



Mashhad University of Medical Science

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز پزشکی آموزشی، پژوهشی و درمانی / مرکز آموزشی، درمانی:

شماره پرونده: Unit No:

فرم آموزشی به بیمار و خانواده در زمان ترخیص (مخصوص بیماران با تشخیص دیابت)

..... SHEET

نام خانوادگی:	Family Name:	نام:	Name:	بخش:	Ward:	پزشک معالج:	Attending Physician:
نام پدر:	Father Name:	تاریخ تولد:	Date of Birth:	اتاق:	Room:	تاریخ پذیرش:	Date of Admission:
				تخت:	Bed:		

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار

آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف			نحوه صحیح مصرف دارو
		صبح	ظهر	شب	
					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	- در صورت اضافه وزن با رژیم غذایی مناسب وزن خود را کاهش دهید. صبحانه را از وعده های غذایی خود حذف نکنید. - نمک مصرفی خود را خیلی محدود کنید و از مصرف غذاهای حاوی نمک بالا مانند غذاهای کنسروی (مثل کنسرو نخود سبز و شوربجات و ...) پرهیز کنید. نان مصرفی خود را از انواع نان های سبوس دار مثل سنگک و نان جو قرار دهید. - روغن های جامد را از برنامه غذایی خود حذف کنید. بهتر است روغن زیتون - ذرت - کنجد و هسته انگور را در رژیم غذایی خود قرار دهید. - در هفته ۲-۳ بار ماهی خصوصاً قزل آلا بصورت فریز یا آبپز یا کبابی مصرف کنید. مصرف روزانه حبوبات مانند: لوبیا - عدس - نخود و... - مصرف سبزیجات خام یا پخته (به غیر از سبزیجات نشاسته ای مثل باقلا و نخود سبز...) را در همه ی وعده های غذایی (صبحانه-ناهار-شام) افزایش دهید. همیشه خود میوه را مصرف کرده و از مصرف آب میوه یا کمپوت جدا خودداری کنید. - مصرف میوه هایی مثل: خیار- سیب با پوست - گیلان - آلبالو - توت - تمشک - توت فرنگی - گلابی - زردآلو - خرما (البته ۱ تا ۳ عدد در روز بیشتر نباشد) برای افراد دیابتی بهتر است ولی از مصرف میوه هایی که سریع قند خون را بالا میبرد مثل هندوانه - طالبی - خربزه - موز - انبه - انگور - کشمش - کیوی - پرتقال - کمپوت میوه و آبمیوه ها پرهیز شود. مصرف غذاهای حاوی جو مثل سوپ جو - نان جو سبوسدار مفید است. - مواد شیرین (کربوهیدرات های ساده) مانند قند - شکر - پولکی - مربا - عسل - شربت - شکلات - آبنبات - ژله - بستنی - کیک - کمپوت - شله زرد و... نخورید. زرده تخم مرغ و گوشت قرمز بیش از دو بار در هفته مجاز نیست. وعده های غذایی کوچک و منظم داشته باشید (تا ۶ وعده در روز) ■ برای جلوگیری از کاهش قند خون در طول شب خوردن یک تکه نان خشک یا نیم لیوان شیر قبل از خواب توصیه می شود و در صورت افت قند خون نیم لیوان آب میوه - یا ۳ عدد خرما - یا ۳ حبه قند در یک لیوان آب و یا یک قاشق عسل استفاده شود .
-------	--

زخم	توصیه می شود روزانه پاها از نظر تاول، بریدگی و خراشیدگی معاینه کرد (برای اینکار می توان از آینه استفاده کرد) و پاها با آب ولرم شسته و خشک شود (مخصوصاً بین پاها). پا برهنه راه نروید و کفش های اندازه و راحت پوشیده شود در صورت بروز تاول و یا زخم به پزشک مراجعه شود.
-----	---

نشانه های خطر	در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: در صورت علائم افزایش قند خون مانند تهوع و استفراغ، ایجاد بوی تند در دهان، درد شکم به پزشک مراجعه کنید.
---------------	--

سایر موارد آموزشی	■ در طول هفته پنج بار یا بیشتر، به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید. (البته فعالیت بدنی در افرادی که قند خون ناشتای بالای ۲۵۰ دارند توصیه نمیشود) حداقل سالی یکبار و بخصوص سن بالای ۴۵ سال به چشم پزشک و بعد از ۵ سال ابتلا به بیماری دیابت هر شش ماه یکبار به چشم پزشک مراجعه شود و دوری از مصرف سیگار و عوامل استرس زا جهت جلوگیری از سکنه های قلبی و مغزی انجام شود. ■ سوالات بیمار:
-------------------	--

زمان مراجعه مجدد به پزشک:	پیگیری جواب آزمایشات:
در صورت بروز هرگونه سوال با شماره تلفن ۰۵۵۲۲۷۴۰۱ واحد آموزش سلامت بیمارستان تماس بگیرید .	

امضاء و اثر انگشت بیمار یا همراه

مهر و امضاء پزشک:

مهر و امضاء پرستار: