

دیابت



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر

کد سند: MH\AM\PT\091

تاریخ تنظیم: ۱۴۰۰/۱۰/۳۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۴/۳۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۳۱

کد بازنگری: ۰۰۲



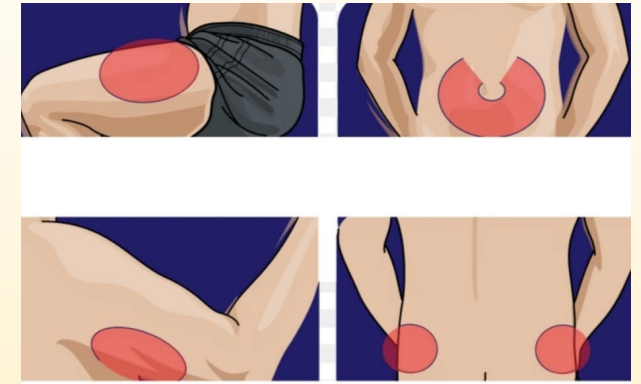
مراجعات و همراهیان محترم در صورت تمایل

میتوانید برای دریافت آموزش در زمینه دیابت و فشارخون به صورت رایگان به کلینیک آموزش سلامت

منبع: Medline pluse

محل تزریق انسولین

- ◆ شکم اطراف ناف
- ◆ قسمت خارجی پشت بازو
- ◆ قسمت جلویی ران
- ◆ قسمت بالای و خارجی باسن



لازم به ذکر است:

که همیشه محل تزریق انسولین را به صورت چرخشی عوض کنید یعنی یک شکم و یک بار دیگر بازو و دفعه بعد ران و نوبت بعدی باسن تزریق کنید

دیابت چیست؟

دیابت از بیماریهای شایع دوران میانسالی و کهولت است. در این بیماری بدن توانایی جذب و مصرف مواد قندی را ندارد و به عبارت دیگر انسولین به خوبی نمیتواند وارد سلولها شود.

علائم دیابت:

- ۱- تکرر ادرار
- ۲- گرسنگی مداوم
- ۳- خستگی مفرط
- ۴- تشنگی و خشکی دهان
- ۵- عفونت مکرر

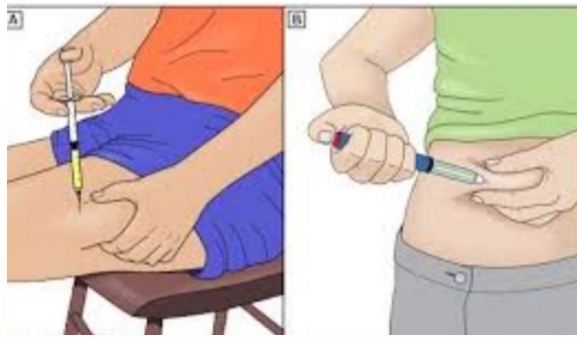


انواع دیابت:

- ۱- دیابت جوانان (وابسته به انسولین)
- ۲- دیابت بزرگسالان (معمولا در این نوع دیابت از قرص های کنترل کننده قند خون استفاده میشود)

مراقبت های ضروری در منزل جهت بیماران دیابتی:

- ۱- بین صبحانه و نهار بین نهار و شام و بعد از شام حتما میان وعده های سبک با حجم کم مصرف کنید.
- ۲- از غذاهای کم نمک استفاده کنید.
- ۳- به جای استفاده از گوشت قرمز ، کالباس و سوسیس از گوشت سفید ماهی و مرغ استفاده کنید.
- ۴- به جای استفاده از مواد سرخ کردنی از غذاهای آب پز استفاده کنید.
- ۵- ورزش سبک مثل پیاده روی مفید است.
- ۶- همیشه یک شکلات کوچک همراه داشته باشید.
- ۷- از سبزیجات و میوه جات تازه استفاده کنید.
- ۸- ناخن های خود را با ناخن گیر و قیچی کوتاه نکنید. برای کوتاه کردن ناخن از سوهان مخصوص استفاده کنید.
- ۹- هر روز پاهای خود را با آب ولرم بشویید و کاملا خشک کنید. و از نظر قرمزی ، ضایعات جدید پوستی و زخم بررسی کنید
- ۱۰- مصرف دارو با مشورت پزشک باشد.



نحوه استفاده از انسولین و روش صحیح تزریق:

دستها را بشویید. ابتدا شیشه را آرام بین دو دست بچرخانید تا مخلوط شود. سپس سرشیشه را با پنبه الکل پاک کرده و سوزن را وارد سرشیشه کنید در حالیکه سوزن داخل شیشه است شیشه را وارونه کنید و به میزان تجویز شده داخل سرنگ بکشید. حبابهای هوا را خارج کرده و سوزن را از شیشه خارج کنید. مواظب باشید نوک سوزن به جایی نخورد. محل تزریق را مشخص کنید و آن را با پنبه الکل پاک کنید و چند لحظه صبر کنید محل خشک شود سپس از پوست و نسج زیرین آن یک نیشگون بزرگ آماده کنید. سرنگ را مانند مداد در دست گرفته و مستقیما وارد کنید پیستون سرنگ را فشار دهید. نیشگون را رها کرده پنبه را در محل تزریق چند ثانیه نگه داشته سوزن را خارج کنید.

سرنگ استفاده شده را در یک محفظه پلاستیکی سخت بیندازید.