



دیابت بارداری

Gestational Diabetes

مرکز آموزشی درمانی هاجر (س)

واحد آموزش به بیمار

کد سند: PE/ig - BR - 006

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۱/۵

بازنگری: ۰۰ ویرایش: ۰۰



دیابت بارداری یک نوع دیابت است که در دوران بارداری، معمولاً در سه ماهه دوم یا سوم، برای اولین بار تشخیص داده می‌شود. در این وضعیت، سطح قند خون مادر باردار بالاتر از حد طبیعی است. این بیماری به دلیل تغییرات هورمونی در دوران بارداری ایجاد می‌شود که باعث می‌شود بدن به انسولین مقاوم شود. اگرچه علت دقیق دیابت بارداری هنوز مشخص نیست، اما عوامل خطر متعددی در بروز آن دخیل هستند.

علل ایجاد دیابت بارداری: ۱- تغییرات هورمونی: هورمون‌های جفت می‌توانند اثر انسولین را در بدن مادر کاهش دهند و باعث افزایش قند خون شوند. **۲-** سابقه خانوادگی: اگر در خانواده سابقه دیابت وجود داشته باشد، احتمال ابتلا به دیابت بارداری افزایش می‌یابد. **۳-** چاقی و اضافه وزن: زنان چاق یا دارای اضافه وزن بیشتر در معرض ابتلا به دیابت بارداری هستند. **۴-** سن مادر: زنان بالای ۲۵ سال بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری هستند. **۵-** سابقه دیابت بارداری در بارداری‌های قبلی: اگر خانمی در بارداری‌های قبلی، سابقه دیابت بارداری داشته باشد، احتمال ابتلا در بارداری‌های بعدی نیز افزایش می‌یابد. **۶-** سابقه تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم در گذشته و سابقه تولد نوزاده مرده و سقط مکرر در گذشته **تشخیص دیابت بارداری:** دیابت بارداری از طریق آزمایشات خون مادر (آزمایش قند خون ناشتا، آزمایش تحمل گلوکز) تشخیص داده می‌شود.

عوارض دیابت بارداری:

* افزایش خطر ابتلا به پره اکلامپسی (مسمومیت بارداری) و فشار خون بارداری، زایمان زودرس
دیابت بارداری می‌تواند باعث (ماکروزومی) و رشد بیش از حد جنین نسبت به سن بارداری شود و خطرات مادری (زایمان سخت) و نوزادی هنگام زایمان افزایش می‌یابد

* در دیابت قبل از حاملگی خطرانی از قبیل، سقط جنین، ناهنجاری های قلبی و تنفسی، مرگ و میر جنین، افزایش آب دور جنین (پلی هیدرو آمینوس)، بیرون زدگی نخاع (اسپینا بیفیدا) وجود دارد.
* نوزاد بعد از تولد در خطر زردی، مشکلات تنفسی، افت شدید قند یا کلسیم خون می‌باشد همچنین در بزرگسالی خطر چاقی و دیابت خواهند داشت.

* در مادرانی که دیابت بارداری نوع دو دارند احتمال مبتلا شدن به بیماری قلبی و عروقی و فشار خون بالا و دیابت پس از بارداری وجود دارد.

کنترل و درمان دیابت بارداری: ۱- اصلاح سبک زندگی و رعایت رژیم غذایی، نظم غذایی یکی از مهم‌ترین موارد در کنترل قند خون در طی ساعات روز است. **۲-** فعالیت بدنی و ورزش در صورت تأیید پزشک معالج، داشتن پیاده‌روی منظم در کنترل سطح قند خون بسیار مفید است. (برای جلوگیری از بروز عوارض مرتبط با فعالیت بدنی، حتماً باید بیمار با پزشک خود مشورت نماید در صورتی که پزشک برای مادر تشخیص استراحت مطلق دهد مجاز به ورزش کردن نخواهد بود) **۳-** کنترل افزایش فشار خون مادر.

رژیم غذایی

رژیم غذایی صحیح در دوران بارداری از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، چرا که رشد و سلامت نوزاد در گرو سلامت و تغذیه صحیح مادر است. مادر باردار که دچار دیابت بارداری شده است باید حتماً تحت نظر یک متخصص تغذیه، از یک رژیم غذایی سالم و مناسب پیروی نماید. رژیم غذایی او باید تمام مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و نمو جنین را در برداشته باشد و به موازات آن به کنترل دیابت بارداری اش نیز کمک نماید در زمان ابتلا به دیابت بارداری، علاوه بر نوع و حجم مواد غذایی زمان غذا خوردن بسیار مهم است. تعداد وعده‌های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای ۳ وعده حداقل ۶ بار در روز از غذا استفاده کنید. بهتر است بین صبحانه، ناهار

و شام سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعد از ظهر و قبل از خواب مصرف کنید. * مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش باید محدود باشد. * میوه: تعداد آن محدود به ۲-۳ واحد در روز باشد و حتی الامکان با پوست میل نمائید، از مصرف آمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید. * مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آبپز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید. بیشتر از حبوبات، سبزیجات استفاده کنید. * حذف قند و شکر از رژیم غذایی و محدودیت مصرف موادی مانند عسل و شیرینی ها و انواع نوشابه ها، مربا و سایر مواد با کربوهیدرات بالا * محدود کرد روغن مصرفی و حذف روغن های جامد و روغن های حیوانی از رژیم غذایی و جایگزین کرد روغنهای مایع خوراکی زیتون و کانولا در رژیم غذایی * عدم استفاده از مواد غذایی سرخ شده و فرآوری شده در رژیم غذایی * استفاده از مواد لبنی کم چرب * افزایش مصرف سبزیجات به صورت خام یا پخته (سعی کنید حداقل سه واحد در روز از سبزیجات استفاده کنید). * محدودیت در مصرف میوه هایی مانند هندوانه، خربزه، طالبی شیرین، انگور عسگری، خرما و انجیر به علت قند بالا * پرهیز از حذف وعده های غذایی به ویژه صبحانه، رعایت این مسئله، بر ثابت نگه داشتن قند خون مؤثر است * پرهیز از مصرف بیش از اندازه نمک با این روش متوجه خواهید شد چه مواد غذایی در بالا رفتن قند خونتان مؤثر است و در نتیجه بهتر میتوانید رژیم غذایی خود را رعایت کنید.

اهداف قند خون در دوران بارداری :

برای حفظ سلامتی شما و جنین مهم است که سطح قند خون در دوران بارداری در محدوده های مشخص نگه داشته شود ، برای داشتن قند خون سالم در دوران بارداری باید به این اهداف توجه کنید:

۱- قند خون قبل از غذا (قند خون ناشتا) : کمتر از ۹۵

۲- قند یک ساعت بعد از وعده غذایی : کمتر از ۱۴۰
۳- داشت قند خون دو ساعت پس از وعده غذایی : کمتر از ۱۲۰
۴- در برخی مواقع قند خون در ساعت ۲ تا ۴ صبح چک شود و نتایج به پزشک معالج اطلاع داده شود .

داروها : بسته به نظر پزشک معالج از داروهای کاهشنده قند خون به صورت خوراکی و تزریقی استفاده می گردد.

نکات مهم:

* بهتر است دستگاه گلوکومتر (دستگاهی است که با استفاده از یک قطره خون می تواند میزان قند خونتان را به شما گزارش دهد) تهیه نمایید و قند خون ناشتا و همچنین بعد از وعده غذایی اندازه گیری و ثبت شود و در مراجعه به پزشک معالج ارائه گردد.

* کنترل دقیق قند خون در دوران بارداری می تواند از بروز عوارض جدی برای مادر و جنین جلوگیری کند و مادران مبتلا به دیابت بارداری باید به طور منظم به پزشک مراجعه کنند و توصیه های پزشکی را جدی بگیرند .

* بعد از زایمان لازم است (۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد) به پزشک مراجعه شود . فراموش نکنید که پس از برطرف شدن دیابت بارداری شما بیش از سایرین در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستید از این رو لازم است طبق دستور پزشک مرتباً قند خونتان را چک کنید زیرا با تشخیص به موقع دیابت پنهان از بروز عوارض قلبی و عروقی جلوگیری می شود.

* تزریق انسولین برای مادر و جنین ضروری ندارد.

* در اغلب موارد، دیابت بارداری بعد از تولد نوزاد از بین می رود ولی ممکن است خطر ابتلا به دیابت بارداری در حاملگی های بعدی زیاد شود. ولی ممکن است خطر ابتلا به دیابت بارداری در حاملگی های بعدی زیاد شود.

* مایعات فراوان مصرف کرده و بهداشت دستگاه تناسلی را رعایت

کنید.

* بهداشت فردی (شستن دستها و مسواک زدن بعد از هر وعده غذایی و...) را رعایت کرده چرا که بیماران دیابتی مستعد عفونت می باشند.

* از تزریق انسولین زیاد و مصرف خودسرانه دارو ویا مصرف ناکافی غذا خودداری شود.

* همیشه یک خوراکی حاوی قند ساده به همراه خود داشته باشید.

* در صورتی که سابقه دیابت بارداری و یا بیماری دیابت دارید به درمانگاه چشم جهت معاینه چشم مراجعه فرمایید.

* از استرس به خصوص در دوران بارداری بدلیل اثر افزایشی آن بر قند خون ، دوری شود

* در صورت بروز علائم کاهش قند خون از قبیل: عرق ریزش یا احساس سرما (در لمس، پوست سرد و مرطوب است)، احساس ضعف و لرزش بدن، احساس گز گز در اطراف لبها و پاها، احساس گرسنگی، تاری دید، تغییرات عاطفی (آشفتهگی یا عصبانیت)، رنگ پریدگی، بریده بریده سخن گفتن و خواب آلودگی سریعاً قند خود را اندازه گیری کرده و در صورت افت قند ،درمان (در صورت وجود هوشیاری بیمار دادن مایعات شیرین) صورت پذیرد و قند خون را چک کنید کمتر از ۷۰ نباشد ، در صورت عدم توانایی در خوردن و یا کاهش هوشیاری با ۱۱۵ تماس حاصل نمایید و یا به اورژانس مراجعه نمایید.

* در صورت بروز علائم افزایش قند خون از قبیل: ابتدا افزایش اشتها و سپس کاهش اشتها، سردرد، تهوع و استفراغ، کرامپ شکمی، ضعف، تاری دید، خشکی دهان، تشنگی مفرط، افزایش ادرار و خستگی مفرط، اطلاع دهید.

* شما با مراجعه به کلینیک دیابت می توانید از آموزشهای لازم در مورد نحوه تزریق صحیح انسولین همچنین مشاوره تغذیه برخوردار شوید