

Gebelik Diyabeti tanısı konanlar için

Gebelik diyabeti nedir?

Hamilelik sırasında tespit edilen kan şekeri yüksekliği, gebelik diyabeti olarak adlandırılır. Gebelik diyabetine yakalanma riski, gebelik süreci ilerledikçe artar ve gebeliğin son üç aylık sürecinde en yüksektir.

Gebelik diyabeti neden olur?

İnsülin pankreasta üretilen bir hormondur. İnsülinin en önemli etkilerinden biri de kan şekerini düzenlemesidir. Hamilelik sırasında meydana gelen hormonal değişimler, insülin direncine, yani vücudun yavaş yavaş insülinin kan şekerini düşürücü etkisine karşı duyarısız hale gelmesine yol açar. Vücut daha fazla insülin üreterek bunu telafi etmeye çalışır. Eğer vücut insülin üretimini yeterince artıramazsa kan şekeri seviyesi yükselir.

Tanı Nasıl Konur?

Tanı, bir şeker yüklemesi yapıldıktan sonra konur; bu teste glikoz tolerans testi veya glikoz tolerans eğrisi denir. Test, 75 gram glikoz (basit şeker) içeren bir şeker solüsyonu içildikten sonra, test sırasında belirli aralıklarla kan şekerinin ölçülmesinden ibarettir. Glikoz değerlerinin belirli bir sınırın üzerinde çıkması, gebelik diyabeti olduğu anlamına gelir. Ebe kontrollerinde kan şekeri değeri çok yüksekse ya da gebede gebelik diyabeti gelişmesi için risk faktörleri varsa şeker yüklemesi yapılır.

Gebelik diyabeti kimlerde görülür?

Stockholm'de gebelik diyabeti sıklığı, bölgenin farklı yerlerine göre % 4-18 arasında değişmektedir. Ailesinde şeker hastalığı olanlar, fiziksel olarak aktif olmayanlar, aşırı kilolu olan veya hamilelik sırasında çok kilo alanlar risk altındadır. Geçmişte gebelik diyabeti geçirmiş olanlarda veya daha önce kilosunu fazla bir bebek dünyaya getirmiş olanlarda, bu risk daha fazladır.

Hamilelik sırasında kan şekeri yüksekliği hangi riskleri içerir?

Yüksek kan şekeri düzeyi hamilelik boyunca fetüsü etkileyebilir. Şeker plasentadan kolayca geçer. Gebe kadında kan şekeri düzeyi yüksek olduğunda, fetüste de yüksek olur ki bu da fetüsün insülin üretimini arttırmasına ve dolayısıyla fetüsün normalden daha hızlı kilo almasına neden olur.

Fetüsün artan insülin üretimi nedeniyle yenidoğanın kan şekeri doğumdan hemen sonra düşebilmektedir; ki bu da yenidoğanın elle sağılan kolostrumla veya çocuk devam sütü ile ağızdan ekstra beslenmesini gerektirebilir. Hasta bilgilendirmesine bakınız:

Hamilelik sırasında anne sütü stimülasyonu (Daha fazla bilgi için)

Kan şekeri seviyesinin normale dönmesi halinde anne ve çocuk için prognoz çok iyidir.

Gebelik diyabeti nasıl tedavi edilir?

Tedavinin amacı kan şekerini normalleştirmektir. Bu, öncelikle şu yollarla gerçekleştirilir.

- uyarlanmış diyet

- günlük fiziksel aktivite
- tütün kullanımından kaçınma

Hızlı sindirilen karbonhidrat seviyesi düşük, sebze ve lif açısından zengin olan bir diyet izlenmelidir. Çok büyük porsiyonlar yememek ve öğünleri gün içine eşit şekilde yaymak önemlidir. Bu sayede yüksek kan şekeri zirvelerinden kaçınılır ve insülin rezervi korunur. Hasta bilgilendirmesine bakınız. **Gebelik diyabetinde beslenme.**

Tempolu bir günlük yürüyüş veya eşdeğeri, insülin duyarlılığını artırarak insülin ihtiyacının azaltılmasına da katkıda bulunur. Egzersizin kan şekeri üzerindeki olumlu etkisi hemen ortaya çıkar ve gün boyunca devam eder. Bazen uyarlanmış gıda ve daha fazla egzersizle tedavi yeterli gelmeyip, bunlara ek olarak insülin enjeksiyonu veya Metformin tableti ile ilaç tedavisi gerekebilir.

Metformin plasentadan geçer ve vücudun insüline duyarlılığını artırarak etkisini gösterir, böylece normal kan şekeri seviyesine ulaşmak için daha az insülin gerekir.

Bazen tedaviye daha fazla insülin eklenmesi gerekebilir veya insülin tedavisine hemen başlanması gerektiği şeklinde bir değerlendirme yapılır.

İnsülin plasentadan geçmez ve fetüse ulaşmaz. İnsülin direnci arttığı ölçüde gebelik boyunca insülin dozlarının artırılması gerekebilir.

İnsülin dozlarının nasıl ayarlanması gerektiğine dair esas teşkil etmek üzere, hamilelik boyunca günlük glikoz seviyesi ölçümüne devam etmek önemlidir.

Doğumdan sonra ne olur?

Çoğu vakalarda, insülin ve Metformin tedavisi, doğumdan hemen sonra vücudun insülin ihtiyacı tekrar azaldığı için sonlandırılabilir. Kan şekeri seviyesinin iyi olduğundan emin olmak için doğumdan birkaç gün sonra kan şekerini ölçmek önemlidir.

Yenidoğanın kan şekeri kontrolleri doğumdan sonraki ilk yirmidört saat içinde, gün boyunca tekrarlanır. Doğumdan sonra yenidoğanın kan şekerinin düşmesini önlemek için hızlı bir şekilde emzirmeye başlamak önemlidir. Gerekirse yenidoğana elle sağılan kolostrum veya çocuk devam sütü verilebilir.

Uzun vadeli riskler nelerdir?

Gebelik diyabeti olmak, insülin rezervinin ve insülin üretme kapasitesinin azaldığı anlamına gelir. İnsan vücudunun insülin üretme yeteneğini kendi etkileyemez, bununla beraber sağlıklı bir yaşam tarzıyla insülin direnci önlenir ve böylece mevcut insülin üretimi yeterli gelir. Hamilelikten sonra normal kiloya düşmek, fiziksel olarak aktif kalmak ve tütün ürünlerinden uzak durmak iyi gelir. Bu şekilde, daha sonra tip 2 diyabete yakalanmayı önleyebilirsiniz (risk % 50'dir). Bu nedenle, gebelik sonra erdikten sonra sağlık merkeziniz aracılığıyla takip amaçlı sağlık kontrolü yaptırmanız önemlidir.

Stockholm Bölgesi, Ana Sağlığı Birimi

12.06.2023