

دیابت بارداری چیست؟

دیابت حاملگی نوعی دیابت است که زنان حامله به آن مبتلا می شوند. بین ۲ تا ۷ درصد زنان حامله دچار این نوع دیابت می شوند و به این دلیل این بیماری یکی از شایعترین عوارض حاملگی است.

سیستم گوارش بیشتر غذای خورده شده را به نوعی قند به نام گلوکز می شکند. گلوکز وارد خون شده و با کمک انسولین (هورمونی که از لوزالمعده یا پانکراس ترشح می شود) سوخت لازم برای سلول های بدن را فراهم می کند. در دیابت حاملگی هم نظیر دیابت های تیپ ۱ و ۲ (که در افراد غیر حامله بروز می کند)، گلوکز به جای رفتن به درون سلول ها و تبدیل شدن به انرژی در داخل خون باقی می ماند. اما چرا در حاملگی چنین اتفاقی رخ می دهد؟



در طی حاملگی، هورمون ها استفاده از انسولین را برای بدن سخت می کنند و از این رو لوزالمعده باید انسولین بیشتری تولید کند. در بیشتر زنان حامله این مسئله مشکلی ایجاد نمی کند و پانکراس انسولین بیشتری ترشح می کند. ولی در صورتیکه پانکراس نتواند به اندازه لازم انسولین ترشح کند و سطح گلوکز در خون بالا رود دیابت حاملگی رخ می دهد.

بیشتر زنان مبتلا به دیابت حاملگی بعد از تولد کودک بهبود می یابند. با این حال ابتلا به این بیماری احتمال ابتلا در حاملگی های بعدی و یا در آینده را افزایش می دهد.

تشخیص دیابت بارداری

مادر ممکن است متوجه شود که نسبت به شرایط معمول بیشتر تشنه، گرسنه و خسته می شود و یا دچار تکرر ادرار شده است ولی اینها همگی علائم شایعی در زمان حاملگی هستند و طبیعی تلقی می شوند. واقعیت این است که دیابت حاملگی اغلب بدون علامت است. به همین دلیل است که تقریباً در تمام زنان حامله بین هفته های ۲۴ و ۲۸ قند خون اندازه گیری می شود.

با این حال، در صورتیکه خطر ابتلا به دیابت در مادر بیشتر باشد و یا علائمی از آن را داشته باشد (نظیر وجود قند در ادرار) اندازه گیری قند خون در اولین ویزیت زمان حاملگی و بعد از آن در صورتیکه نتیجه آزمایش اول منفی باشد بین هفته های ۲۴ و ۲۸ انجام می شود. مثبت بودن آزمایش قند خون دلیل بر ابتلا به دیابت حاملگی نیست ولی بیمار باید برای تشخیص قطعی مجدداً مورد آزمایش قرار گیرد.



چه عواملی خطر ابتلا به دیابت حاملگی را افزایش می دهند؟

طبق نظر انجمن دیابت آمریکا عوامل زیر خطر ابتلا به دیابت حاملگی را افزایش داده و قند خون در این موارد باید زودتر اندازه گیری شود:

*چاقی (اندکس توده بدن - body mass index بالای ۳۰)

*سابقه ابتلا به دیابت حاملگی در حاملگی های قبلی

*سابقه خانوادگی دیابت

بعضی پزشکان عوامل زیر را نیز به لیست بالا اضافه می کنند

*سابقه بدنیا آوردن نوزاد بزرگ (بعضی ۴ کیلوگرم و بعضی ۴ کیلو و ۴۰۰ گرم را مرز در نظر می گیرند)

*مرده زایی بدون دلیل

*سابقه بدنیا آوردن کودک دچار نواقص زایمانی

*بالا بودن فشار خون





دیابت بارداری

با آموزش دیابت از آینده خود محافظت کنیم



جهت استفاده از مشاوره های مراقبتی می توانید در ساعات اداری با شماره تلفن (۳۴۴۲۷۰۱۵-داخلی ۳۷۵) تماس حاصل نمایید و یا به آدرس: healtheducation.madanihospital@yahoo.com ایمیل فرمایید.

واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی

آبان ۱۴۰۱

خودمراقبتی در دیابت بارداری

دیابت بارداری تا حد زیادی با رژیم غذایی مناسب، ورزش و کنترل وزن قابل درمان می باشد و بندرت نیاز به انسولین می شود.

در طول بارداری برای پیشگیری از افزایش و یا کاهش قند خون بهترین کار مشاوره با متخصص تغذیه و پزشک معالج می باشد.

اگر در شروع حاملگی وزن شما از حد معمول بیشتر نبود نباید اقدام به کاهش وزن کنید اگر در شروع حاملگی وزن مطلوب داشته باشید انتظار می رود تا پایان بارداری بین ۷ الی ۱۱ کیلوگرم اضافه وزن داشته باشید.

شما باید ۶ وعده غذا بخورید سه وعده غذای اصلی (صبحانه، نهار و شام) و سه میان وعده (۱۰ صبح، عصرانه و قبل از خواب) که به تقسیم کالری در وعده های مختلف و جلوگیری از افزایش و کاهش قند کمک می کند.

مواد غذایی نشاسته ای و شیرینی ها را محدود کنید.

حذف روغن های جامد و روغن های حیوانی از رژیم غذایی استفاده از لبنیات کم چرب

افزایش مصرف سبزیجات پخته و خام در وعده های غذایی از نان های سنتی و سبوس دار مانند بربری، سنگک و تافتون به جای نان های سفید استفاده نمایید یکی دیگر از پایه های درمان انجام مناسب فعالیت بدنی است که نوع و میزان آن با توجه به شرایط هر فرد توسط متخصص زنان و زایمان مشخص می شود.

شیردهی از پستان اثرات مفید زیادی در کاهش وزن و کنترل دیابت و کاهش احتمال ابتلای مجدد دارد.

به طور کلی زنان باردار نباید هیچ داروی گیاهی و مکمل های آنها را مصرف کنند و در مورد مصرف قبلی آنها نیز باید با پزشکشان مشورت کنند.

پس از تولد نوزاد چه باید کرد؟

مادران مبتلا به دیابت بارداری در خطر ابتلا به دیابت هستند بنابراین لازم است ۶ تا ۱۲ هفته پس از زایمان آزمایش تحمل گلوکز انجام شود و بعد با توجه به نتیجه آزمایش با فواصل خاص طبق نظر پزشک قند خون کنترل شود. همچنین این افراد باید سعی کنند که مصرف مواد قندی را کاهش دهند و وزن خود را در حد مطلوب نگه دارند.



منبع:

خودمراقبتی در دیابت- تدوین مهتاب اسدیان، سجاد ایرجی، محمد توکلی، مهدیه اسمعیل نژاد، بهناز بلند قامت، کیانوش حسینی