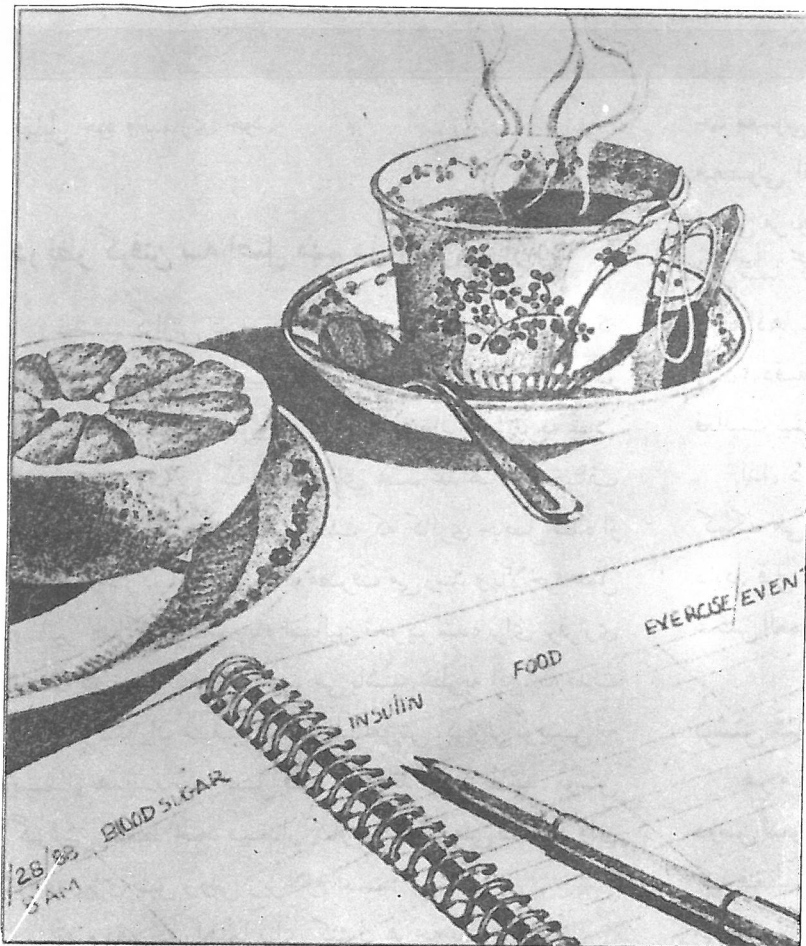


ترجمه و تنظیم: نسرین ایمانزاده\*



## چگونگی آموزش

# «گزارش نویسی» به بیماران دیابتی

### مقدمه:

فن را به بیمارتان نیز بیاموزید؟ نوشتن گزارش در مورد کسانی که بیماری مزمن دارند بویژه در مورد بیماران دیابتی به دلایل زیر می تواند سودمند باشد:

تعیین مقداری انسولین، مقدار غذایی که می تواند بخورد، حدود فعالیت‌هایی که می تواند داشته باشد، اجتناب در عکس العمل‌های ناشی از انسولین، جلوگیری از عوارض ناشی از افزایش قندخون<sup>(۱)</sup> و بالاخره احساس مسئولیت در

بیماران دیابتی چگونه می توانند روش کنترل دیابت خود را بیاموزند؟

نویسنده این مقاله معتقد است که با آموزش صحیح روش گزارش نویسی می توان به این اصل مهم دست یافت. با توجه به این که در حرفه پرستاری نوشتن گزارش خود یک مهارت است، آیا هیچوقت به این فکر افتاده اید که این

1) Hyperglycemia

\* لیسانس پرستاری

مقابل خود و بیماری خود.

## در نظر گرفتن سه اصل مهم در نوشتن گزارش:

نوشتن گزارش در بیماران دیابتی به این معنی است که سه اصل مهم، غذا، فعالیتها و دارو مدنظر باشد. البته در اینجا بهتر است به اصل چهارم یعنی «زمان» نیز توجه شود. زیرا مدت زمانی که بدن برای هضم غذاهای مختلف احتیاج دارد، سرعت زمانی است که کالری حاصل شده از سوخت و ساز در اثر فعالیت به مصرف می‌رسد و بالاخره عمل و تاثیر حداکثر زمان ویژه انسولین تجویز شده برای برقراری تعادل در بیماران دیابتی مهم می‌باشند. نظر به این که مدت زمان در بیماران متغیر است، لذا آموزش گزارش نویسی به بیمار همانند سه اصل فوق می‌تواند مهم باشد. نوشتن گزارش توسط خود بیمار کار ساده‌ای می‌باشد، ولی برنامه‌ریزی طبق روش زیر لازم است.

تهیه دفترچه راهنما برای کنترل هر چه بهتر دیابت:

آموزش در مورد تهیه کتابچه‌ای است که بیمار بتواند آن را در تمام مدت با خود حمل کند.

نوشتن گزارش در صفحه دوم با ذکر تاریخ در سمت راست بالای کتابچه شروع می‌شود سپس صفحات به دو یا سه و یا پنج ستون تقسیم بندی شود. مواردی بمانند، زمان، قندخون، انسولین، غذا، فعالیت و رویدادها را در قسمت بالای هر ستون نوشته و برای هر روز از دو صفحه جدید استفاده شود.

## یادداشت زمان:

ساعت دقیق آزمایش قند خون، دریافت انسولین، غذا، فعالیت و رویدادها را بدون درنگ در ستون اول یادداشت شود. حال باید دید چرا گزارش کردن ساعت دقیق مهم است؟ ممکن است دقیقاً قبل از صرف غذا، عکس‌العمل انسولین به بیمار دست بدهد و بخواهد علت آن را بفهمد ولی نمی‌تواند غذای اضافه‌ای که خورده یا احیاناً فعالیت بیش از

حد معمولی که داشته بخاطر بیاورد، فقط می‌داند که اندازه معمولی انسولین را استفاده کرده است، با وجود رعایت قوانین مربوطه به مقدار انسولین باز احساس ناامیدی می‌کند. اگر شما گزارش کتبی دقیق بجای بخاطر سپردن در مورد رویدادها - داشته باشید به آسانی متوجه می‌شوید که انسولین را ۱۵ دقیقه قبل از موعد معین دریافت کرده و ده دقیقه فعالیت بیش از حد معمول داشته است.

لذا، دانستن این موارد است که به برنامه‌ریزی بموقع کمک می‌کند، مثلاً اگر روزی بیمار فعالیت بیش از معمول دارد، قبل از انجام فعالیت، با خوردن میوه‌ای می‌تواند از عکس‌العمل ناشی از انسولین جلوگیری کند.

## نوشتن قند خون:

هر موقع که سطح قند خون بیمار آزمایش گردد، در دومین ستون یادداشت شود سطح قند خون نمایانگر آن است که فعالیت بیمار تا چه حد می‌تواند باشد، چه مقدار غذا می‌تواند بخورد و چه مقدار انسولین دریافت کند. اگر سطح قند خون طبیعی بود (۱۶۰-۷۰) می‌تواند به روش‌های معمول قبلی ادامه دهد، و چنانچه غیرطبیعی باشد (بالا یا پائین) در این صورت لازم است نوع فعالیت، غذا و میزان انسولین را با این مورد تطبیق داد. بیمار روزانه می‌تواند گزارشات خود را مرور کرده و از خود سؤال کند، امروز چه کاری انجام داده که بر میزان قند خون وی اثر مثبت یا منفی گذاشته است؟ مثلاً امکان دارد که مبلمان منزل را جابجا کرده (می‌تواند در ستون فعالیت‌های رویدادها بنویسد) و یا ممکن است یک تکه کیک اضافه خورده که می‌بایست در ستون غذا منعکس کند. لذا با انجام این روش بیمار نه تنها بیماری خود را مهار کرده، بلکه سلامت و حیات خود را نیز تضمین کرده است.

## نوشتن انسولین:

زمانی که بیمار انسولین دریافت می‌کند، باید مقدار آنرا در ستون سوم بنویسد. هنگامی که به طور مرتب انسولین،

تولید انرژی به برقراری سطح قند خون در حد تعادل کمک می‌کند و چربیها که بیشترین تولیدکننده انرژی هستند، انرژی را برای استفاده بعدی در بدن ذخیره می‌کنند.

برخی از بیماران دیابتی، با خوردن ۶ وعده غذا با مقدار کم در روز می‌توانند دیابت خود را کنترل کنند. در مورد اثر غذاها بر دیابت، بیمار می‌تواند با مطالعه بیشتر و مشورت با متخصص تغذیه، به اطلاعات خود بیافزاید.

### نوشتن فعالیت و رویدادها:

تمام فعالیت‌هایی که بیمار در روز انجام می‌دهد در ستون پنجم بنویسد، این فعالیتها می‌تواند شامل: جابجا کردن اثاثیه، ورزش (به مدت ۳۰ دقیقه) باشد. احتمالاً اگر بیمار مایل به دانستن این باشد که چه فعالیت‌هایی بیشتر سبب تبدیل قند به انرژی می‌شود، می‌تواند سطح قند خون را بررسی و سپس ثبت کرده و با مطالعه گزارشات روزمره پاسخ خود را بیابد همچنین رویدادهای روزمره بمانند موارد اضطراب، انگیزه موارد خارج از اتفاقات عادی چون سرماخوردگی، بحث با رئیس اداره... عکس العمل نسبت به انسولین دریافت دارد. موارد دیگری بجز انسولین را می‌توان در ستون پنجم یادداشت کرد. مثلاً برخی از بیماران متوجه میشوند که اخبار خوب نیز بمانند خبرهای ناگوار می‌تواند در تغییر سطح قند خون آنان مؤثر باشد.

### خودآگاهی:

بیمار با نوشتن گزارش دقیق از وضع خود می‌تواند در مورد ویژگیهای منحصر بفرد بدن خود آگاهی‌هایی کسب کند که از عهده پرستار و پزشک خارج است. توسعه این مهارت وقت می‌گیرد، زیرا ممکن است بیمار محاسن آن را در طول یک روز متوجه نشود.

کوتاه مدت می‌گیرد یا به طور متناوب از انواع دیگر انسولین استفاده می‌کند، این گزارش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. البته بمنظور جلوگیری از بالا و پائین آمدن سطح قند خون، نیاز به دانستن مدت زمان عکس العمل انسولین و تأثیر حداکثر زمان آن است. در صورتی که در هر موردی اشتباهی رخ داد بیمار می‌تواند با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرد.

### نوشتن غذا:

مصرف روزانه هرگونه غذا در ستون چهارم ثبت گردد. ضمناً بایستی بخاطر داشت که نوشتن این گزارشات صرفاً بمنظور اطلاعات شما است نه بخاطر اطاعت از پزشک یا پرستار، در اینصورت در تمام موارد باید درستکار باشید. نوشتن گزارش دقیق غذای خورده شده تا چه حد می‌تواند در کنترل دیابت کمک کند؟ اگر سطح قند خون بالا رفت، فوراً علت آن را جستجو کرده و می‌خواهد بداند چرا؟ بعنوان مثال، اگر مروری به نوشته‌های خود کند، پی می‌برد که یک تکه نان اضافه استفاده کرده است، در این صورت نیاز به دریافت انسولین بیشتر و انجام فعالیت بیشتری دارد تا بتواند این افزایش قند خون را از بین ببرد. در ضمن باید بداند که زمان سوخت و ساز غذاهای مختلف برای تولید انرژی متفاوت است، بنابراین خوردن غذای مناسب مطمئن‌ترین راه برای ثابت نگه داشتن قند خون می‌باشد. همچنین باید از غذاهایی که دارای قند بالا می‌باشند بعلت بالا بردن سریع قند خون اجتناب کند. اما می‌تواند با برقراری تعادل فعالیت و استفاده از انسولین کوتاه اثر و یا غذای مناسب گاهی اوقات از آب‌نبات استفاده کند. در مواردی که قند خون پائین افتد، می‌تواند از مواد نشاسته‌ای که قند بالا دارد بعلت هضم سریع آن استفاده کند. مصرف پروتئین‌ها نیز به علت جذب کند آنها از نظر

# توجه

همکاران محترمی که مایل به آبرنمان شدن فصلنامه هستند، لطفاً قبول  
زحمت فرموده وجه اشتراك آن را به شماره حساب ۱۲۴ خزانه نزد بانک مرکزی  
منظور و قبض آن را به آدرس دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی  
ایران به انضمام ورقه تکمیل شده زیر ارسال فرمایند.



تقاضا می شود  
تعداد.....جلد از فصلنامه پرستاری مامایی شماره.....  
برای اینجانب.....  
به آدرس.....  
ارسال نمائید. امضاء

## **Why you should teach your diabetic patients to chart**

**Translator: Imanzade Nasrin**

How can patient learn to control their diabetes? The author believes that this important work happen by right training of reporting. Since accurate reporting in the nursing profession is a skill, have you ever thought that you teach this skill to their patients?

Reporting about people with chronic disease especially diabetes is beneficial for the following reasons: determination dose of insulin, the amount of food that they can eat, the amount of activity that they can do, avoided from reactions to insulin, to avoid of complications due to hyperglycemia and finally sense of responsibility about themselves and their conditions.

**Keyword:** diabetic patients, education, charting