

## دیابت



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر  
گروه هدف : مراجعین بخش اورژانس

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای  
این موفلت دسترسی داشته باشید



شماره سند: MH/AM/PT/113

تاریخ تنظیم: ۱۴۰۳/۱۰/۱۹

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۲۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۲۴

کد بازنگری: ۰۰۰



### مراجعین و همراهیان محترم در صورت تمایل

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

منبع: [www.medicineplus.com](http://www.medicineplus.com)

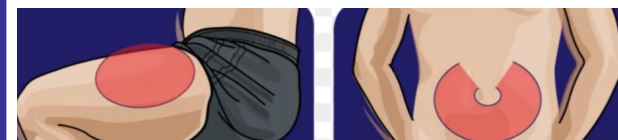
ارتباط با ما:

تلفن: ۳۷۰۴۸۱۰۰۰

آدرس: مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی یک

### محل تزریق انسولین

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



### لازم به ذکر است:

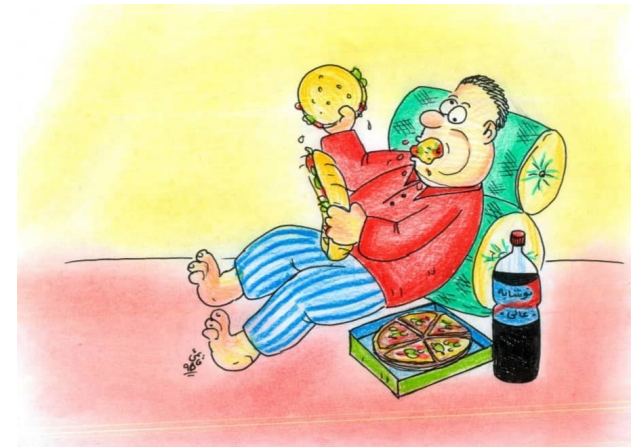
که همیشه محل تزریق انسولین را به صورت چرخشی  
عوض کنید یعنی یک شکم و یک بار دیگر بازو و دفعه بعد  
ران و نوبت بعدی باسن تزریق کنید

## 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

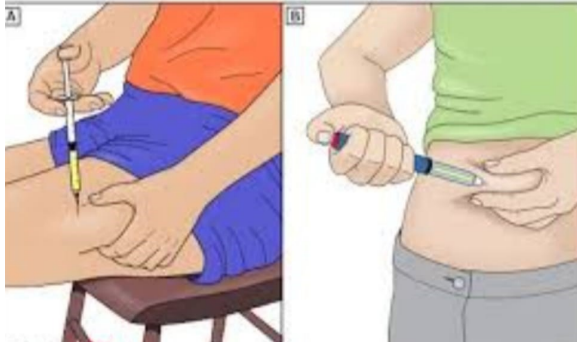


## انواع دیابت:

- 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 بیستون سرنگ را فشار دهید. نیشگون را رها کرده پنبه را در محل تزریق چندثانیه نگه داشته سوزن را خارج کنید.