

دیابت بارداری



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار - بهار ۹۹
بازنگری: بهار ۱۴۰۳
منبع: ویلیامز - زنان و زایمان - انتشارات ارجمند - وزیری -
تاریخ چاپ ۱۳۹۸

روش های جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع دو به دنبال دیابت حاملگی:

۶ تا هفته ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قند خون اقدام کنید، زیرا در اغلب موارد دیابت حاملگی بعد از تولد از بین می رود ولی احتمال ابتلا به دیابت حاملگی در بارداری های بعدی و یا دیابت نوع دو (بزرگسالان) در شما زیاد است. سعی کنید به وزن ایده ال برسید و آن را حفظ کنید. حد اقل روزی نیم ساعت ورزش را در اکثر روزهای هفته بگنجانید: شنا، پیاده روی و نرمش. برنامه غذایی مناسبی را برای خود تنظیم کنید و سعی کنید بیشتر از حبوبات، سبزیجات و میوه جات استفاده کنید. شیرینی و چربی را در رژیم خود کم کنید. از پزشکتان بخواهید که مرتباً قند خون شما را آزمایش کند. خانم هایی که مبتلا به دیابت حاملگی می باشند بعد از زایمان لازم است قند خون خود را به طور مرتب هر ۱ تا ۲ سال آزمایش نمایند زیرا با تشخیص به موقع دیابت پنهان می توان از بروز عوارض قلبی و عروقی جلوگیری کرد. اگر نوزاد شما از شیر مادر تغذیه شود و وزن مناسبی داشته باشد احتمال ابتلا به دیابت در بزرگسالی وی کم خواهد بود.

قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سوالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۷-۴۵۳۵۵۹۵۳ داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

چه موقع و چه میزان مواد غذایی را در هر وعده مصرف کنید. انتخاب زمان و مقدار مواد غذایی بسیار مهم است. بنابراین به شما توصیه می شود که: میزان غذای خود را در سه وعده اصلی کم کرده و دو تا سه میان وعده ی غذایی را در برنامه روزانه خو بگنجانید. مصرف شیرینی جات و چربی را محدود کنید. میوه، سبزی، حبوبات، لبنیات کم چرب، غلات و نان رابه وعده های غذایی تان اضافه نمایید.

ورزش: شنا و پیاده روی به کنترل قند خون شما کمک زیادی می کند.

درمان دارویی: در حاملگی داروهای خوراکی کاهنده ی قند خون استفاده نمی شود و تزریق انسولین روش مناسبی برای تنظیم قندخون میباشد که مقدار آن با تشخیص پزشک تنظیم می شود. تزریق انسولین هیچ ضرری برای شما و جنین تان ندارد. ممکن است پزشکتان از شما بخواهد یک دستگاه اندازه گیری قند خون تهیه نمایید تا قند خون تان را بهتر کنترل نمایید یا توصیه کند در زمان های خاصی جهت کنترل قند خون مراجعه نمایید



هدف از درمان دیابت در حین بارداری نظیم قند خون:

در حالت ناشتا حداکثر ۹۳
یکساعت بعد از غذا حداکثر ۱۲۰
۲ ساعت بعد از غذا حداکثر

دیابت بارداری چیست؟



دیابت حاملگی نوعی افزایش قند خون است که به طور ناگهانی در دوران حاملگی ایجاد می شود. میزان طبیعی قند (گلوکز) برای بدن ضروری است زیرا بدن قند را برای تولید انرژی مصرف میکند ولی قند خون بالا مضر است. وقتی که شما حامله هستید، قند خون بالا برای جنین شما اصلاً خوب نیست.

چه عواملی باعث بروز دیابت حاملگی می شوند؟

تغییرات هورمونی و افزایش وزن، ممکن است ساخت هورمون انسولین، که وظیفه آن انتقال قند خون به درون سلول است را مختل کند، بنابراین بدن شما بدون حضور انسولین قادر نیست از قند موجود در خون استفاده نماید و انرژی لازم را بدست آورد.

احتمال ابتلا به دیابت حاملگی چقدر است؟

برای اینکه از احتمال ابتلای خود به دیابت حاملگی آگاه شوید، در صورت مشاهده موارد زیر با پزشک خود مشورت نمایید: در صورتی که پدر، مادر، خواهر و یا برادران دیابت دارد. ۲۵ سال یا بیشتر دارید. اضافه وزن دارید.

قبلاً دچار دیابت حاملگی شده اید و یا نوزادی با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم به دنیا آورده اید.

توصیه های پزشکی:

اگر احتمال ابتلا به دیابت در شما پایین است اقدام خاصی برای شما انجام نخواهد شد. اگر یک یا چند مورد از موارد فوق را داشته باشید احتمال ابتلا به دیابت در شما متوسط است، در هفته ۲۴ الی ۲۸ بارداری تمامی مادران جهت انجام تست غربالگری دیابت فرستاده خواهند شد. اگر تمام موارد ذکر شده را دارید احتمال ابتلا به دیابت در شما زیاد است، در این صورت پزشک در اولین ویزیت برای شما درخواست آزمایش قند خون را خواهد داد، اگر جواب آزمایش شما طبیعی بود مجدداً در هفته ۲۴ تا ۲۸، لازم است قند خون شما کنترل شود.



تشخیص دیابت حاملگی:

برای تشخیص دیابت پزشک پس از گرفتن شرح حالیک یا چند آزمایش را برای شما درخواست می نماید. روش های بررسی قند خون

اندازه گیری قند خون ناشتا:

برای انجام این آزمایش به مدت ۸ ساعت هیچ چیز به جز آب نخورید، سپس جهت اندازه گیری قند خون ناشتا مراجعه کنید، این نوع آزمایش قند خون می تواند دیابت حاملگی را در بعضی خانم ها نشان دهد ولی ممکن است آزمایش های دیگری هم لازم باشد که دیابت حاملگی را تایید نماید.

آزمایش تحمل گلوکز:

یک ساعت بعد از نوشیدن یک لیوان شربت قند (حاوی ۵۰ گرم گلوکز)، قند خون شما اندازه گیری می شود، این آزمایش را در هر ساعتی از روز می توان انجام داد و نتیجه آن بیشتر از حد طبیعی باشد، پزشک شما را برای آزمایشات بعدی می فرستد.

تأثیر دیابت حاملگی بر جنین:

دیابت حاملگی در صورتی که کنترل یا درمان شود می تواند این اثرات را بر روی جنین داشته باشد: کاهش قند خون نوزاد بلافاصله بعد از تولد مشکلات تنفسی چاق و درشت شدن جنین و تولد نوزاد با وزن بالا که می تواند زایمان را سخت و خطرناک سازد.

تأثیر دیابت حاملگی بر روی مادر:

باعث افزایش فشار خون در دوران بارداری شود. منجر به چاق شدن جنین و زایمان سزارین شود. دیابت حاملگی به احتمال قوی بعد از زایمان از بین می رود ولی احتمال اینکه در آینده به دیابت نوع دو (بزرگسالان) مبتلا شوید وجود دارد. همچنین احتمال ابتلا به دیابت حاملگی در بارداری های بعدی زیاد است.

توصیه ها و اقدامات خود مراقبتی بیمار:

درمان دیابت حاملگی: یعنی حفظ قند خون در حد طبیعی. این کار را می توان با رژیم غذایی، ورزش و در صورت نیاز تزریق انسولین انجام داد برنامه غذایی: با متخصص تغذیه یا پزشک خود مشورت کنید تا برنامه غذایی مناسبی را برای شما پیشنهاد کند. یک برنامه غذایی صحیح می تواند قند خون شما را در حد طبیعی کنترل کند. این برنامه غذایی به شما کمک میکند تا بدانید: