

دستورالعمل (Instruction)

عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی حین و بعد از ترخیص بیمار دیابتی			کد سند : INS-CC-18
تاریخ تدوین :	تاریخ ابلاغ :	تاریخ بازنگری :	شماره ویرایش : پنجم
95/8/10	آذر ماه 1401	آبان ماه 1401	

گامهای دقیق انجام عملیات (حالت افعال به کار برده شده امری (دوم شخص جمع) باشد جملات ساده - کوتاه - مختصر) :

آموزشهای عمومی:

موارد زیر را به بیمار/خانواده آموزش دهید:

- 1) ماهیت بیماری و عوارض آن، روشهای پیشگیری از دیابت، نحوه تزریق انسولین
- 2) فعالیت جسمانی و ورزش منظم انجام دهید(حداقل 30 دقیقه پیاده روی روزانه) و فعالیتهای سنگین یا آسیب رسان به اعضای بدن بیمار را انجام ندهید.
- 3) در صورت مصرف سیگار و قلیان، آنها را ترک کنید
- 4) جهت کسب راهنمایی و مشاوره و پیشگیری و یا درمان هر گونه عارضه مانند زخم دیابتیک به انجمن دیابت اردبیل یا درمانگاه دیابت بیمارستان امام خمینی (ره) اردبیل مراجعه کنید
- 5) جهت پایش کنترل قند خون(HB A1C) و یا قند خون روزانه طبق دستور پزشک اقدام نمایید.

رژیم غذایی

- 1) مواد قندی زود اثر را مانند شکلات و آب نبات همیشه به همراه داشته باشید.
- 2) در صورتی که اضافه وزن دارید حتماً وزن خود را کاهش دهید.
- 3) مصرف چربیها را به حداقل برسانید.
- 4) چربی گوشتها را از آن جدا کنید، قبل از پختن مرغ پوست آن را بکنید.
- 5) مصرف نمک را به حداقل برسانید چون خطر بیماریهای قلبی عروقی در شما زیاد است.
- 6) از مواد غذایی فیبر دار مثل سبزی و میوه هر روز استفاده کنید چون در کاهش قند خون شما موثر هستند. اما خربزه، خرما، طالبی و انگور را به صورت محدود مصرف کنید.
- 7) در هنگام خرید، میوههای کوچک را انتخاب کنید در غیر این صورت ممکن است مجبور شوید بیشتر بخورید.
- 8) بهتر است بخشی از پروتئینهای مورد نیاز خود را از حیوانات تامین کنید.
- 9) هنگام مصرف مواد غذایی نمایه قندی آن را در نظر داشته باشید و سعی کنید مواد غذایی با نمایه قندی پایین مصرف کنید: غذاهایی که پس از مصرف آنها سطح قند خون افزایش زیادی مییابد، نمایه قندی بالایی دارند و برعکس، غذاهایی که پس از مصرف آنها سطح قند خون افزایش کمی مییابد، نمایه قند پایینی دارند. استفاده از مواد غذایی با نمایه قندی پایین موجب می شود تا احساس سیری بیشتر به طول انجامد که این اثر در کاهش وزن هم کاربرد دارد.

طبقه بندی مواد غذایی براساس نمایه قندی:

1. نمایه قندی زیاد شامل:

نان سفید، نان لواش، اکثر شیرینیها، خربزه، گلوکز، شکر، عسل، آناناس، کشمشها، هندوانه، سیب زمینی کبابی، پوره سیب زمینی، هویج پخته، غلات پف داده شده، بیسکویتهای گندمی، شیرینیهای کره ای، خرما، خشک، کیک برنجی، پیتزا، کدو تنبل.

2. نمایه قندی متوسط شامل:

انواع برنج ایرانی، هندی و خارجی، موز، نان تافتون، نان عربی (پیتا)، فرنی، بیسکویتهای حاوی جو، رشته فرنگی ها، ذرت بوداده پف فیل، تمام نانهای دانه کامل گندم، نان، چغندر، خرما، تازه، انجیر، بستنی.

3. نمایه قندی کم شامل:

نان‌های تهیه شده از آرد کامل، بلغور، جو دوسر، سیبوس جو دو سر، جو، نان سنگک ماکارونی رژیمی، جو، ذرت، لوبیا، نخود فرنگی، حبوبات و عدس، هویج، مرکبات، سبزیجات غیرنشاسته ای، پاستای گندم کامل، دانه کامل گندم سیبوس دار، زردآلو، هلو، گیلان، آلو، پرتقال، گلابی، اسفناج، فلفل، پیاز، قارچ، سبزیجات برگ سبز، تره فرنگی، لوبیاسبز، کلم بروکلی، گل کلم، گوجه فرنگی، ماست، شیر، مغزها، قارچ.

انسولین و داروها

- 1) انسولین‌های قلمی را قبل از استفاده در یخچال و بعد از باز شدن در بیرون از یخچال در دمای معمولی نگهداری کنید.
- 2) در مورد انسولین‌های ان پی اچ و رگولار، قبل از استفاده در یخچال و بعد از باز شدن و استفاده، مجدداً در یخچال نگهداری شود. فقط نیم ساعت قبل از استفاده از یخچال خارج کنید. و موقع کشیدن محلول داخل سرنگ انسولین، اول انسولین شفاف (رگولار) و سپس شیری (ان پی اچ) را بکشید.
- 3) آموزش کنترل قند خون را در منزل طبق پروتکل (علایم هیپو گلیسمی شامل عرق کردن، لرز، تند زدن نبض، احساس گرسنگی و سردرد) و لزوم استفاده از مواد قندی زود اثر (شکلات، آب پرتقال، آب میوه) را موقع احساس افت قند خون به بیمار و همراه آن آموزش دهید.
- 4) لزوم مراجعه سالانه یا طبق دستور پزشک به چشم پزشک و معاینات چشمی را آموزش دهید.
- 5) لزوم مراجعه بیمار به پزشک معالج یا درمانگاه دیابت و انجام آزمایش های کلیوی را آموزش دهید. در صورت مصرف متفورمین چک کراتینین هر 6 ماه ضروری است. قرص متفورمین را همراه با غذا مصرف کنید.

بهداشت پا:

- 1) بهداشت فردی را رعایت کرده، روزانه پاها را با آب و صابون شست و شو داده و پاها و لای انگشتان را کاملاً خشک کنید.
- 2) کفش باید از چرم طبی باشد و پوشیدن صندل و دمپایی ممنوع است. نباید بدون کفش در کنار ساحل یا معابر راه بروید. داخل کفش باید از نظر وجود اشیاء خارجی و نوک تیز بررسی کنید.
- 3) جهت خرید کفش بعد از ظهرها اقدام کنید.
- 4) روزانه پاهای خود را از نظر تاول، بریدگی، خراشیدگی یا ضایعات بین انگشتان بررسی نمایید.
- 5) استفاده از آینه به این امر کمک می کند.
- 6) جوراب‌های مناسب کتانی یا نخی بپوشید و روزانه آن‌ها را تعویض کنید. از پوشیدن جوراب‌های رفو شده یا پاره خودداری نمایید.
- 7) کف و نواحی خشک و پاشنه پا را چرب کنید.
- 8) هر نوع درد در ناحیه پارا جدی بگیرید و در صورت مواجهه به پزشک خود مراجعه کنید.
- 9) در صورت مشاهده هر گونه تغییر رنگ پوست پا و انگشتان و یا زخم کوچک سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید.
- 10) ناخن‌ها را به صورت عرضی کوتاه کنید و هیچگاه آن‌ها را از ته نگیرید.

منابع:

داخلی جراحی برونر، استانداردهای پرستاری

Vlachos D, Malisova S, Lindberg FA, Karaniki G. Glycemic Index (GI) or Glycemic Load (GL) and Dietary Interventions for Optimizing Postprandial Hyperglycemia in Patients with T2 Diabetes: A Review. *Nutrients*. 2020 May 27;12(6):1561. doi: 10.3390/nu12061561. PMID: 32471238; PMCID: PMC7352659

Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008. *Diabetes Care*. 2008;31(12):2281–3. doi:10.2337/dc08-1239

امکانات مرتبط: پمفلت آموزشی، پوستر آموزشی، فرم آموزش حین ترخیص

کارکنان مرتبط: پزشک، پرستار، کارگروه آموزش به بیمار

نام و نام خانوادگی و سمت تهیه کننده/تهیه کنندگان :					نام و نام خانوادگی و سمت تصویب کننده :
سعیده جامه	دکتر راحله اسکندری	واحد علایی	دکتر راحله اسکندری	دکتر امیراحمد عرب زاده	رئیس مرکز
سرپرستار	فوق تخصص غدد	سوپروایزر آموزشی	فوق تخصص غدد	فوق تخصص غدد	