

دیابت در بارداری

دیابت بارداری، دیابتی است که برای اولین بار در بارداری تشخیص داده میشود. این عارضه به علت تغییرات هورمونی که در دوران بارداری رخ میدهد و تنظیم قند خون را با مشکل مواجه میسازد، ایجاد میشود. بیشتر زنان مبتلا به دیابت بارداری بعد از تولد نوزاد بهبود میابند. با این حال ابتلا به این بیماری، احتمال ابتلا به دیابت در حاملگی های بعدی یا در آینده را افزایش میدهد.

درچه کسانی احتمال دیابت بارداری وجود دارد؟

افراد چاق

سابقه ابتلا به دیابت حاملگی در بارداری های قبلی

سابقه خانوادگی دیابت

وجود قند در ادرار

سابقه بدنیا آوردن نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم و بالاتر

سابقه مرده زایی بدون دلیل

سابقه بدنیا آوردن نوزاد دارای ناهنجاری

بالا بودن فشار خون

سن بالای ۳۰ سال

نشانه های دیابت در حاملگی چیست؟

دیابت بارداری به دو دسته بدون علامت و علامت دار تقسیم بندی میشود:

۱. دیابت بارداری بدون علامت: اکثر مبتلایان به دیابت بارداری هیچ گونه علامتی ندارند. به همین دلیل همه خانم های باردار باید تحت آزمایش های تشخیصی قرار گیرند. این آزمایشات در طی مراقبت های

بارداری توسط پزشک یا ماما توصیه میشوند.

۲. دیابت بارداری علامت دار: نشانه های آن عبارتند از احساس تشنگی، تکرر ادرار، افزایش اشتها، افزایش وزن، ضعف گیجی، تاری دید، استفراغ و ابتلا به عفونت های مختلف.

چگونه دیابت بارداری تشخیص داده میشود؟

تشخیص فقط بر اساس تست های آزمایشگاهی است. زنان در معرض خطر که در بالا نام برده شدند باید هرچه سریع تر در اولین ویزیت حاملگی تحت آزمایش قرار گیرند. ولی در سایر زنان حامله این آزمایش بین هفته ۲۴-۲۸ حاملگی انجام میشود. این آزمایش با تجویز ۵۰ گرم گلوکز خوراکی بدو توجه به ناشتا بودن یا نبودن بیمار و اندازه گیری گلوکز خون بعد از یک ساعت انجام میگردد. در صورتی که پاسخ این آزمایش مثبت بود آزمایشات تشخیصی بیشتری مورد نیاز میباشد.

درمان دیابت بارداری چگونه است؟

هدف از درمان دیابت بارداری، کنترل قند خون در حد طبیعی میباشد. روشهای درمانی شامل رژیم غذایی، ورزش و درمان دارویی میباشد.

۱. رژیم غذایی: اساس درمان دیابت حاملگی درمان با رژیم غذایی است. خانم باردار نباید تحت رژیم غذایی خاص یا محدود کننده ای قرار گیرد. در رژیم فرد دیابتی، باید تعادلی صحیح بین پروتئین، چربی و کربوهیدرات وجود داشته باشد. همچنین ویتامین های لازم، مواد معدنی و کالری لازم باید تامین شوند. باید از مصرف مواد شیرین پرهیز گردد و یا مصرف آنها به حداقل رسانده شود. همچنین غذا باید در وعده های متعدد و مقدار کم مصرف گردد و با پرهیز از حذف وعده های غذایی به ویژه صبحانه قند خون ثابت نگه داشته شود.

۲. ورزش: تحرک بدنی یا ورزش سبک یکی از اصول اساسی درمان دیابت بارداری میباشد و سبب کاهش قند خون می گردد. البته تحرک بدنی نباید به نحوی باشد که منجر به کاهش وزن گردد. ورزش انتخابی باید راحت و بر اساس محدودیت های بارداری باشد و از انجام ورزش هایی که منجر به شروع دردهای زایمانی میشود، خودداری گردد. ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی در روز، نظیر پیاده روی یا شنا، برای بسیاری از زنان مبتلا به دیابت بارداری سودمند است.

۳. درمان دارویی: در صورتی که قند خون با رژیم غذایی و ورزش کنترل نشود، پزشک ممکن است انسولین تزریقی نیز تجویز نماید. حدود ۱۵ درصد زنان مبتلا به دیابت بارداری به تجویز انسولین نیاز پیدا میکنند که در افرادی که پس از زایمان بهبود میابند، قطع میگردد.

• **بدریافت مراقبت های قبل از بارداری، میتوان عوارض ناشی از دیابت را در مادر و جنین به حداقل رساند.**

• **کنترل قند خون، معاینات کامل و منظم و تغذیه صحیح، مناسب ترین درمان دیابت بارداری است.**

واحد بهداشت خانواده/سلامت مادران

