

کد سند : ۱۱۴۵-QH-CH

تاریخ ابلاغ: ۱۳۹۷/۵/۱

ویرایش: ۰۶

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱/۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱/۱

عنوان سند: فرم آموزش زمان ترخیص دیابت (DKA)

نام خانوادگی:	نام:	بخش:
نام پدر:	تاریخ تولد:	اتاق:
		تخت:

آموزش های زمان ترخیصی توسط پزشک و پرستار				
نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نحوه صحیح مصرف دارو
	صبح	ظهر	شب	
آموزش دارو				قبل از غذا ☐ بعد از غذا ☐ همراه غذا ☐ ناشتا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐
				قبل از غذا ☐ بعد از غذا ☐ همراه غذا ☐ ناشتا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐
				قبل از غذا ☐ بعد از غذا ☐ همراه غذا ☐ ناشتا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐
				قبل از غذا ☐ بعد از غذا ☐ همراه غذا ☐ ناشتا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐
				قبل از غذا ☐ بعد از غذا ☐ همراه غذا ☐ ناشتا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐
				قبل از غذا ☐ بعد از غذا ☐ همراه غذا ☐ ناشتا ☐ موقع خواب ☐ با آب زیاد ☐
تغذیه	۱. غذای خود را در حجم کم و تعداد وعده های زیاد مصرف نمائید (بجای سه وعده، ۵ وعده غذا با حجم کم داشته باشید).			
	۲. میوه به میزان سه عدد متوسط (میوه های خیلی شیرین مانند خربزه، انگور، انبه، خرمالو، طالبی و هندوانه به دلیل قند بالا نصف مقدار میوه های دیگر استفاده شود) و در کنار هر میوه یک مدل سبزی ماند خیار، گوجه و یا چند پر کاهو میل نمائید.			
	۳. در هر وعده غذایی اصلی بیشتر از دو کف دست نان (نان های سبوس دار مانند نان سنگک و جو) یا ده قاشق ماکارونی و برنج (ترجیحا مخلوط با حبوبات و یا سبزیجات تا در طول روز کمتر گرسنه شوید)، استفاده نکنید.			
	۴. روزانه نصف لیوان تا یک لیوان حبوبات پخته مصرف کنید.			
	۵. روزانه سه سهم لبنیات کم چرب مصرف کنید (یک پیاله ماست، یه لیوان شیر، دولیوان دوغ و ۴ قاشق کشک معادل یک سهم لبنیات است).			
	۶. از مصرف غذاهای پرچرب، پر نمک و سوسیس و کالباس خودداری کنید.			
	۷. روزانه با هر چای خود حداکثر دو عدد توت خشک یا دو عدد کشمش یا یک تا سه عدد خرما مصرف نمایید.			
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	۱. روزانه به طور منظم، تدریجی و در حد تحمل ورزش های سبک مانند پیاده روی انجام دهید. از انجام ورزش های سنگین نظیر بدنسازی اجتناب کنید.			
	۲. جهت کنترل قند خون روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی، حتی داخل منزل داشته باشید. این ۳۰ دقیقه را به سه نوبت ۱۰ دقیقه ای بعد از سه وعده ای اصلی غذایی تقسیم کنید تا بهترین تاثیر را بگیرید (خودتان را ملزم کنید دست کم تا ده دقیقه بعد از ناهار و شام استراحت نکنید و راه بروید).			
	۳. از مصرف سیگار اجتناب کنید.			
	۴. قند خون خود را کنترل کنید.			
	۵. قلم انسولین در حال استفاده را داخل یخچال نگذارید و بیش از ۳۰ روز از یک قلم استفاده نکنید.			
	۶. چنانچه دو انسولین را با یکدیگر مخلوط می کنید، حداکثر در عرض ۱۵ دقیقه باید تزریق نمائید.			
	۷. در صورت استفاده از انسولین رگولار، ابتدا قندخون خود را اندازه گرفته؛ سپس انسولین را به میزان توصیه شده توسط پزشک تزریق نموده و سپس غذا میل نمائید.			

اطلاع رسانی و اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار			برای پیگیری جواب آزمایشات پس از تماس و اطمینان از آماده شدن جواب آزمایش، به بخش یا آدرس اینترنتی زیر مراجعه نمایید. https://labresult.mums.ac.ir/
پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک			در صورت داشتن موارد زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: ✓ تهوع و استفراغ، درد شکم ✓ بوی بد تنفس ✓ کاهش فشار خون در اولین نوبت مراجعه به پزشک در درمانگاه یا مطب؛ جواب آزمایش، خلاصه پرونده و کارت ترخیص را همراه داشته باشید. زمان مراجعه به درمانگاه یا مطب
سایر موارد آموزشی			
امضاء و اثر انگشت بیمار:	مهر و امضاء پزشک:	مهر و امضاء پرستار:	شماره بخش: کلینیک آموزش سلامت: ۳۸۰۱۲۵۵۱ https://quaem.mums.ac.ir



جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی موجود در سایت بیمارستان، QR Code روبرو را اسکن نمایید.