

دیابت و هیپرگلیسمی

مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

- مصرف مواد غذایی نشاسته های مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش را باید محدود کنید.

-میوه، تعداد آن محدود به 3-4 عدد در روز باشد. حتی الامکان با پوست میل نمائید 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.

- از مصرف مغز، دل و جگر، کله پاچه، لبنیات پر چرب، بستنی، خامه و کیکهای

خامهای، مربا، قند، شکر و نوشابه اجتناب 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 در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.

- برای تنظیم قندخون تمرینات آیروبیک (پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری) را طبق نظر پزشک انجام دهید.

- تعداد وعده های غذایی خود را منظم و زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای 3 وعده حداقل 6 بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است مابین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود

10 صبح، 2 بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.

- پاها 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 آنها را تعویض کنید.

- کفشهای پاشنه کوتاه با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید و کفشهای نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد ساعت استفاده از آن را افزایش دهید.

- ناخنهای خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر آنها را صاف کنید.

دارو در منزل



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

دیابت



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx

واحد آموزش سلامت

سال 1403

فوریت‌های پزشکی (115) تماس حاصل
کنید.

- به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان
به پزشک مراجعه کنید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیابت

- داروهای تجویز شده را به طور مرتب
مصرف نمایید .

علائم هشدار و زمان مراجعه بعدی

- در صورت بروز علائم عفونت مانند تب،
ضعف و... به پزشک مراجعه کنید.

- در صورت فراموش کردن دوز انسولین و
داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک،
تنگی نفس، بوی شیرین و یا بوی میوه در
تنفس که توسط خانواده تشخیص داده
میشود، احساس گیجی و عدم آگاهی به
اطراف، سریعاً به اورژانس مراجعه و یا با
115 تماس حاصل کنید

- 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