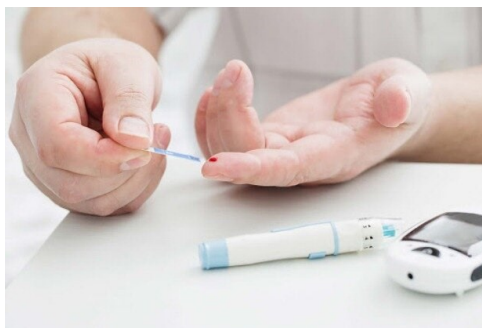




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

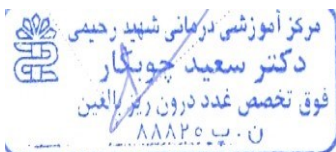
بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

دیابت نوع دو



شناسنامه ی پرورش آموزش

عنوان	دیابت نوع دو
تهیه و تنظیم	فاطمه کاظمی نیا
سمت	کارشناس پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405



ناظر کیفی
دکتر سعید چوبکار

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

- * در روش صحیح ،انسولین به داخل بافت زیر جلد تزریق می شود.
- * توصیه می شود به هنگام تزریق،از آسپیراسیون خودداری شود.
- * داخل کردن سوزن:در روش صحیح ،انسولین به داخل بافت زیر جلد تزریق می شود . توصیه می شود به هنگام تزریق، از آسپیراسیون (کشیدن پیستون سرنگ به سمت بیرون برای بررسی بازگشت خون به داخل سرنگ) خودداری شود.
- * در افراد چاق سر سوزن با زاویه ۹۰ درجه و در افراد لاغر با زاویه ۴۵ درجه وارد پوست شود پس از پایان تزریق پنبه به مدت چند ثانیه روی محل تزریق فشار داده شود و از ماساژ محل تزریق اجتناب شود.
- * زمان تزریق انسولین:توصیه می شود که انسولین رگولار ، ۱۵-۳۰ دقیقه قبل از صرف غذا تزریق شود ، برنامه روزانه جهت تزریق انسولین اندازه گیری قند خون،تزریق انسولین ، صرف غذا .

منابع: کتاب آموزش به مددجو

شماره تلفن بیمارستان :۰۸۳۳۳۳۶۱۴۲-۸

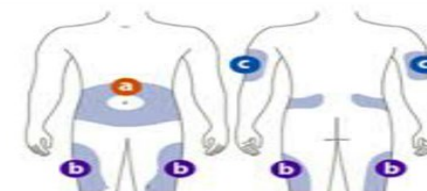
داخلی ۲۱۶۱

آموزش همگانی:۰۸۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



نحوه تزریق انسولین و رعایت نکات زیر الزامی است:

- * مکان های تزریق انسولین شامل دور ناف،ران،بازو برای جلوگیری از تغییرات موضعی بافت. فاصله محل تزریق از محل تزریق قبلی ۵/۲ سانتی متر باشد.
- 
- * از تزریق مکرر انسولین در یک نقطه خودداری کنیدو از تزریق انسولین در عضو فعال (بدلیل افزایش سرعت جذب انسولین) خودداری کنید.
- * قبل از کشیدن انسولین ،معادل حجم انسولین که باید به داخل سرنگ کشیده شود،هوا به داخل ویال تزریق شود تا محلول به راحتی کشیده شود.
- * قبل از ورود سوزن به داخل ویال ،با پنبه الکل سر ویال تمیز شود.
- * توصیه می شود که ویال باز شده را حداکثر تا یک ماه می توان در یخچال نگه داری کرد.بعد از آن تاریخ ،ویال انسولین باید دور انداخته شود .
- * قبل از شروع کار ،شیشه انسولین از نظر شفافیت و تغییر رنگ بررسی شود. در صورت تیرگی و تغییر رنگ نباید از آن ویال استفاده شود.
- * شیشه انسولین باید در یخچال نگهداری شود و۵/ ساعت قبل از استفاده در دمای اتاق قرار بگیرد.
- * برای آماده کردن پوست محل تزریق توصیه می شود یا از الکل استفاده نشود یا در صورت استفاده از الکل،اجازه داده شود تا پوست خشک شود ،زیرا در صورت تزریق قبل از خشک شدن پوست ممکن است الکل به داخل بافت رفته وموجب قرمزی موضع شود.



دیابت نوع دو

دیابت نوع ۲:

* این نوع دیابت به علت کاهش مقدار تولید انسولین و یا کاهش حساسیت سلولی به انسولین ایجاد میشود. در افراد بالای ۳۰ سال و چاق رخ می دهد. عوامل خطر ایجاد دیابت نوع ۲ عبارت اند از: چاقی، کم تحرکی، استعداد ژنتیکی، هایپرنتشن، سابقه خانوادگی دیابت، سن بیشتر از ۴۵ سال، مصرف رژیم غذایی پر چرب، بارداری و صرف برخی دارو ها.

علائم بالینی:

* پرادراری، پرنوشی، پرخوری، خستگی، ضعف، تغییرات ناگهانی در وضعیت بینایی، گزگز بی حسی دست و پاها، خشکی پوست و ترمیم و بهبود کند زخم های بدون عفونت های عود کننده، از دست دادن ناگهانی وزن، تهوع و استفراغ.

بررسی تشخیصی:

* علایم بالینی، قند خون ناشتا ≥ 126 (ناشتا ب مدت حداقل ۸ ساعت)، قند خون غیر ناشتا ≥ 200 (این تست باید پس از تزریق ۷۵ گرم محلول گلوکز انجام شود).

درمان:

رعایت رژیم غذایی، تجویز دارو های خوراکی پایین آورنده قند خون (متفورمین، گلی بن کلامید، تولبوتامید یا انسولین درمانی).

فعالیت ورزشی:

به طور منظم و تدریجی در حد تحمل و روزانه در یک زمان مشخص انجام شود و به تدریج افزایش یابد. توصیه میشود که ورزش هایی مثل پیاده روی، دوی نرم، شنا، دوچرخه سواری و تنیس قند خون را کنترل می کنند. ولی ورزش های سنگین مثل بدنسازی قند خون را افزایش میدهد لذا توصیه نمی شود.

رژیم غذایی:

غذاهای که از مصرف آنها باید خودداری شود: مانند کالباس، سوسیس، هر ماده غذایی کنسروی، چیپس، پفک مواد غذایی با کلسترول بالا: هر نوع ماده غذایی سرخ کردنی، انواع گوشت قرمز پرچرب، پوست مرغ، سس مایونز، لبنیات پرچرب. قند های ساده در مقادیر بالا: مانند انواع شیرینی، بیسکویت، نوشابه های گازدار، نوشابه تجارتي، طعم میوه، قند، شکر، عسل، مربا، انواع بستنی.

صبحانه

نان دو برش
پنیر ۳۰ گرم
میوه یک عدد
شیر کم چرب یک لیوان
چای یک لیوان
کشمش خشک یک قاشق غذاخوری

ناهار

چلو خورش کدو:
برنج ۱۵ قاشق غذاخوری
گوشت گوساله کم چرب ۹۰ گرم
کدو دو عدد متوسط
روغن مایع: دو قاشق مرباخوری
ماست کم چرب یک لیوان سالاد به میزان دلخواه با آبلیمو یا سرکه

شام

ماهی و سبزیجات:
دو عدد سیب زمینی کوچک آبپز
ماهی کبابی ۹۰ گرم
انواع سبزی های پخته دو لیوان
روغن مایع دو قاشق مرباخوری

پیش از خواب

ماست کم چرب یک لیوان
نان سبوس دار یک برش