

اطلاعات برای بیمار

برای کسانی که دچار دیابت بارداری شده‌اند

دیابت بارداری چیست؟

قند خون بالا در دوران بارداری، دیابت بارداری نامیده می‌شود. خطر ابتلا به دیابت بارداری با طول مدت بارداری افزایش می‌یابد و در یک سوم آخر بارداری بیشتر است.

چرا به دیابت بارداری مبتلا می‌شویم؟

انسولین هورمونی است که در پانکراس تولید می‌شود. یکی از مهمترین اثرات انسولین، مراقبت از قند خون است. تغییرات هورمونی در دوران بارداری به این معنی است که بدن به تدریج حساسیت خود را نسبت به اثر انسولین در کاهش قند خون که در اصطلاح مقاومت به انسولین نام دارد از دست می‌دهد. بدن سعی می‌کند انسولین بیشتر تولید کند. اگر بدن نتواند تولید انسولین را به اندازه کافی افزایش دهد، قند خون بالا می‌رود.

چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص پس از غربالگری یا به اصطلاح آزمایش تحمل گلوکز خوراکی یا منحنی قند خون انجام می‌شود. این آزمایش به این معنی است که می‌توانید یک محلول قند حاوی 75 گرم گلوکز (یک قند ساده) بنوشید و قند خون در تعداد دفعات مشخصی در طول آزمایش اندازه‌گیری شود. مقادیر گلوکز بالای یک حد معین به معنای دیابت بارداری است. اگر مقدار قند خون به‌نگام ویزیت از کلینک مامایی بیش از اندازه بالا باشد یا اگر زن باردار عوامل خطر ابتلا به دیابت بارداری را داشته باشد، آزمایش تحمل گلوکز انجام می‌شود.

چه کسانی به دیابت بارداری مبتلا می‌شوند؟

در استکهلم، فراوانی دیابت بارداری در نقاط مختلف منطقه بهداشتی بین 4 تا 18 درصد متغیر است. هر فردی که در خانواده مبتلا به دیابت باشد، از نظر جسمی کم‌تحرک باشد، اضافه وزن داشته باشد یا در دوران بارداری وزن زیادی اضافه کند، در معرض خطر بیشتری است. اگر در گذشته دیابت بارداری داشته‌اید یا بچه‌های بزرگی به دنیا آورده‌اید، این نیز به معنای افزایش خطر است.

خطرات قند خون بالا در دوران بارداری چیست؟

قند خون بالا می‌تواند جنین را در طول بارداری تحت تاثیر قرار دهد. قند به راحتی از جفت عبور می‌کند. زمانی که قند خون در زن باردار بالا باشد، در جنین نیز قند خون بالا می‌رود و تولید انسولین جنین را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود جنین سریعتر از حد معمول وزن اضافه کند.

افزایش تولید انسولین در جنین نیز توضیحی برای این واقعیت است که کودک ممکن است بلافاصله پس از زایمان، قند خون پایین داشته باشد و بنابراین نیاز به تغذیه اضافی با شیر ماک (آغوز) یا شیر خشک دارد. برای اطلاعات بیشتر به اطلاعات بیمار: **تحریک شیر مادر در دوران بارداری Bröstmjölksstimulering under graviditeten** مراجعه کنید. با سطح قند خون نرمال شده، پیش‌آگاهی یا prognos ما برای مادر و کودک بسیار خوب است.

چگونه دیابت بارداری را درمان کنیم؟

هدف از درمان، عادی سازی قند خون است. در درجه اول از طریق:

- رژیم غذایی مناسب
- فعالیت بدنی روزانه
- خودداری از مصرف دخانیات

رژیم غذایی باید کربوهیدرات های سریع، کم داشته اما سرشار از سبزیجات و فیبر باشد. مهم است که در وعده های غذایی، پرخوری نکنید و وعده های غذایی را به طور مساوی در طول روز پخش کنید. به این ترتیب از پیک های بالای قند خون جلوگیری و اندوخته انسولین ذخیره می شود. برای اطلاعات بیشتر به اطلاعات بیمار: رژیم غذایی برای دیابت بارداری **Kost vid graviditetsdiabetes** مراجعه کنید.

پدیده روی سریع روزانه یا معادل آن نیز به کاهش نیاز به انسولین از راه افزایش حساسیت به انسولین کمک می کند. تأثیر مفید ورزش بر قند خون تقریباً بلافاصله ظاهر می شود و در طول روز باقی می ماند. اما گاهی اوقات درمان با غذای مناسب و افزایش ورزش کافی نیست، و درمان دارویی با تزریق انسولین یا استفاده از قرص متفورمین نیز مورد نیاز است.

متفورمین Metformin از جفت عبور می کند و با افزایش حساسیت بدن به انسولین باعث می شود تا انسولین کمتری برای رسیدن به قند خون طبیعی مورد نیاز باشد.

گاهی اوقات درمان باید با انسولین اضافی تکمیل شود، یا ارزیابی می شود که درمان با انسولین باید بلافاصله شروع شود. انسولین **Insulin** از جفت عبور نمی کند و به جنین نمی رسد. با افزایش مقاومت به انسولین ممکن است لازم باشد دوزهای انسولین در دوران بارداری افزایش یابد.

مهم است که اندازه گیری روزانه گلوکز را به عنوان مبنای برای چگونگی تنظیم دوزهای انسولین در تمام طول بارداری ادامه دهید.

بعد از زایمان چه اتفاقی می افتد؟

در اکثریت قریب به اتفاق موارد، می توان بلافاصله پس از زایمان و زمانی که نیاز بدن به انسولین دوباره کاهش یافت درمان با انسولین و متفورمین را پایان داد. اندازه گیری قند خون چند روز پس از زایمان برای اطمینان از نرمال بودن قند خون بسیار مهم است.

هنگام تولد نوزاد، قند خون نوزاد در روز اول به طور مکرر چک می شود. شروع سریع شیردهی پس از زایمان برای جلوگیری از افت قند خون نوزاد بسیار مهم است. در صورت لزوم می توان شیر ماک یا آغوز را با دست دوشید یا شیر خشک به کودک داد.

خطرات بلند مدت چیست؟

ابتلا به دیابت بارداری به این معنی است که ظرفیت اضافی کمتری برای تولید انسولین دارید. شما نمی توانید بر توانایی بدن برای تولید انسولین تأثیر بگذارید، اما از طریق یک سبک زندگی سالم می توان از مقاومت به انسولین جلوگیری کرد تا انسولین تولید شده بدن کافی باشد. پس از بارداری، خوب است وزن خود را نرمال کنید و از نظر بدنی فعال بمانید و دخانیات مصرف نکنید. به این ترتیب می توانید از ابتلا به دیابت نوع 2 در مراحل بعدی زندگی جلوگیری کنید (خطر ابتلا 50٪ است). از این رو بعد از ختم بارداری پیگیری از طریق درمانگاهتان مهم است.

واحد خدمات بهداشتی مادران در منطقه بهداشتی استکهلم

12 ژوئن 2023