



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

خودمراقبتی در دیابت



تهیه و تنظیم: کمیته آموزش سلامت بخش PICU
تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

تیر ۱۳۹۹

چگونه ایمنی فرزندم را رعایت کنم؟

از هر گونه زخمی شدن و ایجاد خراش در پوست کودک خود جلوگیری کنید.

در صورت قند خون خیلی بالا ورزش ننمایید قند خون مناسب برای ورزش ۲۵۰-۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر می باشد.

چگونه از فرزندم پس از ترخیص مراقبت کنم؟

۱. اندازه گیری مثبت منظم قند خون
۲. عدم قطع خودسرانه انسولین
۳. کنترل وزن در محدوده ی طبیعی
۴. پیشگیری از صدمه به پاها نگهداری ویال و قلم انسولین (باز نشده) در درب یخچال
۵. نگهداری ویال و قلم انسولین (باز شده) در دمای طبیعی (زیر ۲۵ درجه) اتاق تا یک ماه
۶. در صورت بروز علائم زیر به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه شود:
 - تعریق و لرزش
 - تپش قلب
 - دوبینی
 - خواب آلودگی

توصیه های خود مراقبتی

.....

.....

.....

با آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

شماره تماس بیمارستان (بخش PICU):

۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴(۳۰۷)

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<http://17shahrivar.gums.ac.ir/Xy9c>



منبع:

مریلین هاکنبری، دیوید ویلسون. ۱۳۹۴. درسنامه پرستاری کودکان ونگ. ترجمه پوران سامی، محمود بدیعی، فاطمه احدی. تهران: نشر و تبلیغ بشری، ۱۲۰۹-۱۲۲۰.



انواع گروه های غذایی

نحوه مصرف دارو چگونه است؟

انسولین به ۲ صورت موجود است:

۱- ویال انسولین ۲- قلم انسولین

- سوزن انسولین را به صورت عمود (۹۰ درجه) در افراد چاق و یا ۴۵ درجه در افراد لاغر و با حجم چربی کمتر تزریق کنید.
 - انسولین را در محل تزریق قبلی، تزریق ننمایید.
 - پس از تزریق نیازی به پنبه ی الکلی نمی باشد.
- (بمفلت نحوه ی صحیح تزریق انسولین در بخش موجود می باشد)



دیابت چگونه درمان می شود؟

رژیم غذایی مناسب

فعالیت بدنی

تامین انسولین

کنترل قندخون

چگونه از عوارض دیابت جلوگیری کنیم؟

۱- عوارض دیابت

- افت قندخون (کمتر از ۷۰ میلیگرم در دسی لیتر)
- افزایش قندخون (بیشتر از ۳۰۰ میلیگرم در دسی لیتر)
- ایجاد زخم در پا(پای دیابتی)
- تاثیر بر شبکه چشم

۲- پیشگیری از عوارض

- حفظ قندخون در محدوده ی طبیعی از طریق:
- رعایت رژیم غذایی
- فعالیت بدنی مناسب
- اندازه گیری منظم قندخون توسط بیمار و ثبت آن
- تزریق مقدار صحیح انسولین در محل صحیح توسط بیمار
- معاینات دوره ای توسط پزشک

تغذیه صحیح فرزندم چگونه است؟

- مصرف وعده های غذایی در فواصل منظم
- ثابت بودن تقریبی ترکیب و مقدار غذا در تمام روز
- استفاده از تمام گروه های غذایی در رژیم
- مصرف دقیق و حساب شده کربوهیدرات و کاهش مصرف چربی و شیرینی (مراجعه به کارشناس تغذیه)
- مصرف میان وعده

والدین گرامی با آرزوی شفای عاجل برای فرزند دلبندتان،

مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری فرزندتان

می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

بیماری دیابت چیست؟

در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده که موجب پیدایش اختلالاتی در سوخت و ساز کربوهیدراتها چربی ها و پروتئینها میشود.

میزان قندخون در بیماری دیابت چقدر است؟

میزان قندخون طبیعی: ۹۹ و پایین تر

میزان قند خون در دیابت: ۱۲۶ میلیگرم در دسی لیتر و بالاتر

شایعترین علائم دیابت چیست؟

- پر خوری
- پر نوشی (تشنگی زیاد)
- پر ادراری
- کاهش وزن
-

دیابت چگونه تشخیص داده می شود؟

۱- آزمایش خون

میزان قند خون ناشتا

میزان قندخون ۲ ساعت پس از صرف غذا

۲- آزمایش ادرار (کتون موجود در ادرار که حاصل شکسته شدن

چربی ها می باشد)