

Dla pacjentek, u których rozpoznano cukrzycę ciążową

Czym jest cukrzyca ciążowa?

Mianem cukrzycy ciążowej określa się stan, w którym w czasie ciąży utrzymuje się podwyższone stężenie glukozy (cukru) we krwi. Ryzyko wystąpienia cukrzycy ciążowej wzrasta wraz z długością trwania ciąży i jest najwyższe podczas ostatniego trymestru ciąży.

Skąd bierze się cukrzyca ciążowa?

Insulina jest hormonem produkowanym przez trzustkę. Jednym z najważniejszych zadań insuliny jest regulacja poziomu glukozy we krwi. Zmiany hormonalne występujące w czasie ciąży powodują stopniowe obniżenie wrażliwości organizmu na regulacyjne działanie insuliny, tak zwaną insulinoodporność. Organizm stara się to skompensować poprzez wytwarzanie większej ilości insuliny. Jeśli organizmowi nie uda się wystarczająco zwiększyć produkcji insuliny, skutkuje to podwyższeniem stężenia glukozy we krwi.

W jaki sposób stawiane jest rozpoznanie?

Rozpoznanie cukrzycy ciążowej stawia się po wykonaniu testu obciążenia glukozą, tak zwanego testu tolerancji glukozy lub krzywej cukrowej. Test ten polega na wypiciu roztworu glukozy zawierającego 75 gramów glukozy (cukru prostego) i zmierzeniu stężenia glukozy we krwi w określonych punktach czasowych w trakcie przeprowadzania testu. Poziom stężenia glukozy powyżej określonej wartości granicznej uznaje się za cukrzycę ciążową. Test obciążenia glukozą wykonuje się w przypadku stwierdzenia podwyższonego stężenia glukozy we krwi u ciężarnej podczas wizyty u położnej lub w przypadku, gdy u ciężarnej występują czynniki ryzyka predestynujące do wystąpienia cukrzycy ciążowej.

Komu grozi cukrzyca ciążowa?

W Sztokholmie częstotliwość występowania cukrzycy ciążowej w różnych częściach regionu waha się od 4% do 18%. Do czynników zwiększających ryzyko zachorowania na cukrzycę ciążową należą: występowanie cukrzycy w rodzinie, brak aktywności fizycznej, nadwaga lub duży wzrost masy ciała w czasie ciąży. Również wystąpienie cukrzycy ciążowej w trakcie wcześniejszej ciąży lub urodzenie dzieci o wysokiej wadze urodzeniowej wskazuje na podwyższone ryzyko.

Jakie zagrożenia niesie podwyższony poziom glukozy we krwi w czasie ciąży?

Wysoki poziom glukozy we krwi może wpływać na płód przez cały okres ciąży. Glukoza z łatwością przedostaje się przez łożysko. Jeśli poziom glukozy we krwi ciężarnej jest wysoki, będzie on również wysoki u płodu, u którego produkcja insuliny wzrośnie, co spowoduje szybsze niż normalne przybieranie płodu na wadze.

Zwiększona produkcja insuliny u płodu może również skutkować niskim poziomem glukozy we krwi dziecka tuż po urodzeniu, w wyniku czego dziecko może wymagać dodatkowego dokarmiania ręcznie odciągniętą siałą (pierwsze mleko) lub mlekiem zastępczym. W celu uzyskania dodatkowych informacji zob. informacja dla pacjenta:

Pobudzanie laktacji w czasie ciąży.

W przypadku normalizacji wartości stężenia glukozy we krwi prognoza dla mamy i dziecka jest pozytywna.

Jak leczy się cukrzycę ciążową?

Celem leczenia jest znormalizowanie poziomu cukru we krwi. Można to osiągnąć w pierwszej kolejności poprzez:

- dostosowaną dietę
- codzienną aktywność fizyczną
- zaniechanie używania tytoniu

Dieta musi być uboga w cukry proste, natomiast bogata w warzywa i błonnik. Ważne jest, aby nie zjadać zbyt dużych porcji oraz aby rozplanować poszczególne posiłki w możliwie równych odstępach czasu w ciągu dnia. W ten sposób można uniknąć dużych skoków stężenia glukozy we krwi, a zasób insuliny zostaje zachowany. Zob. informacja dla pacjenta: **Dieta w przypadku cukrzycy ciążowej**.

Codzienny spacer w szybkim tempie lub równoważna aktywność fizyczna przyczynia się również do zmniejszenia zapotrzebowania na insulinę poprzez zwiększenie wrażliwości na insulinę. Korzystny efekt aktywności fizycznej na poziom glukozy we krwi pojawia się niemal natychmiast i utrzymuje się przez całą dobę. Czasami jednak leczenie za pomocą dostosowanej diety i zwiększonej aktywności fizycznej jest niewystarczające. W takim wypadku niezbędne może być leczenie za pomocą leków w postaci iniekcji insuliny lub tabletek o nazwie Metformina.

Metformina wnika przez łożysko i powoduje zwiększenie wrażliwości organizmu na insulinę, w wyniku czego do osiągnięcia normalnego stężenia cukru we krwi wymagana jest mniejsza ilość insuliny. Czasami wymagane jest uzupełnienie leczenia o dodatkową insulinę lub dokonywana jest ocena, że leczenie insuliną należy rozpocząć od razu.

Insulina nie przedostaje się przez łożysko i nie dociera do płodu. W czasie trwania ciąży może wystąpić konieczność zwiększenia dawek insuliny wraz z nasilaniem się insulinoodporności.

W czasie całej ciąży ważne jest codzienne mierzenie poziomu glukozy we krwi w celu uzyskania wskaźnika do tego, w jaki sposób należy dostosować dawki insuliny.

Co stanie się po porodzie?

W ogromnej większości przypadków leczenie za pomocą insuliny i Metforminy będzie można zakończyć od razu po porodzie, kiedy zapotrzebowanie organizmu na insulinę ponownie się zmniejszy. Ważne jest, aby mierzyć poziom cukru we krwi jeszcze przez kilka dób po porodzie w celu upewnienia się, czy jest on prawidłowy.

Po narodzinach poziom glukozy we krwi dziecka sprawdzany jest kilkakrotnie w pierwszej dobie życia dziecka. Ważne jest szybkie rozpoczęcie karmienia dziecka piersią po porodzie w celu uniknięcia niskiego stężenia glukozy we krwi u dziecka. W razie potrzeby dziecku może zostać podana ręcznie odciągnięta siara lub mleko zastępcze.

Jakie są zagrożenia długofalowe?

Zachorowanie na cukrzycę ciążową oznacza obniżoną zdolność do tworzenia zasobów insuliny. Nie mamy wpływu na zdolność naszego organizmu do produkcji insuliny, ale dzięki zdrowemu stylowi życia można uniknąć insulinoodporności i zapewnić, że produkcja insuliny będzie wystarczająca. Po zakończeniu ciąży konieczne jest jedynie znormalizowanie masy ciała oraz dbanie o aktywność fizyczną i unikanie tytoniu. Dzięki temu można zapobiec zachorowaniu na cukrzycę typu 2 na późniejszym etapie życia (ryzyko wynosi 50%). Dlatego też po zakończeniu ciąży ważna jest dalsza kontrola w swojej przychodni.

Jednostka Opieki Zdrowotnej dla Matek Region Sztokholm

12.06.2023