آیا شما در خطر دیابت بارداری هستید؟

دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری به عدم تحمل کربو هیدرات (مواد قندی) با شدت های مختلف که اولین بار در طی بارداری شناخته یا ایجاد شده باشد ، اطلاق می گردد.سالانه نزدیک به ۱۳۵۰۰۰ خانم باردار دچار دیابت بارداری می گردند و این باعث شده که دیابت بارداری یکی از مسائل مهم در بارداری شمرده شود.

اگر دیابت بارداری درمان نگردد باعث ایجاد مشکلاتی برای مادر و جنین می گردد. که برخی از این مشکلات می تواند جدی باشد

اما همه خبر ها بد نیستند

در اکثر موارد دیابت بارداری بعد از زایمان برطرف می گردد. تغییراتی که در بدن شما رخ داده که باعث دیابت بارداری شده در دوران بارداری رخ می دهد. بعد از تولد نوزاد بدن شما به حالت طبیعی بر می گردد و این شرایط بر طرف می شود.

دیابت بارداری قابل درمان است مخصوصا اگر زود تشخیص داده شو د. بهترین روش کنترل دیابت بارداری تشخیص زودرس و درمان سریع است.

چرا برخی از خانم ها دچار دیابت بارداری می گردند؟

معمولا بدن اکثر غذاها را به یک نوع قند به نام گلوکز تبدیل می کند. بدن شما هورمونی به نام انسولین می سازد که گلوکز را از خون گرفته و وارد سلول ها می سازد . در خانم های دارای دیابت بارداری ، گلوکز نمی تواند وارد سلول ها گردد ، بنابر این مقدار آن در خون بالاتر از حد طبیعی می گردد ، واین باعث ایجاد دیابت بارداری می شود.

نشانه های دیابت بارداری چیست؟

در اکثر موارد علامت واضحی وجود ندارد. اما برخی علائم شامل موارد زیر می باشد:

۱-افزایش احساس تشنگی
۲- افزایش دفعات و حجم ادرار
۳-کاهش وزن علی رغم افزایش اشتها
۴-خستگی مفرط
۵- تهوع و استفراغ
۶- عفونت های مکرر (عفونت ادرای، پوستی،...)

به خاطر داشته باشید که هر بارداری با بارداری قبلی تفاوت دارد. اگر شما در طی بارداری قبلی دچار دیابت بارداری نبوده اید ممکن است در بارداری بعدی به آن دچار شوید و یا اگر در بارداری قبلی به آن مبتلا بوده اید ممکن است در بارداری بعدی آن را تجربه نکنید.

آزمایش تشخیص دیابت بارداری

آزمایش تشخیص دیابت بارداری دارای دو مرحله است:

۱-در ابتدا شما یک لیوان از یک نوشیدنی **حاوی ۵۰ گرم پودر گلوکز** را بدون توجه به آغرین وعده غذایی نوشیده و بعد از گذشت مدت معینی از شما یک نمونه خون گرفته می شود. اگر میزان قند خون شما طبیعی بود (**کمتر از ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر**) شما دچار دیابت بارداری نیستید.

۲-اگر میزان قند خون شما بالا باشد شما ممکن است دچار دیابت بارداری باشید . در این حالت برای اثبات بیماری باید آزمایش اندازه گیری قند خون در ۴ نوبت ناشتا، ۱، ۲ و ۳ ساعت بعد از مصرف ۱۰۰ گرم پودر گلوکز انجام دهید.

اگر دیابت بارداری درمان نگردد

اکثر خانم های دچار دیابت بارداری در صورت کنترل بیماری دارای بارداری طبیعی و نوزادان سالم هستند . در صورتی که درمان صورت نگیرد ،

۱- این بیماران دارای نوزادان با وزن بالا می شوند. و برخی به همین علت باید تحت عمل سزارین قرار گیرند که خطر عفونت را افزایش می دهد و دوره بهبود نیز طولانی تر می گردد.

۲-این نوزادان در خطر بیشتر پیدایش سندرم دیسترس تنفسی(بیماری که تنفس کودک را با مشکل مواجه می سازد)قرار می گیرند.

۳-شانس ایجاد چاقی در کودکان مادران دارای دیابت بیشتر است.

۴-این کودکان در خطر بیشتر ابتلا به دیابت یا قند خون بالا درزرگسالی هستند.

تشخیص دیابت بارداری

در صورتی که دچار یکی از این موارد زیر هستید باید **به محض تشخیص بارداری** باید آزمایش انجام گیرد.

افراد چاق

۱- افراد با سابقه فامیلی دیابت

۲- افرادی که دارای سابقه دیابت بارداری هستند.

۳- افرادی که سابقه تولد نوزاد دارای وزن بالا دارند.

۴- گلوکوزوری (وجود قند در ادرار)

اگر همه شرایط زیر را دارا هستید احتیاجی به انجام آزمایش ندارید.

۱. سن کمتر از ۲۵ سال

۲. وزن طبیعی قبل از بارداری

۳. عدم وجود سابقه دیابت در فامیل درجه اول

۴. عدم سابقه اختلال تحمل گلوکز

۵. عدم سابقه پیامد نامطلوب بارداری

در صورت عدم وجود حتی یک مورد از شرایط بالا باید در هفته های ۲۴ تا ۲۸ آزمایش باید انجام گیرد.

چه باید کرد؟

اگر شما مبتلا به دیابت بارداری هستید نکات زیر را رعایت کنید:

۱-هدف از درمان نگهداری سطح قند خون در محدوده طبیعی در حین بارداری است.

۲- مادران باردار باید در طول دوران بارداری قند خون خود را به دقت کنترل کنند. خود پایشی قند خون این امکان را فراهم می سازد.

۳- فیبر موجود در غذاهای گیاهی که غیر قابل هضم است،باآهسته کردن تخلیه معده وجذب روده ای،اثر مثبتی بر تنظیم قند خون دارد،ازاین رو مصرف روزانه ۱۵ گرم فیبر توصیه می شود.

۴-فعالیت ورزشی منظم با اجازه **پزشک متخصص زنان** می تواند به عنوان یک رویکرد مناسب برای پیشگیری ودرمان دیابت بارداری به شمار آید. در صورتی که ورزش هوارسان (آئروبیک) خفیف تا متوسط ۴ بار در هفته و هر بار ۲۵تا۴۰ دقیقه با فواصل استراحت ۵ دقیقه ای انجام شود ، می تواند مفید باشد.

ورزش مناسب همراه با رژیم غذایی صحیح ، اثری بسیار بهتر از رژیم غذایی به تنهایی دارد.

۵-اگر تغذیه درمانی نتواند قند خون را در محدوده طبیعی نگه دارد باید درمان با انسولین شروع گردد. خود پایشی قند خون توسط بیمار برای درمان موثر با انسولین لازم است. مادران نباید نگران ادامه حتمی درمان با انسولین بعد از بارداری باشند. چرا که ممکن است بعد از زایمان دیابت برطرف شود.

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 بعد از زایمان** آزمایش تحمل گلوکز انجام شود و **بعد با توجه به نتیجه آزمایش** ، با فواصل خاص تعیین شود. همچنین این افراد باید سعی کنند که مصرف مواد قندی را کاهش داده و وزن خود را در حد مطلوب نگه دارند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهید صدوقی یزد

مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت یزد

دیابت بارداری

تهیه کننده:

دکتر مریم رشیدی