



دیابت

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

بیمارستان امام خمینی (ره) - نقده

نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

مددجوی گرامی ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اجرا نمایید.

توصیه های مراقبتی بیماران دیابتی

- تعداد وعده های غذایی خود را منظم و 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، شام سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴، بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.
- در صورتی که انسولین رگولار (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 میکنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.
- همیشه یک ماده غذایی شیرین همراه داشته باشید تا در صورت علائم افت قند خون مصرف کنید.
- پاهای را با آب ولرم و صابون ملایم هر روز شسته و خشک کنید (بخصوص بین انگشتان)
- از جوراب نخی استفاده کنید و روزانه آنها را تعویض کنید.
- کفشهای پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید.
- ناخنهای خود را بصورت صاف بگیرید و با سوهان سر آنها را صاف کنید.
- برای پیشگیری از افت قند خون، از انجام ورزش شدید و فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید.
- قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده ذر برنامه غذایی خود بگنجانید.
- برای تنظیم قندخون تمرینات ورزشی منظم آیروبیک (پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری، را طبق نظر پزشک لنجام دهید.
- میوه، تعداد محدود به ۲-۳ عدد در روز باشد حتی الامکان با پوست میل نمایید و از مصرف آبمیوه های بسته بندی شده اجتناب کنید.
- در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف به پزشک مراجعه کنید و در صورت علائم پوست گرم و خشک، تنگی نفس، بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده می شود، احساس گیجی و عم آگاهی به اطراف، سریعاً به اورژانس مراجعه و یا با ۱۱۵ تماس حاصل فرمایید.



شماره تماس با بیمارستان :

۰۴۴ - ۳۵۶۶۱۸۲۰ داخلی اورژانس: ۱۲۶۰