

Өвчтөнд өгөх мэдээлэл

Жирэмсний чихрийн шижин өвчтэй болсон танд

Жирэмсний чихрийн шижин гэж юу вэ?

Жирэмсний үед цусны сахарын хэмжээ ихэссэнийг жирэмсний чихрийн шижин гэнэ. Жирэмсний чихрийн шижингийн эрсдэл жирэмсний хугацаа ихсэх тусам нэмэгдэх ба жирэмсний сүүлийн гурван сард хамгийн их.

Жирэмсэн эх яагаад жирэмсний чихрийн шижинтэй болдог вэ?

Инсулин нь нойр булчирхайд үүсдэг даавар юм. Инсулины хамгийн чухал нөлөөний нэг бол цусан дахь сахарын хэмжээг зохицуулах явдал. Жирэмсний үеийн дааврын өөрчлөлтөөр хүний бие инсулины сахар бууруулах нөлөөнд аажмаар мэдрэмжгүй болдог, үүнийг инсулины эсэргүүцэл гэнэ. Бие илүү их инсулин үйлдвэрлэх замаар мэдрэмжийг нөхөхийг хичээнэ. Хэрэв хүний бие инсулины үйлдвэрлэлийг хангалттайгаар нэмэгдүүлж чадахгүй бол сахарын түвшин нэмэгдэнэ.

Онош хэрхэн тавигддаг вэ?

Оношийг глюкоз хүлцлийн сорил эсвэл сахарын муруй гэж нэрлэдэг сахарын ачаалал өгсний дараа тавина. Сорилоор 75 грамм глюкоз (чихрийн нэг төрөл) агуулсан уусмал уулгаж, цусны сахарыг үе үе тодорхой цагт хэмжинэ. Глюкозын түвшин тодорхой хэмжээнээс давсан бол жирэмсний чихрийн шижинтэй болсон гэсэн үг. Эх баригчийн үзлэгээр сахарын хэмжээ өндөрссөн байвал эсвэл эмэгтэй нь жирэмсний чихрийн шижинтэй болох эрсдэлт хүчин зүйлтэй бол сахарын ачааллын сорил хийнэ.

Жирэмсний чихрийн шижин хэнд тусах вэ?

Стокгольм эмнэлгийн бүсийн өөр өөр хэсэгт жирэмсний чихрийн шижин өвчний давтамж 4-18% хооронд хэлбэлзэж байна. Чихрийн шижингийн удамшилтай, хөдөлгөөний хомсдолтой, илүүдэл жинтэй эсвэл жирэмсний үедээ жин их нэмсэн эмэгтэйн өвчлөх эрсдэл нэмэгдэнэ. Эмэгтэй өмнө нь жирэмсний чихрийн шижин тусч байсан эсвэл том биетэй хүүхэд төрүүлж байсан бол энэ эрсдэл мөн нэмэгдэнэ.

Жирэмсэн эхийн цусны сахарын хэмжээ ихсэх ямар эрсдэлтэй вэ?

Цусны сахар ихсэх нь жирэмсний туршид урагт нөлөөлнө. Сахар эхийн ихэсээр амархан дамждаг. Жирэмсэн эхийн цусны сахар ихсэхэд ургийнх бас ихсэнэ. Ураг үүнийг зохицуулахын тулд инсулины үйлдвэрлэлээ нэмэгдүүлнэ, үүний үр дүнд түүний жин ердийнхөөс хурдан нэмэгдэнэ.

Ургийн инсулины үйлдвэрлэл нэмэгдсэний улмаас төрсний дараа хүүхэд цусны сахарын дутагдалд орж болзошгүйю, тиймд түүнийг саасан ангир уураг эсвэл нэмэлт тэжээлээр хооллох шаардлагатай болж болно.

Нэмэлт мэдээлэл авахын тулд: **Жирэмсний үед хөхний сүү ивлэгэх** гэсэн Өвчтөнд өгөх мэдээлэл уншина уу.

Цусны сахарын хэмжээг хэвийн болгосноор эх, хүүхдийн эрүүл мэндийн төлөв маш сайн байна.

Жирэмсний чихрийн шижинг хэрхэн эмчлэх вэ?

Эмчилгээний зорилго нь цусны сахарын хэмжээг хэвийн болгох явдал. Энэ зорилгод эхний ээлжинд дараах аргаар хүрэх хэрэгтэй:

- Зааврын дагуу хоол идэх
- Өдөр тутам биеийн хөдөлгөөн хийх
- Тамхины хэрэглээнээс татгалзах

Хоол нь хурдан нүүрс усаар ядуу, хүнсний ногоо, эслэгээр баялаг байх хэрэгтэй. Хэт том порцтой хоол идэхгүй байх, хоолоо өдрийн турш жигд хуваарилах нь чухал. Ингэснээр цусны сахарын огцом өгсөлтүүдээс сэргийлж, инсулины нөөцийг хэмнэнэ. Өвчтөнд өгөх: **Жирэмсний чихрийн шижингийн үеийн хооллолт** мэдээллийг харна уу.

Өдөр бүр хурдан алхах эсвэл үүнтэй адилтгах дасгал хийх нь инсулинд мэдрэмтгий байдлыг сайжруулж, инсулины хэрэгцээг бууруулахад нэмэртэй. Дасгал хийснээр цусны сахарт бараг тэр даруй сайн нөлөө гарч, өдрийн турш хадгалагдана. Заримдаа зааврын дагуу хоол идэх, дасгал хөдөлгөөн нэмэгдүүлэх нь хангалтгүй тул инсулины тариа эсвэл метформины эмийн эмчилгээ шаардлагатай болно.

Метформин эхийн ихэсээр дамжин биеийн инсулинд мэдрэмтгий байдлыг нэмэгдүүлнэ, үүний үр дүнд цусны сахарыг хэвийн болгохын тулд инсулин бага хэмжээгээр шаардагдана.

Заримдаа эмчилгээг нэмэлт инсулинаар нөхөх шаардлагатай, эсвэл инсулины эмчилгээг нэн даруй эхлүүлэх шаардлагатай гэсэн дүгнэлт гарна.

Инсулин ихэсээр дамждаггүй тул урагт хүрэхгүй. Жирэмсний үед инсулины эсэргүүцэл нэмэгдэх хэрээр инсулины тунг нэмэх шаардлагатай.

Инсулины тунг тохируулах үндэс болгон жирэмсний туршид өдөр бүрийн глюкоз хэмжилт хийхээ үргэлжлүүлэх нь чухал.

Төрсний дараа юу болох вэ?

Ихэнх тохиолдолд инсулин ба метформины эмчилгээг төрсний дараа шууд зогсооно, учир нь биеийн инсулины хэрэгцээ эргээд буурна. Төрснөөс хойш хэд хоногийн дараа цусны сахарыг хэмжиж, зөв түвшинд байгаа эсэхийг шалгах нь чухал.

Хүүхэд төрсний дараа цусны сахарын хэмжээг эхний 24 цагийн дотор дахин дахин шалгана. Төрсний дараа хүүхдийн цусны сахарыг бууруулахгүйн тулд эртхэн хөхөөр хооллож эхлэх нь чухал. Шаардлагатай бол хүүхдэд саасан ангир уураг эсвэл нэмэлт тэжээл өгч болно.

Урт хугацааны ямар эрсдэл гарах вэ?

Жирэмсний чихрийн шижинтэй болсноор инсулин үйлдвэрлэх нөөц чадавхи багасна. Биеийн инсулин үйлдвэрлэх чадварт хүн өөрөө нөлөөлөх боломжгүй ч, эрүүл хэв маягаар амьдарснаар инсулины эсэргүүцлээс зайлсхийж, инсулины өөрийн үйлдвэрлэлээр өөрийгөө хангаж болно. Жирэмсний дараа жингээ хэвийн болгох, хөдөлгөөнтэй байх, тамхи хэрэглэхгүй байхыг анхаарах хэрэгтэй. Ингэснээр хожим насандаа 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин өвчин тусахаас сэргийлнэ (эрсдэл нь 50%). Тиймд жирэмсний үе дууссаны дараа эрүүл мэндийн төвөөр үргэлжлүүлэн хянуулах нь чухал.

Эхийн эрүүл мэндийн үйлчилгээний нэгж, Stockholm бүс

2023 06 12