

دیابت در بارداری

مراقبت در منزل

- با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی شما تعیین میشود. مصرف مواد غذایی نشاسته‌های مانند برنج نان و سیبزمینی و خشکبار مانند انجیر خشک توت خشک و کشمش باید محدود باشد.
 - در روز حدود ۲ تا ۳ عدد میوه مصرف کنید و حتی الامکان با پوست میل کنید و از مصرف آبمیوه بستهبندی شده دوری کنید.
 - مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آب پز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید .
 - بیشتر از حبوبات، سبزیجات استفاده کنید .
 - برای پیشگیری از افت قند خون از انجام ورزشهای شدید و فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید قبل از ورزش و فعالیتهای بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه غذایی خود بگنجانید .
 - با مشورت پزشکی خود برای تنظیم قند خون ورزشهای سبک مانند پیادهروی و شنا و نرمش را انجام دهید.
 - تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم غذایی مصرف در هر وعده را کم کنید.
 - اگر برای شما انسولین تجویز شده است روش صحیح مصرف آن را یاد بگیرید .
 - در صورتی که انسولین ریگولار(شفاف)مصرف م یکنید ۳ ساعت بعد از تزریق انسولین احتمال افت قند خون وجود دارد.
 - در صورتی که انسولین ان. پی. ای(شیری)مصرف م یکنید عصرها و یا قبل از شام احتمال افت قند خون وجود دارد.
 - پاهای را با آب ولرم و صابون ملایم(صابون بچه) هر روز شسته و خشک کنید.(به خصوص بین انگشتان)
 - از جوراب نخی استفاده کرده و روزانه آنها را تعویض کنید.
 - کفشهای پاشنه کوتاه را با پنجه پهن از جنس نرم بپوشید و کفشهای نو حداکثر یک ساعت در روز استفاده و در روزهای بعد آن را افزایش دهید .
 - ناخنهای خود را به صورت صاف بگیرید و با سوهان سر آنها را صاف کنید .
 - همیشه کارت دیابت خود را همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند اطرافیان شما بتوانید عک سالعمل صحیحی داشته باشند .
 - با نظر پزشک ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد برای آزمایش قند خون اقدام کنید زیرا اغلب دیابت حاملگی بعد از تولد از بین میرود .
 - به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید .
 - از غذای پرچرب، نوشیدنی های شیرین و شیرینی خودداری کنید .
 - در رژیم دیابتی تجویز شده ۳ وعده غذای اصلی و ۳ میان وعده وجود دارد. وعده غذای اصلی نسبت به قبل کالری کمتری دارد
 - میان وعده قبل از خواب بهتر است پروتئینی باشد .
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک، مرکز درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید .**

- ✓ در صورت بروز علائم عفونت مانند تب، ضعف و...
- ✓ در صورت فراموش کردن دوز انسولین و یا دیابت غیر وابسته به انسولین و داشتن علائم از قبیل پوست گرم و خشک و گرسنگی هوا، درد شکم، بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده میشود، احساس گیجی و عدمآگاهی به اطراف سریعاً قند خون را اندازه گیری کرده و در صورت افت قند درمان صورت پذیرد در صورت تشدید علائم و افت هوشیاری به اورژانس مراجعه و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید .
- ✓ در صورت دریافت انسولین و داشتن علائم از قبیل تعریق و رنگ پریدگی و سرگیجه و سردرد، لرزش، اضطراب، احساس گرسنگی شدید و ضعف

روش تزریق انسولین

- از تزریق عمیق انسولین خودداری کنید و پوست را بین دو انگشت خود نگه و با زاویه ی 90 درجه تزریق کنید.
- قبل از تزریق نیاز به ضد عفونی با الکل نیست مگر اینکه محل تزریق آلوده باشد.
- بعد از تزریق کامل سرنگ را پنج ثانیه و در صورت استفاده از انسولین قلمی 10 ثانیه درجا نگه دارید. محل تزریق را ماساژ ندهید.
- در صورت خروج خون یا مایع از محل تزریق چند ثانیه محل را فشار دهید .
- در هر بار تزریق محل تزریق را عوض کنید.
- سریع ترین محل جذب انسولین در تزریق شکمی، سرعت جذب متوسط در تزریق بازویی و سرعت کند در تزریق در محل پا و باسن است.
- بنابراین انسولین قبل غذا را باید در شکم و انسولین شب را در ران یا ناحیه باسن تزریق کنید که دچار افت قندخون در نصف شب نشوید.
- انسولین قلمی باز نشده در یخچال نگه داری شده و بعد از باز شدن به مدت 14 تا 28 روز در دمای اتاق قابل نگه داری شود .

مراقبت در منزل

- ✓ برای تزریق سرنگ های 100 واحدی در دسترس هستند .
 - ✓ انسولین هرگز نباید منجمد باشد .
 - ✓ انسولین را می توان تا یک ماه در حرارت اتاق نگه داشت . اگر در مدت یک ماه استفاده نشد باید در یخچال گذاشته شود زیرا در غیر این صورت اثر خود را از دست خواهد داد.
 - ✓ از تکان دادن بیش از حد شیشه انسولین خودداری کنید زیرا باعث از دست دادن دارو می شود.
 - ✓ انسولین NPH را قبل از مصرف برای یکنواخت شدن بین دو دست افقی قرار دهید و در کف دست به آرامی غلتانده تا انسولین یکنواخت شده باشد.
 - ✓ قبل از مصرف لازم است شیشه انسولین را از وجود مواد خارجی و یخ زدگی بررسی کنید.
 - ✓ از قرار دادن شیشه انسولین در برابر نور مستقیم خوداری کنید .
 - ✓ تزریق انسولین سرد دردناک است بهتر است قبل از تزریق انسولین حدود ۳۰ دقیقه آن را در محیط بیرون قرار داده و سپس تزریق کنید.
 - ✓ سرنگ های استفاده شده را در یک ظرف پلاستیکی محکم ببندازید .
 - ✓ درپوش شیشه های پلاستیکی انسولین را با پنبه آغشته به الکل تمیز کنید .
 - ✓ در زمان کشیدن انسولین داخل سرنگ مقداری هوا، با سرنگ کشیده و داخل ویال انسولین (شفاف و شیری رنگ) وارد کنید .
 - ✓ شیشه را برگردانید و میزان انسولین لازم را وارد سرنگ کنید.
 - ✓ در صورت تزریق دو نوع انسولین، ابتدا انسولین شفاف را در سرنگ بکشید و سپس انسولین ان اچ پی را وارد سرنگ کنید . محل تزریق را به دقت انتخاب کرده و به طور منظم تغییر دهید و حتی الامکان از عضلاتی که فعالیت زیادی دارند استفاده نکنید.
 - ✓ شکم(دو طرف شکم به فاصله ی 4 انگشت از ناف) ،بازو(بالا و بیرونی)،پاها(روی ران. ها به طرف بالا و بیرون) می باشد .
 - ✓ در زمان تزریق انسولین در ناحیه شکم سرنگ را با زاویه 90 درجه یا مستقیم ،بازو و ران با زاویه 45 درجه یا مایل وارد پوست کنید. این زاویه در افراد لاغر ۴۵ درجه می باشد.
- استفاده از الکل برای تمیز کردن پوست توصیه نمی شود .

ناحیه تزریق را توسط انگشتان نیشگون گرفته و بالا آورید تا یک چین پوستی ایجاد گردد(بمنظور جلوگیری از تزریق عضلانی). با دست دیگر سرنگ را مانند مداد بگیرید و سوزن را به طور عمودی وارد پوست کنید و پیستون را تا اخر فشار دهید.