

## دیابت بارداری

### دیابت بارداری ( Gestational Diabetes ) چیست؟

دیابت بارداری، نوعی از دیابت می باشد که در زمان حاملگی بصورت افزایش قندخون تشخیص داده می شود. علت آن هورمون های ترشح شده از جفت است که اثرات ضد انسولینی دارند که با ترشح انسولین توسط سلول های لوزالمعده مادر اثر این هورمون ها خنثی می شود ولی مقدار ترشح انسولین افراد مستعد برای جبران کافی نیست. افزایش غیر طبیعی قند خون در دوران بارداری می تواند منجر به عوارض مادری و جنینی شود لذا پیشگیری و کنترل آن در طی دوران بارداری ضروری می باشد.

### تشخیص دیابت بارداری:



### دیابت بارداری اولین بار در دوران حاملگی شناسایی می شود.

دیابت بارداری اغلب بدون علامت است. به همین دلیل است که در تمام زنان حامله بین هفته های ۲۴ و ۲۸ قند خون اندازه گیری می شود. این کار معمولاً در یک یا دو مرحله و با استفاده از محلول های قندی با غلظت های مختلف (۵۰، ۷۵ یا ۱۰۰ گرم) طبق نظر پزشک انجام می شود. دیابت بارداری ندرتاً ممکنست همراه با افزایش شدید قندخون و علامتدار باشد که در اینصورت مادر نسبت به شرایط معمول بیشتر تشنه، گرسنه و دچار تکرر ادرار می شود ولی این ها علائم شایعی در زمان حاملگی هستند و الزاماً نشان دهنده دیابت بارداری نیستند.

با این حال، در صورتی که خطر ابتلا به دیابت بارداری در مادر بیشتر باشد (مانند سابقه دیابت بارداری در حاملگی قبلی) و یا علائمی از دیابت را داشته باشد (نظیر وجود قند در ادرار) اندازه گیری قند خون در اولین ویزیت زمان حاملگی و بعد از آن در صورتی که نتیجه آزمایش اول منفی باشد بین هفته های ۲۴ و ۲۸ انجام می شود. بالا بودن خفیف قند خون دلیل بر ابتلا به دیابت بارداری نیست ولی بیمار باید برای تشخیص قطعی طبق نظر پزشک مجدداً مورد آزمایش قرار گیرد.



دیابت بارداری اغلب بدون علامت است

### عوامل خطر ابتلا به دیابت بارداری:

- ۱- سن بیش از ۲۵ سال
- ۲- اضافه وزن و چاقی
- ۳- سابقه دیابت نوع ۲ در افراد درجه اول خانواده
- ۴- قرار داشتن میزان قند خون درفاز پیش دیابت قبل از بارداری (بالتر از ۱۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر)
- ۵- داشتن سابقه دیابت بارداری در حاملگی قبلی
- ۶- تولد نوزاد با وزن ۴ کیلو گرم و یا بیشتر
- ۷- سابقه تولد نوزاد مرده

### عوارض دیابت بارداری:

این عوارض را می توان تحت دو گروه عوارض مادری و جنینی مورد بررسی قرار داد:

عوارض مادری: بالا رفتن فشارخون (مسمومیت حاملگی یا پره اکلامپسی)، پاره شدن نابهنگام کیسه آب و زایمان زودرس و عفونت های ادراریدر نیمه دوم بارداری

عوارض جنینی: رشد زیاد از حد جنین (ماکروزومی)، سخت شدن زایمان بعلت درشتی جنین، افت قندخون یا کلسیم نوزاد گردد. کنترل مناسب قند خون حین بارداری منجر به کاهش احتمال عوارض فوق می شود.

## درمان دیابت بارداری:



عدم کنترل دیابت بارداری می تواند روی رشد و نمو جنین در طی حاملگی اثر داشته باشد

کنترل دیابت بارداری یعنی انجام اقدامات لازم برای نگهداری قند خون خود در محدوده طبیعی این کار توسط:

- (۱) برنامه غذایی تحت نظر کارشناس تغذیه
- (۲) ورزش های مناسب در صورت عدم وجود محدودیت
- (۳) و در صورت نرسیدن به اهداف درمانی استفاده از داروهای تزریقی (انسولین) یا داروهای خوراکی مانند متفورمین در موارد خفیف و هفته های انتهایی بارداری
- (۴) پایش مرتب قندخون توسط گلوکومتر و ثبت آن در جداول مناسب برای خودپایشی و ارایه به پزشک معالج



پایش قندخون در منزل توسط قندسنج (گلوکومتر) انجام می شود.  
 قند خون های اندازه گیری شده بایستی در جداول مناسب ثبت و هر هفته به اطلاع پزشک معالج رسانده شود.

### برنامه ی غذایی برای افراد مبتلا به دیابت بارداری

:



در صورت ابتلا به دیابت بارداری، به مقدار کافی از مواد غذایی فیبردار استفاده کنید

در صورت ابتلا به دیابت بارداری:

۱. در برنامه غذایی خود از تمام گروه های غذایی استفاده کنید.

۲. سعی کنید غذای مورد استفاده خود را در دفعات بیشتر و با حجم کمتر استفاده کنید (در ۳ وعده اصلی و ۲-۳ میان وعده)

۳. دریافت مواد غذایی قندی مثل شیرینی ها، قند، شکر، عسل، خرما را می توان بمقدار بسیار کم با نظر کارشناس تغذیه استفاده کرد.

-مصرف شیرینی جات را طبق نظر کارشناس تغذیه به حداقل برسانید.

۴. مواد غذایی نشاسته ای مثل نان، برنج، سیب زمینی و ماکارانی را در میزان توصیه شده توسط کارشناس تغذیه مصرف نمایید.

۵. روزانه حتما از مواد غذایی فیبردار مانند میوه، سبزی، حبوبات و غلات سبوس دار استفاده کنید.

۶. به خاطر داشته باشید که نیاز شما به گروه شیر و لبنیات بیشتر از زمانیست که باردار نیستید.

نکته: رژیم مناسب رژیمی است که ضمن تامین نیازهای مادر و جنین، و پرهیز از ناشتایی طولانی مدت منجر به افزایش وزن مورد نیاز در طی بارداری شود. بنابراین ثابت ماندن یا کاهش وزن به هیچ وجه در طی بارداری مطلوب نمی باشد.

## ورزش مناسب برای دیابت بارداری



ورزش به کنترل دیابت بارداری کمک می کند

ورزش با شدت و مدت مناسب برای کنترل دیابت بارداری کمک کننده است و باید به تمام زنان دچار دیابت بارداری که منعی برای فعالیت بدنی ندارند و یا دچار ناراحتی نمی شوند توصیه شود. در میان ورزش ها، ورزش های هوازی مناسب ترند و پیاده روی در دسترس ترین آنها می باشد. طول مدت ورزش حداقل ۳۰ دقیقه در روز است که می تواند به دو یا سه قسمت (هر بار ۱۰ تا ۱۵ دقیقه) نیز تقسیم شود. شدت ورزش بایستی متوسط و تندتر از پیاده روی معمولی باشد. برای انجام ورزش الزامی به خارج شدن از منزل وجود ندارد، مانند دویدن آهسته درجا.

### درمان دیابت بارداری با تزریق انسولین (در صورت نیاز)



#### تزریق انسولین برای کنترل دیابت بارداری هیچ ضرری برای مادر و جنین ندارد

بعضی از موارد اقدامات غیردارویی قادر به حفظ قندخون در محدوده مناسب نیست و مادر باردار نیاز به استفاده از دارو پیدا می کند که معمولاً انسولین است ولی در موارد خاص و با نظر پزشک معالج می توان از داروهای خوراکی مانند متفورمین نیز استفاده کرد. پزشکتان نحوه تزریق انسولین را به شما خواهد آموخت. این کار با استفاده از سرنگ یا قلم های انسولین انجام می شود. نکته: شروع انسولین به معنی رها کردن رژیم غذایی و ورزش نیست و این دو بایستی هماهنگ با مصرف دارو ادامه یابند. همچنین تزریق انسولین هیچ ضرری برای شما و جنین تان ندارد زیرا نمی تواند از طریق رگهای خونی جفت به او انتقال یابد برعکس استفاده از انسولین در صورت نیاز و کنترل قندخون در محدوده مناسب می تواند منجر به کاهش عوارض مادری و جنینی شود.

## دیابت بارداری بعد از زایمان:



### دیابت بارداری معمولا بعد از زایمان از بین می رود

دیابت بارداری معمولا با زایمان برطرف می شود ولی این افراد بویژه در صورت کم تحرکی و زیاد شدن وزن در خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در سال های آتی عمر خود هستند بطوریکه نیمی از این افراد در طی ۲۰ سال پس از زایمان ممکنست مبتلا به دیابت شوند و مجددا تاکید می شود که رژیم غذایی مناسب و تحرک مناسب و همچنین شیردادن این خطر را در آینده کاهش می دهد. ۴ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد باید قند خون شما اندازه گیری شود و در صورت طبیعی بودن این کار سالیانه تکرار شود. خانم هایی که سابقه ابتلا به دیابت بارداری را دارند باید به خاطر داشته باشند احتمال بروز دیابت در حاملگی بعدی شان و همینطور احتمال ابتلای آنها به دیابت نوع ۲ زیاد می باشد.