



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر
فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص دیابت

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص دیابت	تاریخ و ساعت پذیرش	پزشک معالج	تاریخ ترخیص

بیماری زمینه ای : ندارد بیماری قلبی عروقی دیابت سرطان کلیوی سایر

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک

تاریخ و ساعت	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پزشک

رژیم غذایی :

مکان و زمان مراجعه بعدی:

مراقبت های لازم و وضعیت حرکتی در منزل :

آموزشهای زمان ترخیص توسط پرستار

داروهای مصرفی در منزل	تاریخ و ساعت	نام دارو	زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پرستار

مراقبتهای پرستاری لازم در منزل

مهر و امضاء پرستار	<p>داروهای ضد دیابت خود را طبق دستور پزشک و سرساعت مصرف کنید و خودسرانه اقدام به قطع دارو ننمائید . به صورت دوره ای و طبق دستور پزشک قندخون خود را در منزل چک نمائید . در افراد دیابتی که انسولین تزریقی دریافت می کنند انجام روزانه ۴-۲ بار کنترل قند خون توصیه شده است . سعی کنید طرز تزریق انسولین و نحوه کشیدن صحیح دارو را کامل یاد بگیرید . شما در معرض خطر بروز افت قند خون هستید بنابراین علائم کاهش قند خون و همچنین افزایش قند خون را بدانید . تزریق انسولین فقط با سرنگ انسولین (در انسولین های NPH یا شیرین و ریگولار یا آبیکی) انجام شود . مرتبا" ناحیه تزریق را جابجا کنید چون در اثر تزریق مکرر در یک ناحیه به مرور آسیب بافتی ایجاد می شود . از نواحی بازو ، شکم ، ران و باسن برای تزریق انسولین به صورت زیر جلدی استفاده کنید . ضمناً" هر تزریق با ایستی حداقل یک سانتی متر از محل تزریق قبلی فاصله داشته باشد . اگر قرار بود دو نوع انسولین را در یک سرنگ مخلوط کرده و تزریق کنید ابتدا باید انسولین کریستال که بی رنگ و شفاف است را بکشید . پاهای خود را روزانه از نظر قرمزی ، تاول ، پینه و زخم شدن بررسی کرده و آن ها را مرتب شسته و خشک نموده و سپس چرب کنید . (دقت کنید که لای انگشتان پا چرب نشود) همیشه" کفش و جوراب راحت بپوشید و هرگز با پاهای برهنه در منزل راه نروید . ناخن ها را به صورت صاف بگیرید و لبه های تیز و نازک آن را سوهان بزنید . قبل از پوشیدن کفش سطح داخلی کفش را از نظر هر گونه برجستگی و زبری و یا وجود جسم خارجی بررسی کنید .</p>
--------------------	---

علائم هشدار دهنده : در صورت داشتن هر یک از این علائم سریع به پزشک معالج یا مرکز درمانی مراجعه نمائید :

در صورت بروز علائمی مثل پر نوشی ، پر ادراری ، پر خوری ، تهوع ، استفراغ ، بی اشتهاپی و درد شکم ، تنفس با بوی استون و کاهش سطح هوشیاری که نشانه های افزایش سطح قند خون است باید سریعاً" به پزشک معالج اطلاع دهید .

<p>فعالیت</p> <p>ورزش از راههای آسانی است که برای کنترل بهتر دیابت به شما کمک می کند ، بنابر این روزانه در یک زمان معین و به مقدار مشخصی ورزش کنید و ورزش ها را آرام و تدریجی انجام دهید . بهترین فعالیت های فیزیکی برای پایین آوردن قند خون ورزش هایی مانند پیاده روی تند و شنا هستند . در هنگام ورزش کفش مناسب بپوشید و پس از ورزش پاهای خود را از نظر وجود تاول ، سائیدگی و ... بررسی کنید . در هنگام ورزش در هوای فوق العاده سرد یا گرم قرار نگیرید . قبل از پرداختن به ورزش غذای بیشتری بخورید . قندخون خود را قبل و بعد از ورزش کنترل کنید و مراقب افت قند خون خود باشید . در صورت بروز علائم افت قند خون مانند تعریق ، لرزش بدن و اندام ها ، افزایش ضربان قلب ، طپش قلب ، گرسنگی و ضعف ، پوست سرد و مرطوب و رنگ پریده ، احساس گرما ، سردرد ، سرگیجه و دوبینی ، احساس سبکی سر و یا تحریک پذیری و خواب آلودگی و ... سریعا " ورزش را متوقف نموده و یک ماده شیرین استفاده کنید .</p>	
<p>تغذیه</p> <p>پروتئین ها : در حفظ عضلات و ترمیم زخم بسیار مهم هستند . انواع گوشت ها ، لوبیا و تخم مرغ حاوی پروتئین های بالایی می باشند . میوه ها : مصرف مرکبات مثل پرتقال و گریپ فروت می تواند بهترین انتخاب باشد . سایر میوه های مفید برای دیابتی هائشامل آلو سیاه ، سیب یا گلابی متوسط ، کیوی ، گیلاس ، توت فرنگی و آو کادو است . بهتر است میوه رابا پوست بخورید ، ضمنا" از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنید . سبزیجات: مصرف سبزیجات تیره رنگ ، چغندر ، کرفس ، خیار ، پیاز ، فلفل دلمه ای ، جوانه ها و گوجه فرنگی توصیه می شود . ضمنا" سبزیجات به صورت تازه و بدون نمک یا سس مصرف شود . غلات سبوس دار : این غلات فیبر بالایی دارند مانند انواع نان های سبوس دار شامل نان جو و سنگک و برنج قهوه ای و ... مایعات زیاد بخصوص آب فراوان مصرف کنید و از مصرف نوشابه و آب میوه های مصنوعی خودداری کنید . از چاق شدن و افزایش وزن خودداری کرده و تحت نظر یک کارشناس تغذیه باشید .</p>	
<p>آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ...)</p>	
<p>مهر و امضاء آموزش دهنده</p>	
<p>بیماران محترم ، در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید ویا به پزشک معالج خود مراجعه کنید .</p>	
<p>تلفن واحد کنترل عفونت داخلي ۲۸۳</p>	<p>علائم عفونت ادراری (۴۸-۲۴): سوزش ادرار ، تکرر ادرار ، وجود خون در ادرار ، درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگنی ، ضعف و بی حالی ، تب و لرز علائم عفونت زخم محل جراحی: قرمزی ، تورم ، گرمی ، درد ، ترشح ، باز شدن بعضی از بخیه ها ، تب و لرز علائم عفونت تنفسی: تب و لرز ، تعریق ، سرفه خشک و خلط دار ، وجود خلط خونی ، تنگی نفس بسته به شدت بیماری</p>
<p>تلفن تماس داخلي ۳۰۴</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه آزمایشگاه:</p>
<p>تلفن تماس داخلي ۲۷۸</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه پاتولوژی:</p>
<p>مکان و زمان مراجعه بعدی به پزشک :</p>	
<p>نام ، مهر و امضای آموزش دهنده :</p>	<p>نام و امضاء آموزش گیرنده :</p>

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای ذیل مراجعه نمایید

<http://ceel.sum.il.ir>

۱- آموزش به بیمار (تلفن داخلی : ۲۳۹)

<http://WWW.ir.diabetes.society.com>

۲- انجمن دیابت ایران :

<http://WWW.irankf.org>

۳- انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی :

<http://WWW.shiremadar.com>

۴- ترویج تغذیه با شیر مادر :

<http://WWW.iranms.i r>

۵- انجمن مولتیپل اسکلوزیس ایران (انجمن ام اس) :

<http://shohada.lums.ac.ir>

۶- تلفن و سایت بیمارستان : ۶۶۳۳۲۳۶۴۰۱-۷

این فرم در دو نسخه تهیه و یک نسخه از آن تحویل بیمار و نسخه دوم در پرونده بیمار بایگانی شود .