



# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## دیابت کتواسیدوزیس (DKA)

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص **دیابت کتواسیدوزیس (DKA)** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

### ❖ درمان کتواسیدوز دیابتی

- ✓ بستری در بیمارستان و جایگزین کردن مایعات از دست رفته و الکترولیت‌هایی مانند سدیم و پتاسیم که موجب تنظیم کارکرد سلول‌ها می‌شود از طریق داخل وریدی یا وصل سرم
- ✓ تزریق اسولین
- ✓ شروع آنتی بیوتیک در صورت وجود عفونت

### ❖ تغذیه

- ✓ در مرحله حاد بیماری برای شما سرم وصل می‌شود تا نیاز تغذیه‌ای شما را تا حدودی برآورده کند. پس از بهتر شدن حال عمومی با اجازه پزشک می‌توانید ابتدا مایعات مصرف کنید و در صورت تحمل رژیم دیابتی را شروع کنید.
- ✓ در صورتی که تهوع و استفراغ دارید از نوشیدن و آشامیدن خودداری نمایید و به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ در صورت بی اشتها، غذا را کم و در وعده‌های غذایی بیشتر میل کنید.
- ✓ سعی کنید مایعات بیشتری مصرف کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ در مرحله شدید بیماری، استراحت کافی در بستر برای درمان کامل بیماری لازم است.
- ✓ برای خروج از بستر، پس از اجازه پزشک ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان کنید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

### ❖ مراقبت

- ✓ در صورت بروز علائم کاهش قند خون از قبیل احساس ریزش عرق یا سرما (در لمس پوست سرد و مرطوب)، احساس ضعف و لرزش بدن، احساس گزگز در اطراف لب‌ها و پاها، احساس گرسنگی، تاری دید، تغییرات عاطفی (آشفته‌گی یا عصبانیت)، رنگ پریدگی، بریده بریده سخن گفتن و خواب آلودگی اطلاع دهید.
- ✓ در صورت بروز علائم افزایش قند خون از قبیل افزایش اشتها و سپس کاهش اشتها، سردرد، تهوع و استفراغ، دل درد، ضعف، تاری دید، خشکی دهان، تشنگی مفرط، افزایش ادرار و خستگی مفرط، به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ آزمایشاتی مانند اندازه‌گیری قند خون و .. به صورت مکرر برای شما انجام می‌شود.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ از مصرف خودسرانه دارو و تغذیه بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.



# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## دیابت کتواسیدوزیس (DKA)

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مانند برنج، نان، سیب‌زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش را محدود کنید.
- ✓ ۲-۳ عدد میوه، در روز مصرف کنید. حتی‌الامکان میوه‌ها را با پوست میل کنید و از مصرف آبمیوه بسته‌بندی شده اجتناب کنید.
- ✓ مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آب‌پز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید.
- ✓ از مصرف مغز، دل و جگر، کله‌پاچه، لبنیات پر چرب، بستنی، خامه و کیک‌های خامه‌ای، مربا، قند، شکر و نوشابه اجتناب کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ برای پیشگیری از افت قند خون، از انجام ورزش شدید و فعالیت‌های سنگین بدنی خودداری کنید. قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان‌وعده در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید.
- ✓ برای تنظیم قندخون ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری را طبق نظر پزشک انجام دهید.

### ❖ مراقبت

- ✓ تعداد وعده‌های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای ۳ وعده حداقل ۶ بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است مابین صبحانه، نهار و شام سه میان‌وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید.
- ✓ در صورتی که انسولین رگولار (شفاف) مصرف می‌کنید ۳ 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 عکس‌العمل 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 ۹۰ درجه یا مستقیم، در ناحیه بازو و ران، سرنگ را با زاویه ۴۵ درجه یا مایل بگیرید.
- ✓ تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را ۲ سانتیمتر در نظر بگیرید.
- ✓ انسولین را طبق دستور پزشک و در ساعت‌های 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 کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید.
- ✓ به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.