

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

دیابت کتواسیدوزیس (DKA)



❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش را محدود کنید.
- ✓ 2-3 عدد میوه، در روز مصرف کنید. حتی الامکان میوه ها را با پوست میل کنید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید.
- ✓ مرغ و ماهی را کامل 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 کیک های خامه ای، مربا، قند، شکر و نوشابه اجتناب کنید.

❖ فعالیت

- ✓ برای پیشگیری از افت قند خون، از انجام ورزش شدید و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید. قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید.
- ✓ برای تنظیم قندخون ورزش هایی مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری را طبق نظر پزشک انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای 3 وعده حداقل 6 بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است مابین صبحانه، نهار و شام سه میان وعده حدود 10 صبح، 4 بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.
- ✓ در صورتی که انسولین رگولار (شفاف) مصرف میکنید 3 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 90 درجه یا مستقیم، در ناحیه بازو و ران، سرنگ را با زاویه 45 درجه یا مایل بگیرید.
- ✓ تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را 2 سانتیمتر در نظر بگیرید.

✓انسولین را طبق دستور پزشک و در ساعت های مشخص مصرف نمایید.

✓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 دیابت غیر وابسته به انسولین و داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک، گرسنگی هوا، 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 115 تماس بگیرید.

✓ به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.

منبع:برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس:08738236068