تغذیه برای پیشگیری از کتواسیدوز و افت قند:

۱) انسولین و غذا باید با هم هماهنگ باشند

انسولین قند خون را پایین می‌آورد؛ بنابراین باید زمان تزریق آن با غذا خوردن هماهنگ باشد تا از افت قند جلوگیری شود.

انسولین معمولی شفاف معمولاً حدود ۳۰ دقیقه قبل از غذا تزریق می‌شود.

انسولین‌های سریع‌الاثر مانند لیسپرو، آسپارت یا گلولیزین معمولاً در شروع غذا یا ۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از غذا تزریق می‌شوند.

اگر بعد از تزریق انسولین، غذا نخورید یا غذا را خیلی دیر بخورید، ممکن است افت قند خون رخ دهد.

۲) در زمان بیماری (تب، اسهال، استفراغ، عفونت)

در روزهای بیماری، نیاز بدن به انسولین ممکن است تغییر کند و خطر افت قند یا کتواسیدوز بیشتر شود.

قند خون را هر ۲ تا ۴ ساعت کنترل کنید.

اگر قند خون زیر ۷۰ است:

۱. ۱۵ گرم قند سریع‌الاثر مصرف کنید؛ مثل:

نصف لیوان آبمیوه ، یا ۳ تا ۴ حبه قند یا ۱ قاشق غذاخوری عسل یا شکر حل‌شده در آب

۲. ۱۵ دقیقه بعد دوباره قند را چک کنید.

اگر قند خون بالاتر از ۲۵۰ است:

مایعات بدون قند مانند آب یا چای کم‌رنگ بیشتر بنوشید.

در صورت امکان کتون خون یا ادرار را بررسی کنید.

ممکن است طبق دستور پزشک به انسولین اصلاحی نیاز باشد.

۳) وعده‌های غذایی را منظم نگه دارید

وعده‌های غذایی را تا حد امکان منظم مصرف کنید.

از حذف وعده غذایی خودداری کنید

سبزیجات، نان سبوس دار، پروتئین و لبنیات کم چرب مصرف کنید

چه زمانی سریعاً به بیمارستان برگردید؟

⇐ استفراغ بیش از دو بار در چند ساعت و درد شکم

⇐ احساس خواب‌آلودگی غیرعادی، گیجی یا ضعف شدید

⇐ تنفس سریع و عمیق (مثل نفس زدن بعد از دویدن)

⇐ بوی استون یا بوی "میوه گندیده"از دهان

⇐ تکرر ادرار (بیش از حد معمول)

⇐ تشنگی شدید و غیرعادی

⇐ قند خونی که با انسولین معمولی پایین نمی‌آید

اگر بیش از ۶ ساعت قادر به خوردن غذا نیستید و تهوع یا استفراغ دارید، خودسرانه انسولین را قطع نکنید و سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید یا با پزشک تماس بگیرید.



https://www.mayoclinic.org/American Diabetes Association (ADA) – sick day management

شماره تماس :۵۷۲۳۶۸۳۴ -۰۵۱

داخلی ۱۱۸۸—۱۱۶۶

آدرس وبسایت : **Www.bohlool.gmu.ac.ir**

جهت دریافت فایل می توانید بارکد را با تلفن همراه خود اسکن نمایید

Bohlool Hospital

کتواسیدوز دیابتی

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/02

بازنگری بعد : در صورت نیاز

دفعات بازنگری: ۲

Www.bohlool.gmu.ac.ir

کتواسیدوز دیابتی چیست؟

وقتی انسولین بدن شما خیلی کم می‌شود، قند نمی‌تواند وارد سلول‌ها شود. بدن برای جبران، شروع به تجزیه چربی می‌کند و ماده‌ای به نام کتون تولید می‌شود.

تجمع کتون در خون باعث اسیدی شدن خون می‌شود که یک وضعیت اورژانسی و خطرناک است.

علائمی که نباید نادیده بگیرید:

⇐ تشنگی شدید و غیرعادی

⇐ تکرر ادرار

⇐ تهوع، استفراغ، دل‌درد

⇐ تنفس سریع و عمیق

⇐ خواب‌آلودگی یا گیجی

⇐ بوی میوه یا استون از دهان

اگر دیابت دارید و این علائم را دارید، فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.



چه عواملی باعث این وضعیت می‌شود؟

⇐ قطع یا اشتباه در تزریق انسولین

⇐ عفونت (مثل آنفولانزا، عفونت ادراری)

⇐ استفراغ و اسهال طولانی

⇐ کم‌آبی شدید بدن

⇐ استرس روحی یا جسمی شدید

در بخش چه درمانی انجام می‌شود؟

- **سرم (مایعات وریدی):** برای جبران آب از دست رفته
- **انسولین وریدی:** برای کنترل قند و توقف تولید کتون
- **چک مرتب قند و الکترولیت:** برای تنظیم دقیق درمان
- **درمان علت اصلی:** مثلاً آنتی‌بیوتیک برای عفونت و شروع مجدد مقدار مناسب انسولین

نکته مهم:

هرگز انسولین خود را خودسرانه قطع نکنید حتی اگر نمی‌توانید غذا بخورید.



مانیتورینگ

تزریق انسولین



سرم درمانی

عوارض عدم درمان به موقع چیست؟

- کاهش هوشیاری و حتی مرگ بدنبال اختلالات اکترولیتها و اسیدو باز در بدن
- اختلال در عملکرد کلیه
- اختلالات قلبی ناشی از عدم تعادل الکترولیت
- نیاز به بستری در آی‌سی‌یو

بعد از بهبودی چه کاری انجام دهید؟

⇐ **انسولین را سر وقت و به مقدار تجویز شده تزریق کنید.**

⇐ **در زمان بیماری (تب، اسهال، استفراغ):**

1. مایعات کافی بنوشید
2. قند خون را هر ۴ ساعت چک کنید
3. با پزشک تماس بگیرید، اما انسولین را قطع نکنید

⇐ **اگر قند خون بالای ۲۵۰ همراه با علائم کتواسیدوز که قبلا" گفته شد، داشتید، سریعاً به اورژانس مراجعه کنید.**





انسولین را قطع نکنید.



انسولین را تزریق کنید و آب کافی بنوشید.

قند خون را هر ۴ ساعت چک کنید.