

## راهنمای کنترل دیابت

- ۱- از خوردن مواد غذایی حاوی قند و چربی زیاد کره ، روغن زیتون - نشاسته و نوشابه های الکلی پرهیزید .
- ۲- تحت نظر پزشک معالج با رعایت کالری دریافتی و انجام ورزش ، وزن خود را کم کنید .
- ۳- فعالیت بدنی و ورزشهایی نظیر راهپیمایی انجام داده و از ورزش های سنگین پرهیزید .
- ۴- وقتی که بیماری قند خون را به همراه ناراحتی های دیگر دارید ورزش نکنید .
- ۵- همیشه یک حبه قند به همراه داشته باشید تا در موقع بروز علائم کاهش قند خون مثل سرگیجه و ضعف احساس گرسنگی مصرف کنید .
- ۶- بهداشت بدن خصوصا پاها را کاملا رعایت کنید. پاها را از نظر زخم و غیره کنترل کنید و کفش مناسب بپوشید و نیز بشوئید و پا برهنه راه نروید .
- ۷- از استعمال دخانیات پرهیزید .
- ۸- مصرف زیاد مایعات بسیار ضروری می باشد. ( دو سی سی به ازاء هر کیلوگرم وزن بدن در ساعت )

- ۹- در صورت صلاحدید پزشک معالج روزانه سه بار و حتی قبل از خواب قند خون خود را چک کنید .
  - ۱۰- هر شش ماه یک بار به پزشک مراجعه کنید .
  - ۱۱- پیش از مصرف هر دارویی به ویژه آنتی بیوتیکها و غیره با پزشک خود مشورت کنید .
  - ۱۲- قبل از بارداری با پزشک خود مشورت کنید .
  - ۱۳- از اضطراب و استرس و فشارهای روحی پرهیزید .
  - ۱۴- فشار خون خود را مرتب کنترل کنید .
  - ۱۵- در صورت ضعف و بی حالی قند خون خود را کنترل نموده و در صورت پایین بودن قند یا شکلات مصرف نمایید.
- آموزش تزریق انسولین توسط خود بیمار**
- ۱- انتخاب خرید وسایل صحیح و مطمئن
  - ۱- کارخانه سازنده : نوع و غلظت انسولین را که پزشک برایتان تجویز کرده بشناسید .
  - ۲- هر گونه تغییر در مقدار انسولین و زمان تزریق آن را با رعایت احتیاط کامل و زیر نظر پزشک انجام دهید .
  - ۳- در هنگام خرید ، تاریخ انقضاء مصرف انسولین را بررسی نمائید .

- ۴- انسولین را در محل خنک نگهداری نمائید . و انسولین اضافی را در یخچال نگهداشته ولی از یخ زدگی آن جلوگیری کنید .
  - ۵- همیشه برای تزریق انسولین از سرنگهای مخصوص استفاده نمائید و هیچ وقت از یک سرنگ بیش از یک بار استفاده نکنید .
- انتخاب محل تزریق\*** محل صحیح را انتخاب کنید برای تزریق میتوان از بازو ، ران ، شکم ، باسن استفاده کرد .
- \* برای کمک به جذب بهتر تا محل تزریق را تغییر دهید .**
- \* تزریق مکرر در یک محل باعث می شود جذب انسولین به خوبی انجام نشود این حالت ممکن است باعث تاخیر در تاثیر انسولین بشود و عوارض خطرناکی را به وجود بیاورد .**
- \* از تزریق در نواحی که کار زیاد می دهند ( مثل دست راست ) خودداری کنید چون باعث جذب سریع انسولین شده و دچار کاهش شدید قند خون می شوید.**
- \* طبق جدول زیر در طول دوره تزریق ابتدا چند تزریق در محل بازو و سپس چند تزریق در محل**



بیمارستان شهید عارفیان

# راهنمای کنترل دیابت و آموزش تزریق انسولین توسط خود بیمار

بازبینی شده توسط :

سو پروایزر آموزشی

بهار سال ۹۷

شماره پمفلت : MED/۱۰

زاویه تزریق باید ۴۵ تا ۹۰ باشد ( در افراد چاق ۹۰ و لاغر ۴۵)

۴) برای اطمینان از آنکه سر سوزن داخل رگ خونی هست تلمبه سرنگ را کمی به عقب بکشید و اگر خون وارد سرنگ شد باید سوزن را خارج کرد و تزریق را از محل دیگر و با سرنگ دیگر انجام داد .

۵) بعد از تزریق انسولین قطعه ای پنبه الکل را روی سوزن بگذارید و آنرا به آرامی خارج کنید تا پوست کشیده نشود و درد به وجود نیاید .

۶) هرگز از خالها و زخمها انسولین تزریق نکنید .  
۷) انسولین سرد را هرگز تزریق نکنید . بلکه قبل از تزریق چند دقیقه انسولین را در دست خود نگهدارید تا هم دمای بدن شود .

## توجهات بعد از تزریق انسولین

همیشه برای مقابله با پایین آمدن قند خون آب نبات یا قند همراه داشته باشید .  
همیشه کارت مشخصات مبنی بر ابتلاء به دیابت و تحت درمان بودن با انسولین همراه داشته باشید .

آدرس انجمن دیابت ارومیه: شهرچایی - زیر پل

نبوت - پلاک ۲۹۶ - صندوق پستی ۸۹۶ -

تلفن: ۳۳۶۶۴۸۷

ران و غیره انجام دهید و هر تزریق را در کارت مخصوص یادداشت کنید تا دوره تزریق را فراموش نکنید .

۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	۹	۸	۷	۶

\* اولین تزریق شماره ۱ ، دومین تزریق در روزهای بعد در شماره ۲ الی شماره ۱۰ هر تزریق با تزریقات قبلی ۲/۵ سانتی متر فاصله داشته باشد و فاصله دو تزریق متوالی در یک جا باید حداقل ۳ هفته باشد .

## تزریق انسولین

۱) انسولین را داخل سرنگ بکشید . قبل از کشیدن سرپوش شیشه انسولین را با پنبه الکل ضد عفونی کرده و منتظر بمانید تا خشک شود .

ابتدا پوست را با الکل ضد عفونی کنید در این موارد صبر کنید تا الکل خشک شود .

۲) پوست بین انگشت شست و سبابه بگیرید یک چین پوستی درست کنید و در هنگام تزریق باید یک نفر کمک کند یا اینکه بازو را به جایی تکیه دهید پوست را نباید ماساژ داد .

۳) سوزن را به سرعت به داخل وارد کنید .