

دیابت حاملگی چیست؟

دیابت حاملگی یا دیابت بارداری از اختلالات

مهم دوران بارداری است که به صورت عدم

تحمل گلوکز در طول دوران بارداری تعریف

میشود. در دیابت حاملگی هم نظیر دیابت‌های

تیپ ۱ و ۲ گلوکز به جای رفتن به درون

سلولها و تبدیل شدن به انرژی در داخل خون

باقی می ماند. دیابت حاملگی در ۳ تا ۴ درصد

موارد رخ می دهد. این افراد مستعد ابتلا به

دیابت نوع ۲ در آینده می باشند. نیمی از

مادرانی که در دوران بارداری به دیابت

حاملگی دچار می شوند بعدها به بیماری

دیابت نوع ۲ مبتلا می گردند.

عوامل خطر: - سابقه تولد نوزاد بالای ۴ کیلو

- سن بالای ۳۰ سال - داشتن اضافه وزن

- سابقه خانوادگی دیابت یا دیابت حاملگی

تشخیص دیابت بارداری:

پزشک پس از گرفتن شرح حال چنان چه

خانم بارداری سابقه مرده زایی، حداقل دو بار

سقط خود بخودی، تولد نوزاد بیش از ۴

کیلوگرم، سابقه دیابت در خانواده و چاقی

با توده بدنی یا BMI بالای ۳۰ را داشته

باشد در اولین ویزیت جهت دیابت بارداری

آزمایش میشود در غیر این صورت جهت

تمامی مادران غربالگری دیابت در هفته ۲۴

تا ۲۸ بارداری انجام میشود.

دیابت بارداری و عوارض مادری:

در صورت عدم کنترل قند در زمان بارداری

عوارضی رخ میدهد: - افزایش فشارخون

- افزایش خطر مسمومیت حاملگی

- پلی هیدروآمینوس - زایمان زودرس

- صدمات زایمانی - عوارض کلیوی و چشمی

دیابت بارداری و عوارض جنینی:

در صورت عدم کنترل قند خون در زمان

بارداری عوارضی رخ میدهد:

- چاق و درشت شدن بیش از حد نوزاد و

وزن بالا که به دنبال آن خطرات همراه با

زایمان افزایش می یابد.

- افت قند خون نوزاد بلافاصله بعد از تولد

که میتواند منجر به تشنج شود.

- مشکلات تنفسی - زردی

- افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در

سالهای آینده

درمان دیابت بارداری:

درمان دیابت بارداری بستگی به شدت

بیماری دارد.

- رژیم غذایی: رژیم غذایی مناسب که در

آن تعادل پروتئین، چربی و کربوهیدرات

رعایت شده و مواد معدنی، ویتامین و کالری



MH-QI-HE-9

دیابت حاملگی

دیابت بارداری



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز پزشکی آموزشی و درمانی مهدیه

تهیه کننده: جعفری نژاد

-قند خون خود را مرتب کنترل کنید. طبق نظر پزشک قند خون ناشتا، قند خون قبل غذا، قند خون یک ساعت یا دو ساعت پس از غذا با دستگاه چک قند خون (گلوکومتر) چک میشود. قند خون ناشتا باید زیر ۹۲ و قند خون قبل غذا زیر ۱۰۰ و قند یکساعت پس از غذا زیر ۱۴۰ و قند دو ساعت پس از غذا باید زیر ۱۲۰ باشد.

-مصرف شیرینی جات و چربی را محدود کنید و به وعده غذایی سبزی، لبنیات کم چرب، حبوبات، غلات، نان اضافه کنید.

-در برنامه غذایی خود ۲ تا ۳ بار میان وعده داشته باشید که شامل میوه یا شیر یا مغزها باشد. -شنا و پیاده روی سبک به کنترل قند خون و تعادل وزن شما کمک میکند.

-تمام خانم های مبتلا به دیابت بارداری باید تا ۶ هفته پس از زایمان از نظر وجود دیابت پیگیری و معاینه شوند.

منبع: مجله دیابت و بارداری ۲۰۱۹

مورد نظر در آن تامین شده باشد که باید تحت نظر پزشک و پس از مشاوره تغذیه تعیین شود.

-ورزش و فعالیت بدنی سبک: روزانه به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی سبک با نظر پزشک معالج داشته باشید تا باعث شود بدنتان قند موجود در خون را بسوزاند.

-تزریق انسولین:

حدود ۱۵ درصد زنان مبتلا به دیابت بارداری به انسولین احتیاج پیدا میکنند. که بدین منظور جهت تنظیم قند خون و مقدار انسولین دریافتی باید تحت نظر پزشک باشند و احتمالاً باید در بیمارستان بستری شوند. در حال حاضر از انسولین های رگولار و ان پی اچ، و در موارد جدیدتر انسولین های قلمی برای درمان دیابت بارداری طبق صلاحدید پزشک معالج استفاده میشود.

چند توصیه در دیابت بارداری: