

دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان سیدالشهداء فارسان

آموزش حین بستری دیابت کتواسیدوزیس (DKA) کد پمفلت : DKA- IQF-146

❖ تغذیه

- ✓ در مرحله حاد بیماری برای شما سرم وصل می شود تا نیاز تغذیه ای شما را تا حدودی برآورده کند. پس از بهتر شدن حال عمومی با اجازه پزشک می توانید ابتدا مایعات مصرف کنید و در صورت تحمل رژیم دیابتی را شروع کنید.
- ✓ در صورتی که تهوع و استفراغ دارید از نوشیدن و آشامیدن خودداری نمایید و به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ در صورت بی اشتها بی غذا را کم و در وعده های غذایی بیشتر میل کنید.
- ✓ سعی کنید مایعات بیشتری مصرف کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در مرحله شدید بیماری، استراحت کافی در بستر برای درمان کامل بیماری لازم است.
- ✓ برای خروج از بستر، پس از اجازه پزشک ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان کنید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت بروز علائم کاهش قند خون از قبیل احساس ریزش عرق یا سرما (در لمس پوست سرد و مرطوب)، احساس ضعف و لرزش بدن، احساس گزگز در اطراف لب ها و پاها، احساس گرسنگی، تاری دید، تغییرات عاطفی (آشفته گی یا عصبانیت)، رنگ پریدگی، بریده بریده سخن گفتن و خواب آلودگی اطلاع دهید.
- ✓ در صورت بروز علائم افزایش قند خون از قبیل افزایش اشتها و سپس کاهش اشتها، سردرد، تهوع و استفراغ، دل درد، ضعف، تاری دید، خشکی دهان، تشنگی مفرط، افزایش ادرار و خستگی مفرط، به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ آزمایشاتی مانند اندازه گیری قند خون و .. به صورت مکرر برای شما انجام می شود.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.

منبع: بروئر - سودارث پرستاری داخلی و جراحی، ۲۰۲۲ - خرداد ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار

<https://sshohadahp.skums.ac.ir/>

Email: h.farsan@skums.ac.ir

دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان سیدالشهداء فارسان

آموزش حین ترخیص دیابت کتواسیدوزیس (DKA) کد پمفلت : IQF-146 - DKA

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف شیرینیجات و مواد غذایی نشاسته‌ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش را محدود کنید.
- ✓ ۲-۳ عدد میوه، در روز مصرف کنید. حتی الامکان میوه‌ها را با پوست میل کنید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید.
- ✓ مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آب پز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید.
- ✓ از مصرف مغز، دل و جگر، کله پاچه، لبنیات پر چرب، بستنی، خامه و کیک‌های خامه‌ای، مربا، قند، شکر و نوشابه اجتناب کنید.
- ✓ غذا را در حجم کم و وعده‌های زیاد (۵الی ۶ وعده) مصرف کنید
- ✓ اگر حین خواب دچار افت قند می شود قبل از خوابیدن لقمه 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 قندخون ورزش‌هایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری 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 مابین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.
- ✓ در صورتی که انسولین رگولار (شفاف) مصرف می‌کنید ۳ ساعت پس از تزریق انسولین احتمالاً افت قند خون خواهید داشت.
- ✓ در صورتی که انسولین ان. پی. اچ (شیری) مصرف می‌کنید عصرها و یا قبل از شام احتمالاً افت قند خون خواهید داشت.
- ✓ همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز مشکل، اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند.
- ✓ انسولین را در دو طرف شکم به فاصله چهار انگشت از دور ناف، قسمت بالا و بیرونی بازوها، بالا و بیرون ران تزریق کنید.
- ✓ در ناحیه شکم سرنگ انسولین را با زاویه ۹۰ درجه یا مستقیم، در ناحیه بازو و ران، سرنگ را با زاویه ۴۵ درجه یا مایل بگیرید.
- ✓ تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را ۲ سانتیمتر در نظر بگیرید. فاصله زمانی دو تزریق در یک محل یک ماه باشد.
- ✓ نوار (کیت) آزمایش کتون ادرار را از داروخانه تهیه نمایید و زمانی که علائم کتواسیدوز دیابتی را داشتید این آزمایش را در منزل انجام دهید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و.... به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت فراموش کردن دوز انسولین و یا داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک، گرسنگی هوا (تنفس‌های سریع و کوتاه)، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده می‌شود، احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف، سریعاً به اورژانس مراجعه و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید
- ✓ به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.

منبع: برونر - سودارث پرستاری داخلی و جراحی، ۲۰۲۲ - خرداد ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار