

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

دیابت بارداری

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

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مانند برنج، نان و سیب زمینی و... را باید محدود کنید.
- ✓ میوه، تعداد آن محدود به ۲-۳ عدد در روز باشد و حتی الامکان با پوست میل نمایید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب نمایید.
- ✓ مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک، خرما و کشمش را باید محدود کنید.

❖ فعالیت

- ✓ برای پیشگیری از افت قند خون از انجام فعالیت‌های سنگین بدنی خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت بروز علائم کاهش قند خون از قبیل: عرق ریزش یا احساس سرما (در لمس، پوست سرد و مرطوب است)، احساس ضعف و لرزش بدن، احساس گزگز در اطراف لب‌ها و پاها، احساس گرسنگی، تاری دید، تغییرات عاطفی (آشفته‌گی یا عصبانیت)، رنگ پریدگی، بریده بریده سخن گفتن و خواب آلودگی را اطلاع دهید..
- ✓ 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.
- ✓ آزمایشاتی (جهت اندازه گیری قند خون و...) به صورت مکرر انجام می‌شود.
- ✓ مایعات فراوان مصرف کرده و بهداشت دستگاه تناسلی را رعایت کنید.
- ✓ روزانه انگشتان پا را از نظر زخم بررسی کنید.
- ✓ به جای دمپایی جلو باز برای جلوگیری از زخم پا از کفش مناسب استفاده کنید.
- ✓ روزانه پاها را با آب و صابون شسته و آن را خشک کنید (بخصوص بین انگشتان).
- ✓ بهداشت فردی (شستن دستها و مسواک زدن بعد از هر وعده غذایی و...) را رعایت کرده چرا که بیماران دیابتی مستعد عفونت می‌باشند.
- ✓ ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قند خون اقدام کنید زیرا اغلب دیابت حاملگی بعد از تولد از بین می‌رود.
- ✓ بعد از زایمان لازم است طبق دستور پزشک قند خون را به طور مرتب آزمایش کنید زیرا با تشخیص به موقع دیابت پنهان از بروز عوارض قلبی و عروقی جلوگیری می‌شود.
- ✓ احتمال به دیابت حاملگی در بارداری‌های بعدی و دیابت نوع دو در شما زیاد است.
- ✓ در صورتی که دیابت شما کنترل یا درمان نشود می‌تواند اثراتی را بر روی جنین داشته باشد از قبیل کاهش قند خون نوزاد بعد از تولد، مشکلات تنفسی، چاق و درشت شدن جنین و تولد نوزاد با وزن بالا که می‌تواند زایمان را سخت و خطرناک سازد.

❖ دارو

- ✓ از داروهای خوراکی کاهش دهنده قند خون در بارداری استفاده نمی‌شود و تزریق انسولین روش مناسبی برای تنظیم قند خون می‌باشد.
- ✓ دارو تزریقی (انسولین) طبق دستور پزشک در ساعات مشخص توسط پرستار تجویز می‌شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

دیابت بارداری

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش باید محدود باشد.
- ✓ میوه، تعداد آن محدود به ۲-۳ عدد در روز باشد و حتی الامکان با پوست میل نمائید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید.
- ✓ مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آبیز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید.
- ✓ بیشتر از حبوبات، سبزیجات استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ 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 قند خون تمرینات آیروبیک (پیاده روی، شنا و نرمش) را طبق نظر پزشک انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ تعداد وعده‌های غذایی خود را 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 بین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.
- ✓ در صورتی که انسولین ریگولار (شفاف) مصرف می‌کنید 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.
- ✓ پاهای خود 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. کفش‌های نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد 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.
- ✓ ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قند خون اقدام کنید زیرا اغلب دیابت حاملگی بعد از تولد از بین می‌رود.

❖ دارو

- ✓ انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از ناف (دور ناف)، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق نمائید.
- ✓ در ناحیه شکم با زاویه ۹۰ درجه یا مستقیم، بازو و ران با زاویه ۴۵ درجه یا مایل تزریق کنید. در افراد چاق تزریق با زاویه ۹۰ درجه انجام می‌گیرد.
- ✓ تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را ۲ سانتیمتر در نظر بگیرید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و... به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت فراموش کردن دوز انسولین و یا دیابت غیر وابسته به انسولین و داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک، گرسنگی هوا، درد شکم، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده می‌شود، احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف سریعاً قند خود را اندازه گیری کرده و در صورت افت قند درمان صورت پذیرد و در صورت تشدید علائم و افت هوشیاری به اورژانس مراجعه و یا با ۱۱۵ تماس حاصل نمایید.
- ✓ 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 (۱۱۵) تماس حاصل نمایید.
- ✓ به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.