



دستورات مربوط به انسولین

بدانید که چقدر انسولین باید بزنید

چه وقت تماس بگیرید

- به آن شخص یا کلینیکی که نامش در قسمت "با چه کسی تماس بگیرید" در پائین آمده است تلفن کنید اگر:
 - 3 دفعه که قند خون خود را چک کرده اید کمتر از _____ باشد
 - یکی از عدد های قند خون تان را که چک کرده اید کمتر از 70 باشد
 - هرگونه سؤال دیگری داشته باشید

چه وقت تماس بگیرید

- برای نیاز به مراقبت های فوری، با شماره 911 تماس بگیرید.
- در ایام هفته در طی ساعات اداری، با دکتر خانواده (PCP) یا دکتر دیابت (قند) خود تماس بگیرید:

شماره تلفن: _____

- بعد از ساعات اداری و آخر هفته ها و تعطیلات، با شماره 206-598-6190 تماس بگیرید و بخواهید _____ که کشیک میباشد (on call) را پیج نمایند.

برچسب مربوط به اطلاعات بیمار را اینجا بزنید.

چک کردن قند خون تان

قند خون را با سوزن زدن به انگشت خود روزی 4 بار چک کنید - قبل از هر غذا و موقع خواب.

نام شما:

تاریخ:

قند خون مورد نظر برای شما:

وقت ملاقات بعدی

- بعد از اینکه از بیمارستان مرخص شدید، وقت ملاقات بعدی را برای _____ هفته دیگر بگیرید. این وقت در کلینیک _____ خواهد بود.
- رکورد مربوط به اعداد قند خون تان را همراه خود به این وقت ملاقات بیاورید.

برای دستورات مربوط به انسولین به صفحه 2 مراجعه نمایید.

دستور العمل انسولین طولانی اثر

- برای قند خون بالاتر از 80 داده می شود.
- اگر قند خون تان موقع خواب پائین تر از 100 میباشد، یک غذای مختصری (snack) که شامل پروتئین و نشاسته باشد، مثل نصفه ساندویچ ماهی تُن بخورید، تا از پائین افتادن قند خون جلوگیری شود.
- به صورت زیر جلدی تزریق کنید (در بافت چربی زیر پوست):

قبل از خواب	قبل از شام	قبل از ناهار	قبل از صبحانه	نوع انسولین

دستور العمل انسولین سریع اثر

- 15 دقیقه قبل از خوردن، این نوع انسولین را به صورت زیر جلدی تزریق کنید (در بافت چربی زیر پوست): Lispro (Humalog) Aspart (Novolog)
- مقدار تجویزی انسولین های سریع اثری را که می زنید لااقل 3 ساعت از همدیگر فاصله داشته باشند.
- از جدول زیر استفاده کنید که بدانید چقدر انسولین سریع اثر طبق میزان قند خون تان باید تزریق کنید.

موقع خواب یا اگر چیزی نخورده باشید	قبل از شام	قبل از ناهار	قبل از صبحانه	قند خون
انسولین نزنید. 4 انس (نصفه لیوان) آب میوه بنوشید. بعد از 15 دقیقه قند خون خود را دوباره چک کنید. این کار را تکرار کنید تا قند خون شما به بالاتر از 100 برسد، بعد غذای خود را بخورید.				
واحد _____	واحد _____	واحد _____	واحد _____	71 تا 99
واحد _____	واحد _____	واحد _____	واحد _____	100 تا 150
واحد _____	واحد _____	واحد _____	واحد _____	151 تا 199
واحد _____	واحد _____	واحد _____	واحد _____	200 تا 249
واحد _____	واحد _____	واحد _____	واحد _____	250 تا 299
واحد _____	واحد _____	واحد _____	واحد _____	300 تا 349
واحد _____	واحد _____	واحد _____	واحد _____	350 تا 399
واحد _____	واحد _____	واحد _____	واحد _____	بالای 400*
* اگر قند خون شما بالاتر از 400 میباشد، به یکی از شماره هایی که در قسمت "با چه کسی تماس بگیرید" که در صفحه شماره 1 آمده است تلفن کنید.				

سئوالات؟

سئوالات شما مهم میباشد. اگر سئوالی یا نگرانی دارید، با پزشک یا ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود تماس بگیرید.

به صفحه شماره 1 این جزوه مراجعه کنید برای اینکه ببینید برای کمک با چه کسی باید تماس بگیرید.



Insulin Instructions

Knowing how much insulin to take

When to Call

- Call the person or clinic checked under “Who to Call” below if:
 - 3 of your blood glucose checks are less than _____
 - Any blood glucose check is less than 70
 - You have any other questions

Who to Call

- **For urgent care needs, call 911.**
- Weekdays during clinic hours, call your primary care provider (PCP) or diabetes care provider:

_____ Phone: _____

- After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask to page the

_____ on call.



Checking Your Blood Glucose

Do a fingerstick blood glucose check 4 times a day – before each meal and at bedtime.

Follow-up Visit

- Schedule a follow-up visit for _____ weeks after you leave the hospital. This visit will be at the

_____ clinic.

- Bring your blood glucose records to this visit.

See page 2 for insulin instructions.

Your name:

Date:

Your goal blood glucose:

Long-Acting Insulin Instructions

- Give for blood glucose higher than 80.
- If your blood glucose is less than 100 at bedtime, eat a snack with protein and starch, such as ½ tuna sandwich, to prevent low blood glucose.
- Inject *subcutaneously* (into the fatty tissue under your skin):

Insulin Type	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Before Bed

Fast-Acting Insulin Instructions

- 15 minutes before eating, inject this type of insulin *subcutaneously* (into the fatty tissue under your skin):
 - Lispro (Humalog) Aspart (Novolog)
- Take your fast-acting insulin doses at least **3 hours apart**.
- Use the table below to know how much fast-acting insulin to inject based on your blood glucose level.

Blood Glucose	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Bedtime or Not Eating
70 or lower	No insulin. Drink 4 ounces (1/2 cup) of juice. Recheck your blood glucose in 15 minutes. Repeat until your blood glucose is above 100, then eat your meal.			
71 to 99	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
100 to 150	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
151 to 199	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
200 to 249	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
250 to 299	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
300 to 349	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
350 to 399	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
Above 400*	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
* If your blood glucose is above 400, call one of the numbers under “Who to Call” on page 1.				

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

See page 1 of this handout for who to call for help.