Region Stockholm

مریض کے لئے معلوماتی ورق

ان حاملہ عورتوں کی لئے معلومات جنہیں ذیابیطس ہے۔

حمل میں ذیابیطس کیا ہے؟
حمل کے دوران خون میں شوگر کا بڑھ جانا حمل میں ذیابیطس کہلاتا ہے۔ حمل کی طوالت کے ساتھ حمل میں ذیابیطس ہونے کا خطرہ بڑھتا ہے اور یہ خطرہ حمل کے آخری تہائی میں سب سے زیادہ ہوتا ہے۔

حمل میں ذیابیطس کیوں ہوتی ہے؟
انسولین لبلبہ میں پیدا ہونے والا ایک ہارمون ہے۔ انسولین کے سب سے اہم اثرات میں سے ایک یہ بھی ہے کہ خون میں شوگر کا خیال رکھتا ہے۔ حمل کے دوران ہارمونل تبدیلیوں کا مطلب یہ ہے کہ جسم بتدریج انسولین کے خون میں شکر کو کم کرنے والے اثر، نام نہاد انسولین مزاحمت کے لیے بے حس ہو جاتا ہے۔ اگر جسم انسولین کی پیداوار میں خاطر خواہ اضافہ نہیں کر پاتا تو خون میں شوگر بڑھ جاتی ہے۔

تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟
یہ تشخیص شوگر کے مقدار، نام نہاد گلوکوز رواداری ٹیسٹ یا بلڈ شوگر کی کریو کے بعد کی جاتی ہے۔ ٹیسٹ کا مطلب یہ ہے کہ آپ شوگر کا محلول پی سکتے ہیں جس میں 75 گرام گلوکوز (ایک سادہ چینی) ہو اور ٹیسٹ کے دوران خون میں شکر کی ایک مخصوص تعداد میں پیمائش کی جاتی ہے۔ گلوکوز ایک خاص حد سے اوپر ہو تو اس کا مطلب حمل کے دوران ذیابیطس ہے۔ شوگر کے مقدار کا ٹیسٹ اس صورت میں کیا جاتا ہے جب دایہ کے پاس جانے کے وقت بلڈ شوگر کی قدر بہت زیادہ ہو یا اگر حاملہ عورت کو حمل کے دوران ذیابیطس کے خطرے کے عوامل ہوں۔

حمل میں ذیابیطس کس کو ہوتی ہے؟
سٹاک ہوم کے مختلف حصوں میں حمل میں ذیابیطس کی تعدد 4%- 18% کے درمیان مختلف ہوتی ہے۔ کوئی بھی شخص جس کے خاندان میں ذیابیطس ہو، جسمانی طور پر غیر فعال ہو یا زیادہ وزن رکھتا ہو یا حمل کے دوران اس کا وزن بہت زیادہ بڑھ جائے اسے اشخاص میں خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ کو ماضی میں حمل کی ذیابیطس ہوئی ہے یا آپ نے بڑے بچوں کو جنم دیا ہے، تو اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ اپ میں خطرہ بڑھتا ہے۔

حمل کے دوران ہائی بلڈ شوگر کے خطرات کیا ہیں؟
ہائی بلڈ شوگر حمل کے دوران جنین کو متاثر کر سکتا ہے۔ شوگر نول سے با آسانی گزر جاتی ہے۔ جب حاملہ عورت میں بلڈ شوگر زیادہ ہوتی ہے تو یہ جنین میں بھی زیادہ ہوتی ہے جس سے اس کی انسولین کی پیداوار بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے جنین کا وزن معمول سے زیادہ تیزی سے بڑھتا ہے۔ جنین میں انسولین کی بڑھتی ہوئی پیداوار اس حقیقت کی بھی وضاحت ہے کہ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد بلڈ شوگر کم ہو سکتی ہے اور اس لیے اسے ہاتھ سے دودھ والے کولسٹرم یا متبادل خوراک کے ساتھ اضافی خوراک کی ضرورت ہے۔ مریض کی معلومات کا ورق دیکھیں: مزید معلومات کے لیے **حمل کے دوران چھاتی کے دودھ کا محرک دیکھیں.** خون میں شکر کی سطح کو معمول پر لانے کے ساتھ، ماں اور بچے کے لیے تشخیص بہت اچھا ہے۔

حمل میں ذیابیطس کا علاج کیسے کریں؟
علاج کا مقصد بلڈ شوگر کو معمول پر لانا ہے۔ بنیادی طور پر ان طریقون سے حاصل کیا جاتا ہے:
- موافقت پذیر خوراک
- روزانہ جسمانی سرگرمی
- تمباکو کے استعمال سے پرہیز

غذا میں تیز کاربوہائیڈریٹ کم ہونا چاہیے لیکن سبزیوں اور فائبر سے بھرپور ہونا چاہیے۔ یہ ضروری ہے کہ زیادہ بڑے مقدار میں نہ کھائیں اور دن بھر کھانے کو یکساں طور پر تقسیم کریں۔ اس طرح، ہائی بلڈ شوگر کی چوٹیوں سے بچا جاتا ہے اور انسولین ریزرو کو بچایا جاتا ہے.
مریض کے لئے معلوماتی ورق دیکھیں:

حمل میں ذیابیطس کے لئے غذا
روزانہ تیز چہل قدمی یا اس کے مساوی چہل قدمی بھی انسولین کی حساسیت کو بڑھا کر انسولین کی ضرورت کو کم کرنے میں معاون ہے۔ بعض اوقات موافقت پذیر خوراک اور بڑھتی ہوئی ورزش کے ساتھ علاج کافی نہیں ہوتا، کیونکہ انسولین یا گولی میٹفارمین کے انجیکشن کے ساتھ ادویات کے ذریعہ علاج کی اسپلیمنٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔

میٹفارمین انول نال کو عبور کرتا ہے اور انسولین کے لیے جسم کی حساسیت کو بڑھا کر کام کرتا ہے تاکہ عام خون میں شکر حاصل کرنے کے لیے کم انسولین کی ضرورت ہو۔ بعض اوقات علاج کے لیے اضافی انسولین کی ضرورت ہوتی ہے، یا پھر یہ اندازہ لگایا جاتا ہے کہ انسولین کا علاج فوری طور پر شروع کیا جانا چاہیے۔
انسولین انول نال کو عبور نہیں کرتی اور جنین تک نہیں پہنچتی۔ حمل کے دوران انسولین کی خوراک میں اضافہ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے کیونکہ انسولین کی قوت مزاحمت میں اضافہ ہوتا ہے۔
حمل کے دوران روزانہ گلوکوز کی پیمائش کو جاری رکھنا ضروری ہے، اس بنیاد کے طور پر کہ انسولین کی خوراک کو کس طرح ایڈجسٹ کیا جانا چاہئے۔

بچے کی پیدائش کے بعد کیا ہوتا ہے؟
جب جسم میں انسولین کی ضرورت دوبارہ کم ہو جاتی ہے تو زیادہ تر معاملات میں، انسولین اور میٹفارمین کے ساتھ علاج کو ڈیلیوری کے فوراً بعد ختم کیا جا سکتا ہے۔ یہ یقینی بنانے کے لیے کہ خون میں شکر ٹھیک ہے، پیدائش کے چند دنوں بعد خون میں شکر کی پیمائش کرنا ضروری ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو پہلے دن کے دوران بچے کی بلڈ شوگر کو بار بار چیک کیا جاتا ہے۔ بچے میں بلڈ شوگر کم ہونے سے بچنے کے لیے ڈیلیوری کے بعد جلدی سے دودھ پلانا شروع کرنا ضروری ہے۔ اگر ضروری ہو تو، ہاتھ سے نکالا ہوا دودھ کولسٹرم یا متبادل بچے کو دیا جا سکتا ہے۔

طویل مدتی خطرات کیا ہیں؟
حمل میں ذیابیطس ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے پاس انسولین پیدا کرنے کی صلاحیت کم ہے۔ جسم کی انسولین پیدا کرنے کی صلاحیت خود متاثر نہیں ہو سکتی لیکن صحت مند طرز زندگی کے ذریعے انسولین کی مزاحمت سے بچا جا سکتا ہے تاکہ انسولین کی پیداوار کافی ہو۔ حمل کے بعد، وزن کو معمول پر لانا اور جسمانی طور پر متحرک رہنا اور تمباکو سے پاک رہنا اچھا ہے۔ اس طرح، آپ زندگی میں ٹائپ 2 ذیابیطس سے بچ سکتے ہیں (خطرہ 50% ہے)۔ لہذا، حمل کے خاتمے کے بعد اپنے ہیلتھ کیئر سینٹر کے ذریعے مزید فالو اپ کرنا ضروری ہے۔

میٹرنل ہیلتھ یونٹ ریجن اسٹاک ہوم
2023 06 12