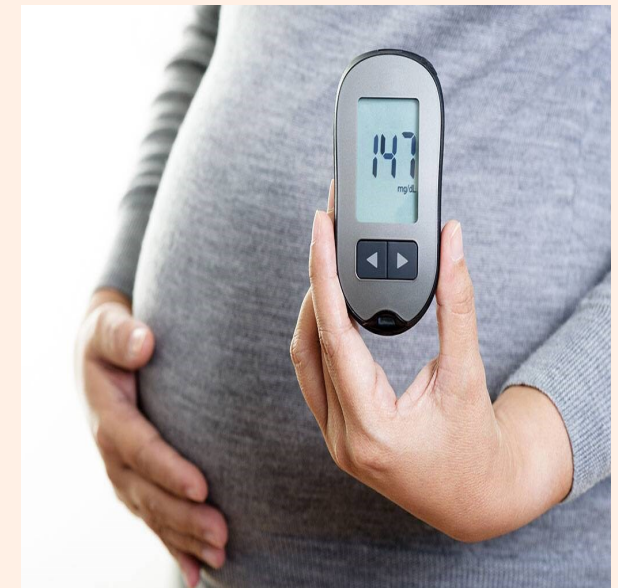


دیابت بارداری



گرد آورنده مهرنوش حسنی
سوپروایزر آموزش بیمارستان آسیا

دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری همانند سایر انواع دیابت اختلالی است که نحوه ی مصرف قند توسط بدن را مختل میسازد. دیابت بارداری شکلی از دیابت است که برخی از زنان در طی بارداری مبتلا می شوند. دلیل ایجاد این اختلال این است که بارداری نیاز بدن به انسولین را افزایش میدهد، در حالی که بدن همیشه نمی تواند به مقدار کافی انسولین تولید نماید.

تجمع قند در عروق شما می تواند برای شما مضر باشد خصوصاً زمانی که شما باردار هستید و عوارض ناخواسته ای برای شما و جنین دارد. معمولاً این نوع دیابت در افرادی که سابقه ای از دیابت را بازگو نمیکنند از نیمه ی دوم بارداری آغاز می شود.



دیابت بارداری چه تاثیری بر مادر و فرزندش دارد؟

این اختلال می تواند منجر به بزرگ شدن جنین (بیش از ۴ کیلوگرم) شود، که این خود مشکل ساز است زیرا جنین بزرگ ممکن است هنگام زایمان دچار آسیب شود، یا به مادر خود آسیب وارد کند. گاهی اندازه ی جنین مناسب نبوده و مادر بایست تحت عمل سزارین قرار گیرد. دیابت بارداری هم چنین احتمال بروز پره اکلیمپسی که یک بیماری تهدید کننده ی حیات است را افزایش می دهد. (پره اکلیمپسی یا مسمومیت حاملگی، سبب افزایش فشار خون می شود)

شانس ابتلا به دیابت بارداری در چه مادرانی بیشتر است؟

- سن بالای ۲۵ سال باشد
- اضافه وزن قبل از بارداری
- و در حین بارداری وجود داشته باشد.
- سابقه فامیلی دیابت وجود داشته باشد.
- بالا بودن نسبی قند خون به صورت عدم تحمل به گلوکز
- داشتن سابقه ی دیابت بارداری و یا تولد نوزاد ۴ کیلوگرم و یا بیشتر

عوارض دیابت بارداری:

*مردۀ زایی

*تولد نوزاد درشت یا نوزاد نارس

*افت قند خون در نوزاد

*افزایش احتمال فشار خون بارداری

آیا لازم است از نظر دیابت بارداری بررسی شویم؟

بله، تمام زنان باردار میبایست در حوالی ماه های ۶ یا ۷ (مطابق با هفته های ۲۴ تا ۲۸ حاملگی) بررسی شوند، اما زنان با خطر بالاتر برای ابتلا به دیابت بارداری باید زودتر از این زمان مورد ارزیابی قرار گیرند. در اولین ویزیت آزمایش تحمل گلوکز توسط پزشک در خواست می شود. بدین ترتیب مشخص می شود، قند خون شما به دنبال مصرف گلوکز چقدر افزایش می یابد.

تشخیص دیابت بارداری:

برای تمامی خانم های باردار در ویزیت اولیه قند خون ناشتا همراه آزمایشات معمول انجام می شود، چنانچه، قند خون بالاتر از ۹۵ باشد، تست

امتحان گلوکز Test Glucose Challenge

(GCT یا GTT) در ویزیت اولیه انجام می شود. چنانچه قند خون ناشتای خانم باردار مشکلی نداشته باشد تست GCT یا GTT در هفته ی ۲۴-۲۸ بارداری انجام می شود.

در افرادی که در گروه پر خطر قرار دارند در صورت طبیعی بودن میزان قند خون در ویزیت اولیه آزمایش GCT باید ۲۴-۲۸ مجدداً انجام می شود. زمان انجام کلیه ی تست های فوق بستگی به نظر پزشک معالج شما دارد.

دیابت بارداری چگونه درمان میشود؟

به منظور درمان دیابت بارداری، شما میبایست قند خون را مرتب اندازه گیری کنید و این کار را میتوانید به آسانی یاد بگیرید. اغلب زنان سطح قندخون را میتوانند با تغییر رژیم غذایی خود کنترل کنند. برخی از زنان به انسولین یا سایر درمان های دیابت نیاز خواهند داشت.

تغذیه:

*در برنامه غذایی خود از تمام گروه های غذایی استفاده کنید.

*غذای مورد استفاده ی خود را در دفعات بیشتر و با حجم کمتر استفاده کنید (در ۵-۶ وعده غذایی)
*مصرف غذای چرب، سرخ کرده و شور را به حداقل برسانید.

*روزانه حتماً از مواد غذایی فیبر دارمانند: حبوبات و غالت سبوس دار استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که نیاز شما به گروه شیرو لبنیات بیشتر از زمانی ست که باردار نیستید.

آیا لازم است ورزش کنیم؟

شمانیاز نیست برای درمان دیابت ورزش کنید، اما داشتن فعالیت به شما کمک میکند که قندخون خود را کنترل کنید. اگر از قبل ورزش میکردید همان ورزشی را ادامه دهید اگر تا به حال ورزش نمی کردید و حالا قصد ورزش دارید، از پزشک یا پرستار خود سوال کنید که چه نوع ورزشی برای شما مناسب است.

با آرزوی سلامت و بهروزی برای شما