



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

شبکه بهداشت و درمان مشگین شهر

بیمارستان ولیعصر (عج) مشگین شهر

عنوان: دیابت بارداری



تهیه و تدوین: حبیبه موسوی

تنظیم: دفتر بهبود کیفیت

1396

تشخیص دیابت بارداری

در صورتی که دچار یکی از موارد زیر هستید باید به محض تشخیص بارداری آزمایش انجام گیرد.

- افراد چاق
- افراد با سابقه فامیلی دیابت
- افرادی که دارای سابقه دیابت بارداری هستند.
- افرادی که سابقه تولد نوزاد دارای وزن بالا دارند.
- گلوکزوری (وجود قند در ادرار)

اگر همه شرایط زیر را دارا هستید احتیاجی به انجام آزمایش ندارید.

- سن کمتر از 25 سال
- وزن طبیعی قبل از بارداری
- عدم وجود سابقه دیابت در فامیل درجه اول
- عدم سابقه اختلال تحمل گلوکز
- عدم سابقه پیامد نامطلوب بارداری

در صورت عدم وجود حتی یک مورد از شرایط بالا باید در هفته های 24 تا 28 آزمایش باید انجام گیرد.

اگر شما مبتلا به دیابت بارداری هستید نکات زیر را رعایت کنید:

1. هدف از درمان نگهداری سطح قند خون در محدوده ی طبیعی در حین بارداری است.
2. ماران باردار باید در طول دوره بارداری قند خون خود را به دقت کنترل کننده خود بایستی قند خون این امکان را فراهم می سازد.

3- فیبر موجود در غذاهای گیاهی که غیرقابل هضم است با آهسته کردن تخلیه معده و جذب روده ای اثر مثبتی بر تنظیم قند خون دارد از این رو مصرف روزانه 15 گرم فیبر توصیه می شود.

4- فعالیت ورزشی منظم با اجازه پزشک متخصص زنان می تواند به عنوان یک رویکرد مناسب برای پیشگیری و درمان دیابت بارداری به شمار آید. در صورتی که ورزش هوارسان (آتروبیگ) خفیف تا متوسط 4 بار در هفته و هر بار 25 تا 10 دقیقه با فواصل استراحت 5 دقیقه ای انجام شود می تواند مفید باشد.

ورزش مناسب همراه با رژیم غذایی صحیح ، اثری بسیار بهتر از رژیم غذایی به تنهایی دارد.

5- اگر تغذیه درمانی نتواند قند خون را در محدوده طبیعی نگه دارد باید درمان با انسولین شروع گردد. خود پایش قند خون توسط بیمار برای درمان موثر با انسولین لازم است مادران نباید نگران ادامه حتمی درمان با انسولین بعد از بارداری باشند چرا که ممکن است بعد از زایمان دیابت برطرف شود.

پس از تولد نوزاد چه باید کرد؟

مادران مبتلا به دیابت بارداری در خطر ابتلا به دیابت هستند. بنابراین لازم است 4 تا 12 هفته بعد از زایمان آزمایش تحمل گلوکز انجام شود. و بعد با توجه به نتیجه آزمایش، با فواصل خاصی تعیین شود. همچنین این افراد باید سعی کنند که مصرف مواد قندی را کاهش داده و وزن خود ر در حد مطلوب نگه دارند.



دیابت چیست ؟

غذای مصرفی در نهایت در بدن تبدیل به نوعی قند به نام گلوکز می شود که این قند توسط هورمونی به نام انسولین (ترشح شده از پانکراس) وارد سلول شده و برای تولید انرژی مورد استفاده قرار می گیرد حال اگر اختلال در تولید و یا عملکرد این هورمون داشته باشیم قند نمی تواند وارد سلول شده و در خون باقی می ماند و مقدارش در خون بالا می رود و به این ترتیب فرد مبتلا به دیابت خواهد شد

دیابت بارداری:

دیابت بارداری به حالتی گفته می شود که در آن بدون نسبت به گلوکز (قند خون) تحمل خود را از دست داده و این حالت همیشه اولین بار در زمان بارداری خود را نشان می دهد به طوری که در این حالت مادر ممکن است نسبت به شرایط عادی بیشتر تشنه، گرسنه و خسته شوند که اینها همگی علائم شایعی در دوران حاملگی اغلب بدون علامت است به همین دلیل تقریباً در تمام زنان باردار بین هفته های 24 تا 28 آزمایش تحمل گلوکز انجام می شود.. در صورت عدم تغییر شیوه ی زندگی از جمله رژیم غذایی و فعالیت بدنی این احتمال افزایش می یابد. دیابت بارداری باعث ایجاد مشکلاتی در مادر باردار و جنین می گردد.

عوارض دیابت بارداری :

استرس عصبی، عفونت، فشار خون بالا، افزایش خطر مسمومیت حاملگی و زایمان قبل از موعد، هم چنین افزایش عمل سزارین و صدمات زایمانی از عوارض دیابت حاملگی است

از عوامل خطر آفرین:

سن بالای 30 سال، سابقه خانوادگی دیابت ، سابقه ماکروزومی قلبی (تولد نوزاد بزرگ)، چاقی (اندکس توده بدن بالای 30)، وجود گلوکز در ادرار ، تولد نوزاد ناهنجار یا مرده، فشار خون بالا، سابقه ابتلا به دیابت حاملگی در حاملگی های قبلی و همچنین سقط خود به خودی بدون علت دو نوبت یا بیشتر می توان نام برد .

1 -هیپوگلیسمی (کاهش قند خون):

اگر میزان قند خون از 60 میلی گرم در صد کمتر شود، خطر هیپوگلیسمی با افت قند انسان را تهدید می کند که فرد دچار گیجی و در نهایت تشنج می شود.

مهم ترین علل هیپوگلیسمی :

- تزریق مقدار بیشتر انسولین بطور اشتباهی یا تزریق انسولین طبق معمول، در عین حال که بدن نیاز کمتری به انسولین دارد.

- مصرف بیش از اندازه ی انواع قرص قند



- ورزش یا فعالیت جسمی بیش از حد معمول

- کمک یا دیر خوردن غذا

- هنگام اسهال یا استفراغ

درمان هیپوگلیسمی :

افت قند را باید سریع درمان نمود اگر از وقوع هیپوگلیسمی مطمئن هستید، مقداری مواد قندی یا نصف لیوان آب میوه یا یک لیون شیر، مناسب می باشد. پس از 10-15 دقیقه قند خون را مجدداً اندازه گیری نمایید. چنانچه قندتان پایین بود چند حبه قند دیگر یا مایعات شیرین میل کنید.

2- هیپر گلیسمی (افزایش قند خون):

اصولاً هنگامی قند خون افزایش می یابد که بین نیاز و وجود انسولین در بدن نسبت مناسبی برقرار نباشد.

علل هیپر گلیسمی :

فعالیت بدنی کم، فراموش کردن مصرف دارو، تب و خوردن بیش از اندازه از دلائل این عارضه می باشد. در این حالت باید داروی خود را مصرف کرده و در صورت برطرف نشدن مشکل به پزشک مراجعه کرد.

