



راهنمای بیماری (دیابت در بارداری)

شرح بیماری

دیابت بارداری وضعیتی است که در آن قند خون برای اولین بار در زمان بارداری بالا می رود این وضعیت تقریباً در ۴.۵ تا ۶ درصد تمام حاملگی ها اتفاق می افتد شایع ترین زمان بروز دیابت حاملگی بین هفته های ۲۴ تا ۲۸ بارداری است.

علل

در طی بارداری افزایش هورمون های خاصی که توسط جفت ساخته می شود کمک می کند تا مواد غذایی از مادر به جنین در حال تکامل منتقل شود سایر هورمون های تولید شده از جفت به مادر برای جلوگیری از افت قند خون کمک می کنند این هورمون ها از طریق متوقف کردن عملکرد انسولین وظیفه خود را انجام می دهند در طی دوران بارداری این هورمون ها می توانند تا حدی باعث افزایش قند خون مادر (عدم تحمل گلوکز و یا **impaired glucose intolerance**) شوند اگر لوزالمعده مادر نتواند به اندازه کافی انسولین برای غلبه بر افزایش هورمون های بارداری تولید کند مقدار قند خون بالا می رود و نتیجه آن دیابت بارداری است.

عوامل زیر خطر ابتلا به دیابت حاملگی را برای زنان

باردار افزایش میدهند

- داشتن اضافه وزن قبل از بارداری یا در طی بارداری

- وجود قند در ادرار مادر
- قند خون در حالت ناشتا زیاد باشد
- سابقه به دنیا آوردن حداقل یک نوزاد با وزن بالای ۴ کیلو گرم
- مسابقه به دنیا آوردن نوزاد مرده
- ابتلا به دیابت حاملگی در بارداری قبلی
- زیاد بودن مایع آمنیوتیک

عوارض

دیابت می تواند برای رشد و نمو و جنین در طی بارداری اثر داشته باشد. در اوایل بارداری، دیابت مادر می تواند منجر به بروز نقص های مادرزادی و افزایش خطر سقط جنین گردد. در طی سه ماهه دوم و سوم بارداری دیابت مادر می تواند منجر به تغذیه و رشد زیاد از حد کودک گردد داشتن نوزاد بزرگ و با وزن بالا خطر زایمان های پرخطر و سخت را افزایش میدهد به علاوه وقتی جنین بیش از حد تغذیه گردد و در نتیجه به دنبال آن سطح انسولین خودش افزایش یابد پس از زایمان احتمال افت شدید قند خون در نوزاد وجود دارد.

علائم

هیپوگلیسمی یا افت قند خون است علائم افت قند خون شامل موارد زیر است:

- پریشانی
- عرق سرد
- سرگیجه
- گرسنگی ناگهانی
- سردرد
- ضعف و بی حالی
- دستپاچی
- لرزش

هیپوگلیسمی یک مسئله جدی است که بلافاصله باید درمان شود اگر فکر کردید که دچار افت قند خون شده اید یا در شرف افت قند خون هستید قند خونتان را فوراً چک کنید.

علائم افزایش قند خون

- خستگی و ضعف
- افزایش دفعات ادرار
- تشنگی
- تاری دید

تشخیص و مدیریت و کنترل بیماری

زنان بارداری که باید در مراحل اولیه بارداری برای تشخیص دیابت حاملگی غربالگری شوند و سایر زنان باردار بین هفته ۲۴ تا ۲۸ حاملگی باید برای دیابت حاملگی آزمایش شوند. برای آزمایش دیابت حاملگی اگر زن باردار جواب آزمایش اولش طبیعی باشد اما فاکتورهای خطر ابتلا به دیابت حاملگی را داشته باشد این آزمایش باید مجدداً طی هفته ۲۴ تا ۲۸ حاملگی تکرار شود.

تست تحریکی غربالگری گلوکز (GCT)

- برای این تست یک نوشیدنی شیرین می خواهید کرد و پس از یک ساعت سطح قند خون شما چک خواهد شد این تست در هر زمانی از روز قابل انجام است.

تست تحمل گلوکز (OGTT)

- حداقل ۳ روز قبل از انجام این تست باید رژیم غذایی عادی داشته باشید و حداقل ۸ ساعت قبل از انجام تست ناشتا باشید.
- قند خون قبل از انجام تست اندازه گیری میشود پس از آن شما یک نوشیدنی شیرین حاوی ۱۰۰ گرم گلوکز می نوشید و قند خون شما یک ساعت ۲ ساعت و ۳ ساعت بعد از آن چک میشود اگر قند خون حداقل در دو مورد بالاتر از حد طبیعی باشد شما مبتلا به دیابت بارداری هستید.

دیابت حاملگی با مراحل زیر قابل کنترل و مدیریت است

- نظارت بر مقدار قند خون به وسیله ۴ مرتبه اندازه گیری روزانه قند خون قبل از صبحانه دو ساعت بعد از صبحانه قبل از وعده های اصلی غذا در صورت نیاز
- اندازه گیری کتون در ادرار
- تبعیت از برنامه رژیم غذایی تهیه شده توسط متخصص تغذیه
- انجام ورزش بعد از کسب اجازه از مسئولین مراقبتی بهداشت خود
- تزریق انسولین اگر نیاز باشد
- کنترل فشار خون در حد طبیعی

دارو

- انسولین تنها دارویی است که در طی بارداری برای کنترل دیابت قابل استفاده است
- محل تزریق انسولین در مادران باردار تزریق را در هر محلی که بتوانید با انگشتانان جمع کنید و ۲.۵ سانت آن را بالا بکشید می توانید انجام دهید پوست در ناحیه ای که رحم واقع شده است شدیداً کشیده می شود به همین علت در اواخر بارداری شما نمی توانید با انگشتان تان پوست را به اندازه ۲.۵ سانت جمع کنید بنابراین بهتر است در نقاط دیگر مثل بازو یا ران انسولین را تزریق کنید.

- داروهای خوراکی از جفت عبور کرده و بر روی جنین تاثیر می گذارد و باعث افت قند خون جنین میشود ولی انسولین از جفت عبور نمی کند بنابراین انسانی که مادر تزریق می کند در خون جنین وارد نمی شود تنها قند خون مادر از جفت عبور می کند و به جنین می رسد بالا بودن قند خون می تواند به جنین در حال تکامل آسیب برساند بدن جنین از هفته دهم حاملگی انسولین می سازد اما انسولین جنین وارد خون مادر نمی شود.

عوارض جنینی

- با کنترل دقیق قند خون قبل و هنگام بارداری میتوان بروز این گونه نقص های مادرزادی را به مقدار زیاد کاهش داد در واقع کنترل قند خون در ۱۲ هفته اول بارداری بسیار مهم است زیرا در طی این زمان ارگانهای اصلی جنین شکل میگیرد چنانچه در کنترل قند خون تان موفق باشید نوزاد شما بهترین شانس را برای شروع یک زندگی سالم خواهد داشت.

رژیم غذایی

- سه وعده غذای اصلی و ۲ تا ۳ میان وعده غذای خود را هر روز در ساعت معین و ثابت میل کنید.
- هرگز بعد های اصلی و میان وعده ها را حذف یا فراموش نکنید ۴۰ تا ۴۵ درصد کل کالری دریافتی وعده صبحانه شما باید از کربوهیدرات ها تامین شود.

- اگر دچار وبار و حالت تهوع صبحگاهی هستید قبل از خارج شدن از رختخواب یک تا دو بیسکویت گندمی بخورید یا از غلات صبحانه کرن فلکس بخورید مقادیر هر وعده را کم کنید اما تعداد دفعات خوردنتان را در طول روز افزایش دهید از خوردن مواد غذایی پرچرب و سرخ شده پرهیز کنید چنانچه انسولین تزریق میکنید و به وبار صبحگاهی نیز مبتلا هستید حتماً باید در مورد افت قند خون صبحگاهی خود اقدامات لازم را انجام دهید.
- استفاده از غذاهای حاوی فیبر زیاد مانند نان های حاوی غلات کامل غلات صبحانه برنج میوه و سبزیجات تازه.

فعالیت

- داشتن فعالیت متوسط فیزیکی نظیر پیاده روی سریع سبب سلامت قلب و شش های شما می شود همچنین بر حالات روحی شما و کاهش وزنتان بعد از زایمان موثر میباشد.
- زنان سالم می باید به طور هفتگی حداقل ۱۵۰ دقیقه (دو ساعت و نیم) فعالیت ایروبیک متعادل داشته باشد این گونه فعالیتها شامل پیاده روی نسبتاً سریع طی بارداری یا بعد از آن می باشد.
- زنانی که قبل از فعالیت ایروبیک شدید داشته اند مانند دویدن یا بسیار فعال بوده اند می توانند در طی بارداری و بعد از زایمان به فعالیت خود ادامه دهند تا سالم بمانند.
- فعالیت فیزیکی شانس تولد نوزاد با وزن پایین یا زایمان زودرس یا سقط را افزایش نمی دهد ورزش تاثیری بر ترکیبات یا حجم شیر مادر یا رشد نوزاد ندارد.
- اگر شما فعالیت فیزیکی را در طی بارداری شروع کردید به آهستگی شروع کنید و مقدار آن را به تدریج افزایش دهید زمانی که باردار هستید باید از هرگونه دراز کشیدن بر روی کمر بپرهیزید و از فعالیت هایی که شما را در معرض افتادن بر روی شکم و یا صدمات شکمی قرار می دهد از جمله از اسب سواری و بسکتبال پرهیز کنید.

عواقب مورد انتظار

- در بیشتر موارد علائم با درمان قابل کنترل است و بهبودی حاصل می شود.

- شما باید ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد تست قند خون را انجام دهید در اکثر خانم های مبتلا به دیابت بارداری بعد از اتمام بارداری دیابت از بین میرود.

با رعایت اصول زیر می توان از ابتلا به دیابت نوع دوم

جلوگیری کرد

- رسیدن به وزن ایده آل و حفظ آن .
- حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی از قبیل پیاده روی، شنا داشته باشید.
- الگوی غذایی سالم داشته باشید میزان زیادی حبوبات میوه و سبزیجات در رژیم روزانه خود مصرف کنید.
- از مصرف چربی ها و غذاهای با کالری بالا خودداری کنید.

مراجعه به پزشک

- در صورت داشتن علائم :پوست گرم و خشک و گرسنگی هوا و بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده می شود. نبض تند با فشار خون طبیعی و احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف و یا در صورت دریافت انسولین و داشتن علائم تعریق و رنگ پریدگی، سرگیجه و سردرد نبض تند و فشار خون طبیعی لرزش و اضطراب احساس گرسنگی شدید و ضعف به اورژانس مراجعه کنید.

منبع تهیه: کتابهای ویلیامز و برونر سودارث

بازنگری درتهیه: خانم هاجر قربانی سوپر وایزر ارتقا سلامت

بیمارستان نفت آبادان

بازنگری تاییدکننده: دکتر شقایق استرکی متخصص زنان وزایمان

تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۵

تاریخ بازنگری بعدی: تابستان ۱۴۰۵

