



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

جهت دریافت جواب در تاریخ / / به واحد مراجعه فرمایید	پزشک یا پزشکان معالج:	نام بیماری: دیابت 2/1
	نام و نام خانوادگی بیمار:	تاریخ ترخیص:
<p style="text-align: center;">❖ رژیم غذایی</p> <p>✓ مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و.. باید محدود شود.</p> <p>✓ میوه به شرط اینکه تعداد آن محدود به 2-3 عدد در روز باشد. حتی الامکان با پوست میل نمائید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید.</p> <p>✓ مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک، خرما و کشمش را باید محدود کنید.</p> <p>✓ بهتر است بین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود 10 صبح، 4 بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.</p>		
<p style="text-align: center;">❖ فعالیت</p> <p>✓ برای پیشگیری از افت قند خون از انجام فعالیت‌های سنگین بدنی خودداری کنید.</p> <p>✓ در صورت بروز اسهال و یا تب از مایعات بیشتری استفاده کنید.</p>		
<p style="text-align: center;">❖ مراقبت</p> <p>✓ در صورت بروز علائم کاهش قند خون از قبیل احساس عرق ریزش یا سرما (در لمس پوست سرد و مرطوب)، احساس ضعف و لرزش بدن، احساس گرسنگی، تاری دید، تغییرات عاطفی (آشفته‌گی یا عصبانیت)، رنگ پریدگی، بریده بریده سخن گفتن و خواب آلودگی اطلاع دهید.</p> <p>✓ در صورت بروز علائم افزایش قند خون از قبیل ابتدا افزایش اشتها و سپس کاهش اشتها، سردرد، تهوع و استفراغ، کرامپ شکمی، ضعف، تاری دید، خشکی دهان، تشنگی مفرط، افزایش ادرار و خستگی مفرط، اطلاع دهید.</p> <p>✓ آزمایشاتی (جهت اندازه گیری قند خون و...) به صورت مکرر برای شما انجام می‌شود.</p> <p>✓ مایعات فراوان مصرف کرده و بهداشت دستگاه تناسلی را رعایت کنید.</p> <p>✓ روزانه انگشتان پا را از زخم بررسی کنید.</p> <p>✓ به جای دمپایی جلو باز برای جلوگیری از زخم پا از کفش مناسب استفاده کنید.</p> <p>✓ روزانه پاها را با آب و صابون شسته و آن را خشک کنید. (بخصوص بین انگشتان)</p> <p>✓ بهداشت فردی (شستن دست‌ها و مسواک زدن بعد از هر وعده غذا و...) را رعایت کرده چرا که بیماران دیابتی مستعد عفونت می‌باشند.</p>		
<p style="text-align: center;">❖ دارو</p> <p>✓ داروهای خوراکی (گلی بن کلامید) و تزریقی (انسولین) طبق دستور پزشک در ساعات مشخص توسط پرستار تجویز می‌شود.</p>		

حین بستری



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

نام بیماری: دیابت 2/2		پزشک یا پزشکان معالج:		نام و نام خانوادگی بیمار:	
<p>❖ رژیم غذایی</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش را باید محدود کنید. ✓ میوه، تعداد آن محدود به 2-3 عدد در روز باشد. حتی الامکان با پوست میل نمائید و از مصرف آیموه 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. 					
<p>❖ فعالیت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 					
<p>❖ مراقبت</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ تعداد وعده‌های غذایی خود را 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، 4 بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید. ✓ در صورتی که انسولین رگولار(شفاف) مصرف می‌کنید 3 ساعت پس از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد. ✓ در صورتی که انسولین ان. پی. ایچ (شیری) مصرف می‌کنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد. ✓ 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. ✓ همچنین همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند 					
<p>❖ دارو</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 90 درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه 45 درجه یا مایل تزریق کنید. ✓ تزریق انسولین را به صورت چرخشی در نقاط مختلف انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را 2 سانتیمتر در نظر بگیرید. 					
<p>❖ زمان مراجعه بعدی</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 فوریت‌های پزشکی (115) تماس حاصل کنید. ✓ به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید. 					
توجهات ویژه و زمان مراجعات بعدی:					
نام دارو		مقدار		ساعت مصرف	
نام دارو		مقدار		ساعت مصرف	
نام دارو		مقدار		ساعت مصرف	
به منظور افزایش آگاهی و رضایتمندی مراجعه کنندگان عزیز، درخواست می شود نظرات اصلاحی خود را به سوپروایزر آموزشی واقع در دفتر پرستاری اعلام کنید					
نام و نام خانوادگی بیمار یا همراه وی امضاء		مهر و امضاء پرستار		مهر و امضاء پزشک	
دکتر مرضیه هادوی فوق تخصص غدد ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب: سعدی جنوبی روبروی داروخانه دکتر رشیدی	دکتر علی شریفی فوق تخصص غدد ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب: سعدی جنوبی پشت حوزه علمیه	دکتر مریم کریمیان فوق تخصص غدد ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب:	دکتر مرضیه نیک فرجام فوق تخصص غدد ادرس مطب صبح : کلینیک فجر انقلاب عصر: مطب:		

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی (ره)
واحد آموزش به بیمار



همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خود مراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص، طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری و زمان ترخیص