



راهنمای بیمار دیابت بارداری

❖ شرح بیماری

دیابت بارداری وضعیتی است که در آن قند خون برای اولین بار در زمان بارداری بالا می‌رود. این وضعیت تقریباً در ۴/۵ تا ۶ درصد تمام حاملگی‌ها اتفاق می‌افتد. شایع‌ترین زمان بروز دیابت حاملگی بین هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری است.



❖ علائم

در مادر بارداری که مبتلا به دیابت بارداری می‌شود علائم زیر ممکن است بروز نماید:

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

❖ علل شایع

در طی بارداری افزایش هورمون‌های خاصی که توسط جفت ساخته می‌شوند، کمک می‌کند تا مواد غذایی از مادر به جنین در

حال تکامل، منتقل شود. سایر هورمون‌های تولید شده از جفت، به مادر برای جلوگیری از افت قند خون کمک می‌کنند. در طی دوران بارداری این هورمون‌ها می‌توانند تا حدی باعث افزایش قند خون مادر (عدم تحمل گلوکز) شوند. اگر لوزالمعده‌ی مادر نتواند به اندازه کافی انسولین برای غلبه بر افزایش هورمون‌های بارداری تولید کند، مقدار قند خون بالا می‌رود و نتیجه آن دیابت بارداری است.

❖ عوامل خطر

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 خانوادگی ابتلا به دیابت (مرض قند)
- ✓ سابقه به دنیا آوردن حداقل یک نوزاد با وزن بالای ۴ کیلوگرم
- ✓ سابقه به دنیا آوردن نوزاد مرده
- ✓ ابتلا به دیابت حاملگی در بارداری قبلی
- ✓ زیاد بودن مایع آمنیوتیک

❖ عوارض احتمالی

دیابت می‌تواند روی رشد و نمو جنین در طی بارداری اثر داشته باشد. در اوایل بارداری، دیابت مادر می‌تواند منجر به بروز نقص‌های مادرزادی و افزایش خطر سقط جنین گردد. در طی سه ماهه دوم و سوم بارداری، دیابت مادر می‌تواند منجر به تغذیه و رشد زیاد از حد کودک گردد. داشتن نوزاد بزرگ و با وزن بالا، خطر زایمان‌های

پر خطر و سخت را افزایش می‌دهد و پس از زایمان، احتمال افت شدید قند خون در نوزاد وجود دارد.

❖ تشخیص

جهت تشخیص این بیماری اقدامات زیر را انجام دهید:

- ✓ زنان باردار باید در مراحل اولیه بارداری برای تشخیص دیابت حاملگی غربالگری شوند. 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 عوامل خطر ابتلا به دیابت حاملگی را داشته باشد این آزمایش باید مجدداً طی هفته ۲۴ تا ۲۸ حاملگی تکرار شود.
- ✓ **تست تحریکی غربالگری گلوکز (قند خون) (GCT):** برای این تست، یک نوشیدنی شیرین میل 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 اندازه‌گیری می‌شود. پس از آن شما یک نوشیدنی شیرین (حاوی ۱۰۰ گرم گلوکز) می‌نوشید و قند خون شما، یک ساعت، دو ساعت و سه ساعت بعد از آن چک می‌شود. اگر قند خون حداقل در دو مورد بالاتر از حد طبیعی باشد شما مبتلا به دیابت بارداری هستید.

❖ درمان و کنترل دیابت

- ✓ بررسی مقدار قند خون روزانه ۴ نوبت اندازه‌گیری (قبل از صبحانه، ۲ ساعت بعد از صبحانه، قبل از وعده‌های اصلی غذا در صورت نیاز)



راهنمای بیمار دیابت بارداری

- ✓ اندازه گیری کتون در ادرار
- ✓ تبعیت از برنامه ی رژیم غذایی تهیه شده توسط پزشک یا کارشناس تغذیه
- ✓ انجام ورزش بعد از کسب اجازه از پزشک ، ماما یا مراقب خود
- ✓ تزریق انسولین، در صورت نیاز
- ✓ کنترل فشار خون در حد طبیعی

❖ فعالیت

- در صورتی که به دیابت حاملگی مبتلا هستید فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:
- ✓ حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی از قبیل پیاده روی داشته باشید داشتن فعالیت متوسط فیزیکی نظیر پیاده روی سریع به کنترل بیماری کمک می کند. (با پزشک خود مشورت کنید)
- ✓ 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، از فعالیت هایی که شما را در معرض افتادن بر روی شکم و یا صدمات شکمی قرار می دهد از جمله اسب سواری و بسکتبال پرهیز کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- در زمانی که به دیابت حاملگی مبتلا هستید لازم است رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:
- ✓ سه وعده غذای اصلی و ۲ تا ۳ میان وعده غذای خود را هر روز در ساعات معین و ثابتی میل کنید.
- ✓ هرگز وعده های اصلی و میان وعده ها را حذف یا فراموش نکنید.
- ✓ اگر دچار وبار و حالت تهوع صبحگاهی هستید قبل از خارج شدن از رختخواب ۱ تا ۲ بیسکویت گندمی بخورید یا از غلات صبحانه (کورنفلکس) استفاده کنید. مقادیر هر وعده را کم کنید اما تعداد

- دفعات خوردن تان را در طول روز افزایش دهید و از خوردن مواد غذایی پرچرب و سرخ شده پرهیز کنید. چنانچه انسولین تزریق می کنید و به وبار صبحگاهی نیز مبتلا هستید، حتماً باید در مورد افت قند خون صبحگاهی خود اقدامات لازم را انجام دهید.
- ✓ از غذاهای حاوی فیبر زیاد مانند نان های حاوی غلات کامل، غلات صبحانه، برنج ، میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.
- ✓ جهت داشتن یک رژیم خوب با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.

❖ 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 انگشتان تان 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 ی ۲/۵ سانت جمع کنید. بنابراین بهتر است در نقاط دیگر مانند بازو یا ران، انسولین را تزریق کنید.
- ✓ داروهای خوراکی از جفت عبور کرده و بر روی جنین تأثیر می گذارند و باعث افت قند خون جنین می شود ولی انسولین از جفت عبور نمی کند، بنابراین انسولینی که مادر تزریق می کند در خون جنین وارد نمی شود.
- ✓ با کنترل دقیق قند خون قبل و هنگام بارداری می توان بروز این گونه نقص های مادرزادی را به مقدار زیاد کاهش داد. در واقع کنترل قند خون در ۱۲ هفته ی اول بارداری بسیار مهم است. چنانچه در کنترل قند خون تان موفق باشید نوزاد شما بهترین شانس را برای شروع یک زندگی سالم خواهد داشت.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

- ✓ در صورت داشتن علائم : پوست گرم و خشک و بوی شیرین و یا بوی میوه در تنفس که توسط خانواده تشخیص داده میشود .
- ✓ نبض تند با فشار خون طبیعی و احساس گیجی و عدم آگاهی به اطراف.
- ✓ 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.