



دیابت بارداری

دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری همانند سایر انواع دیابت اختلالی است که نحوه ی مصرف قند توسط بدن را مختل میسازد. دیابت بارداری شکلی از دیابت است که برخی از زنان در طی بارداری مبتلا می شوند. دلیل ایجاد این اختلال این است که بارداری نیاز بدن به انسولین را افزایش میدهد، در حالی که بدن همیشه نمی تواند به مقدار کافی انسولین تولید نماید.

تجمع قند در عروق شما می تواند برای شما مضر باشد خصوصاً زمانی که شما باردار هستید و عوارض ناخواسته ای برای شما و جنین دارد.

معمولاً این نوع دیابت در افرادی که سابقه ای از دیابت را بازگو نمیکنند از نیمه ی دوم بارداری آغاز می شود. معمولاً پس از بارداری علائم رفع می شود. اما بروز دیابت در سه ماه اول از علائم دیابت آشکار می باشد.

دیابت بارداری چه تاثیری بر مادرو فرزندش دارد؟

این اختلال می تواند منجر به بزرگ شدن

جنین (بیش از ۴ کیلوگرم) شود، که این خود مشکل ساز است زیرا یک جنین بزرگ ممکن است هنگام زایمان دچار آسیب شود، همچنین یک جنین بزرگ ممکن است هنگام زایمان به مادر خود آسیب وارد کند. گاهی اندازه ی جنین مناسب نبوده و مادر بایست تحت عمل سزارین (جراحی به منظور خروج جنین) قرار گیرد. دیابت بارداری هم چنین احتمال بروز پره اکلامپسی که یک بیماری تهدید کننده ی حیات است را افزایش می دهد.

(پره اکلامپسی یا مسمومیت حاملگی، سبب افزایش فشار خون می شود)

آیا من در طی بارداری دچار دیابت بارداری خواهم شد؟

پیش بینی این که کدام یک از زنان دچار دیابت بارداری خواهند شد امری مشکل است، اما برخی زنان نسبت به سایرین در معرض خطر بیشتر ابتلا به دیابت بارداری هستند. شانس ابتلای شما به دیابت بارداری بیشتر خواهد بود چنان چه:

اگر من دیابت بارداری بگیرم چه عوارضی دیابت بارداری برای من دارد؟

- ✦ مرده زایی
- ✦ تولد نوزاد درشت
- ✦ تولد نوزاد نارس
- ✦ افت قند خون در نوزاد
- ✦ افزایش احتمال فشار خون بارداری

- ✦ سن بالا بیش از ۲۵ سال باشد
- ✦ اضافه وزن قبل از بارداری و در حین بارداری وجود داشته باشد.
- ✦ سابقه فامیلی دیابت وجود داشته باشد.
- ✦ بالا بودن نسبی قند خون به صورت عدم تحمل به گلوکز
- ✦ داشتن سابقه ی دیابت بارداری و یا تولد نوزاد ۴ کیلوگرم و یا بیشتر



آیا لازم است از نظر دیابت بارداری بررسی شوم؟

بله، تمام زنان بارداری می بایست برای دیابت بارداری بررسی شوند. تمام زنان باردار می بایست در حوالی ماه های ۶ یا ۷ (مطابق با هفته های ۲۴ تا ۲۸ حاملگی) بررسی شوند، اما زنان با خطر بالاتر برای ابتلا به دیابت بارداری باید زودتر از این زمان مورد ارزیابی قرار گیرند (در اولین ویزیت) آزمایش تحمل گلوکز توسط پزشک در خواست می شود. بدین ترتیب مشخص می شود، قند خون شما به دنبال مصرف گلوکز چقدر افزایش می یابد.

تشخیص دیابت بارداری چگونه انجام می شود؟

برای تمامی خانم های باردار در ویزیت اولیه قند خون ناشتا همراه آزمایشات معمول انجام می شود، چنانچه،
❖ قند خون بالای ۹۵ باشد، تست امتحان گلوکز (Glucose Challenge Test یا GCT یا GTT) در ویزیت اولیه انجام می شود.
❖ چنانچه قند خون ناشتای خانم باردار

مشکلی نداشته باشد تست GCT یا GTT در هفته ی ۲۴-۲۸ بارداری انجام می شود.

❖ در افرادی که در گروه پرخطر قرار دارند در صورت طبیعی بودن میزان قند خون در ویزیت اولیه آزمایش GCT باید ۲۴-۲۸ مجدداً انجام می شود.
❖ زمان انجام کلیه ی تست های فوق بستگی به نظر پزشک معالج شما دارد.

روش انجام تست امتحان گلوکز (GCT)

به این صورت است که خانم حامله باید ۵۰ گرم گلوکز بخورد و قند خون او یک ساعت بعد از آزمایش شود اگر قند خون او بیشتر از ۱۳۰ باشد به دیابت حاملگی مشکوک می شویم.

در صورتی که تست امتحان گلوکز مثبت باشد، برای تشخیص قطعی دیابت حاملگی باید تست تحمل گلوکز ۳ ساعته را انجام داد. در صورتی که تست امتحان گلوکز منفی باشد ولی فرد دارای عوامل خطر دیابت حاملگی باشد نیز این تست انجام می شود.

خون ناشتار انجام می دهد سپس ۷۵ گلوکز مصرف میکند و یک ساعت بعد و ۲ ساعت بعد قند خون اندازه گیری شود. اگر قند ناشتا بالای ۹۲ و قند یک ساعت بعد بالای ۱۸۰ و قند دو ساعت بعد بالای ۱۵۵ باشد احتمال دیابت بارداری مطرح می شود.

لزوم استفاده از دستگاه قند خون و زمان های کنترل توسط پزشک شما تعیین می شود. اگر شما طبق دستور پزشک معالجتان نیاز به کنترل قند خونتان با دستگاه گلوکومتر دارید، حتما پس از هر بار چک قند خونتان را در دفترچه مخصوص ثبت کنید و در زمان ویزیت پزشک همراه خود داشته باشید. با توجه به این که دیابت بارداری، معمولا با اتمام دوران بارداری از بین میرود شما میتوانید ۶-۱۲ هفته پس از زایمان برای اندازه گیری میزان قند خون خود اقدام کنید.

خانم هایی که سابقه ابتلا به دیابت بارداری را دارند باید به خاطر داشته باشند، احتمال بروز دیابت در حاملگی بعدی و همینطور احتمال ابتلای آنها به دیابت نوع ۲ زیاد می باشد.

جهت انجام تست تحمل گلوکز ۳ ساعته، خانم حامله ابتدا باید به مدت ۸ ساعت ناشتا باشد و سپس ۱۰۰ گرم گلوکز مصرف کند و قند خون وی ساعت اول، دوم و سوم پس از مصرف قند خون اندازه گیری شود.

قند خون ناشتا	قند یک ساعت بعد	قند دو ساعت بعد	قند سه ساعت بعد
بالاتر از ۹۵	بالاتر از ۱۸۰	بالاتر از ۱۵۵	بالاتر از ۱۴۰

اگر دو مورد از چهار مورد فوق در قند خون خانم بارداری وجود دارد، تشخیص دیابت بارداری محرز خواهد شد.

میزان نرمال اعلام شده توسط آزمایشگاه های مختلف با هم متفاوت است.

زمان و لزوم انجام سایر آزمایش های مورد نیاز برای شما توسط پزشک شما تعیین می شود، مانند: میزان کتون موجود در خون یا ادرار.

روش دیگر برای تشخیص دیابت بارداری تست یک مرحله ای می باشد.

به این صورت که خانم باردار در ابتدا قند



دیابت بارداری چگونه درمان می‌شود؟

به منظور درمان دیابت بارداری، شما می‌بایست قند خون را مرتب اندازه‌گیری کنید و این کار را می‌توانید به آسانی یاد بگیرید. اغلب زنان سطح قند خون را می‌توانند با تغییر رژیم غذایی خود کنترل کنند. برخی از زنان به انسولین یا سایر درمان‌های دیابت نیاز خواهند داشت.

❖ از کنترل قند خون شما اطمینان حاصل می‌کنند

❖ مقدار انسولین شما را تنظیم می‌کنند
(چنانچه انسولین مصرف می‌کنید)

❖ انجام تمرینات ورزشی زیر نظر پزشک
معالجتان (شنا و پیاده‌روی برای کاهش قند خون بسیار موثر می‌باشد)

❖ به یاد داشته باشید قبل از هرگونه تمرین
ورزشی ابتدا با پزشک معالج‌تان مشاوره کنید

❖ انجام سونوگرافی دوره‌ای برای بررسی
میزان رشد جنین

❖ بررسی ضربان قلب حرکات جنین (NST)
و برای اطمینان از سلامت جنین

در چه فواصلی باید پزشک خود مراجعه کنیم؟

زنان دچار دیابت بارداری نسبت به سایر زنان نیاز به دفعات مراجعات بیشتری دارند.

اینکه در چه فواصلی مراجعه کنید به وضعیت شما در هر مراجعه و مصرف انسولین توسط شما بستگی دارد.

طی این مراجعات پزشک شما موارد زیر را انجام خواهند داد:

❖ وضعیت جنین را بررسی می‌کنند

❖ در مورد رژیم غذایی شما سوال می‌کنند

نیستید.

آیا لازم است ورزش کنیم؟

شمانیاز نیست برای درمان دیابت ورزش کنید، اما داشتن فعالیت به شما کمک میکند که قند خون خود را کنترل کنید. اگر از قبل ورزش میکردید همان ورزشی را که انجام می دادید ادامه دهید اگر تا به حال ورزش نمی کردید و حالا قصد ورزش دارید، از پزشک یا پرستار خود سوال کنید که چه نوع ورزشی برای شما مناسب است.



چگونه باید رژیم غذایی خود را تغییر دهیم؟

یک متخصص تغذیه می تواند به شما بگوید که چگونه رژیم غذایی خود را تغییر دهید. هر خانمی با دیگری کمی تفاوت دارد، در نتیجه یک رژیم غذایی واحد که برای یک فرد صحیح است لزوماً برای دیگری مناسب نیست.

تغذیه:

- 👉 توصیه های برای تغذیه در دوران بارداری برای افراد مبتلا به دیابت بارداری
- 👉 در برنامه غذایی خود از تمام گروه های غذایی استفاده کنید.
- 👉 غذای مورد استفاده ی خود را در دفعات بیشتر و با حجم کمتر استفاده کنید (در ۵-۶ وعده غذایی)
- 👉 مصرف غذای چرب، سرخ کرده و شور را به حداقل برسانید.
- 👉 روزانه حتماً از مواد غذایی فیبر دار مانند: حبوبات و غلات سبوس دار استفاده کنید.
- به خاطر داشته باشید که نیاز شما به گروه شیره و لبنیات بیشتر از زمانی ست که باردار



دیابت بارداری



[instagram.com/saremhospital](https://www.instagram.com/saremhospital)



www.Saremhospital.org

تهران، شهرک اکباتان، انتهای فاز ۳

کدپستی: ۱۳۹۶۹۵۶۱۱۱

تلفن: ۰۲۱ - ۴۷۰۲ فکس: ۴۴۶۷۰۴۳۲

دفتر پرستاری - واحد آموزش