❖ در صورت فراموش کردن دوز انسولین و یا دیابت غیر وابسته به انسولین و داشتن علائمی 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 خون را اندازه گیری کرده و در صورت افت قند، درمان صورت پذیرد. (در صورت تشدید علائم و افت هوشیاری به اورژانس مراجعه و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید)
 - ❖ در صورت دریافت انسولین و داشتن علائمی از قبیل تعریق و رنگ پریدگی، سرگیجه و سردرد، لرزش، اضطراب، احساس گرسنگی شدید و ضعف
 - ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی