

دیابت حاملگی نوعی افزایش قندخون است که به طور ناگهانی در دوران حاملگی ایجاد میشود. میزان طبیعی قند(گلوکز) برای بدن ضروری است، زیرا بدن قند را برای تولید انرژی مصرف میکند، ولی قندخون بالا مضر است. وقتی که شما حامله هستید، قندخون بالا برای جنین شما نیز اصلاً خوب نیست .

### چه عواملی باعث بروز دیابت حاملگی میشوند؟

تغییرات هورمونی و افزایش وزن، ممکن است ساخت هورمون انسولین، که وظیفه ی آن انتقال قندخون به درون سلول است را مختل کند. بنابراین بدن شما، بدون حضور انسولین قادر نیست از قند موجود در خون استفاده نماید و انرژی لازم را بدست آورد

### احتمال ابتلاء به دیابت حاملگی چقدر است؟

برای این که از احتمال ابتلای خود به دیابت حاملگی آگاه شوید، در صورت مشاهدگی موارد زیر، با پزشک خود مشورت نمایید :

۱- در صورتیکه پدر، مادر، خواهر و یا برادران دیابت دارند.

۲- ۲۵ سال یا بیشتر دارید.

۳- اضافه وزن دارید.

۴- قبلاً دچار دیابت حاملگی شده اید و یا نوزادی با وزن بیشتر از ۴کیلوگرم به دنیا آورده اید

### توصیه های پزشکی :

اگر احتمال ابتلا به دیابت در شما پایین باشد، اقدام خاصی برای شما انجام نخواهد شد. اگر یک یا چند مورد از موارد فوق را داشته باشید، احتمال ابتلا به دیابت در شما در حد متوسط است؛ در هفته ی ۲۴ الی ۲۸ بارداری تمامی مادران جهت انجام تست غربالگری دیابت فرستاده خواهند شد اگر تمام موارد ذکر شده را دارید، احتمال ابتلا به دیابت در شما زیاد است؛ در این صورت پزشک در اولین ویزیت برای شما درخواست انجام آزمایش قندخون را خواهد

داد، اگر جواب آزمایش شما طبیعی بود؛ مجدداً در هفته ی ۲۴ تا ۲۸ لازم است قندخون شما کنترل شود.

### تشخیص دیابت حاملگی:

برای تشخیص دیابت، پزشک پس از گرفتن شرح حال یک یا چند آزمایش را برای شما درخواست مینماید

### روشهای بررسی قندخون :

۱. اندازه گیری قندخون ناشتا : برای انجام این آزمایش به مدت ۸ ساعت هیچ چیز به جز آب نخورید، سپس جهت اندازه گیری قند خون ناشتا مراجعه کنید. این نوع آزمایش خون می تواند دیابت حاملگی را در بعضی از خانمها نشان دهد. ولی ممکن است آزمایشهای دیگری هم لازم باشد که دیابت حاملگی را تایید نماید

۲. آزمایش تحمل گلوکز: یک ساعت بعد از نوشیدن یک لیوان شربت قند (حاوی ۵۰ گرم گلوکز)، قندخون شما اندازه گیری میشود، این آزمایش را در هر ساعت از روز میتوان انجام داد؛ اگر نتیجه ی آن بیشتر از حد طبیعی باشد، پزشک شما را برای آزمایشات بعدی میفرستد .

### تاثیر دیابت حاملگی بر روی جنین :

دیابت حاملگی در صورتی که کنترل یا درمان نشود، میتواند این اثرات را بر روی جنین داشته باشد:

- کاهش قندخون نوزاد بلافاصله بعد از تولد
- مشکلات تنفسی
- چاق و درشت شدن جنین و تولد نوزاد با وزن بالا که میتواند زایمان را سخت و خطرناک سازد

### تاثیر دیابت حاملگی بر روی مادر:

- ۱- باعث افزایش فشارخون در دوران بارداری شود
- ۲- منجر به چاق شدن جنین و زایمان سزارین شود

۳- دیابت حاملگی به احتمال قوی، بعد از زایمان از بین میرود؛ ولی احتمال این که شما در آینده به دیابت نوع دو (بزرگسالان) مبتلا شوید وجود دارد

۴- همچنین امکان ابتلا به دیابت حاملگی در بارداریهای بعدی زیاد است.

### درمان دیابت حاملگی :

یعنی: حفظ قندخون در حد طبیعی، این کار را میتوان با رژیم غذایی، ورزش و در صورت نیاز تزریق انسولین انجام داد .

### برنامه ی غذایی :

با متخصص تغذیه یا پزشک خود مشورت کنید تا برنامه ی غذایی مناسبی را برای شما پیشنهاد کند .یک برنامه ی غذایی صحیح میتواند قندخون شما را در حد طبیعی کنترل کند . این برنامه ی غذایی به شما کمک میکند تا بدانید چه موقع و به چه میزان مواد غذایی را در هر وعده مصرف کنید .انتخاب زمان و مقدار موادغذایی بسیار مهم است. بنابراین به شما توصیه میشود که :

✓ میزان غذای خود را در سه وعده ی اصلی کم کرده و دو تا سه میان وعده ی غذایی را در برنامه ی روزانه ی خود بگنجانید

✓ مصرف شیرینیجات و چربی را محدود کنید

✓ میوه، سبزی، حبوبات، لبنیات کم چرب، غلات و نان را به وعده های غذایی تان اضافه کنید .

**ورزش :** شنا و پیاده روی به کنترل قند خون شما کمک زیادی میکند .

### درمان دارویی :

درمان دارویی : در حاملگی داروهای خوراکی کاهنده ی قندخون استفاده نمیشود و تزریق انسولین روش مناسبی برای تنظیم قندخون میباشد که مقدار آن با تشخیص پزشک تنظیم میشود. تزریق انسولین هیچ



اگر نوزاد شما از شیر مادر تغذیه شود و وزن مناسبی داشته باشد، احتمال ابتلا به دیابت در بزرگسالی وی بسیار کم خواهد بود.

ضرری برای شما و جنین تان ندارد. ممکن است پزشکتان از شما بخواهد یک دستگاه اندازه گیری قندخون تهیه کنید تا قند خون تان را بهتر کنترل نمایید یا توصیه کند در زمانهای خاصی جهت کنترل قندخون مراجعه نمایید.

مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

## خود مراقبتی در

## دیابت بارداری



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

## با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس: زنجان - بالاتر از میدان ولیعصر - مرکز آموزشی درمانی حضرت ولیعصر (عج)

تلفن: ۰۲۴۱ - ۳۳۷۷۰۸۰۱ - ۹

وب سایت: [www.valiasr.zums.ac.ir](http://www.valiasr.zums.ac.ir)

## هدف از درمان دیابت در حین بارداری:

- ✓ تنظیم قندخون در حالت ناشتا، حداکثر ۹۵
- ✓ یک ساعت بعد از غذا، حداکثر ۱۴۰
- ✓ و ۲ ساعت بعد از غذا، حداکثر ۱۲۰ میباشد.

## روشهای جلوگیری از ابتلاء به دیابت نوع دو به

### دنبال دیابت حاملگی

- ✚ ۶ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد، برای آزمایش قندخون اقدام کنید؛ زیرا در اغلب موارد، دیابت حاملگی بعد از تولد از بین میرود. ولی احتمال ابتلا به دیابت حاملگی در بارداریهای بعدی و یا دیابت نوع دو (بزرگسالان) در شما زیاد است
- ✚ سعی کنید به وزن ایده آل برسید و آن را حفظ کنید
- ✚ حداقل روزی نیم ساعت ورزش را در اکثر روزهای هفته بگنجانید: شنا، پیاده روی و نرمش.
- ✚ برنامه ی غذایی مناسبی را برای خود تنظیم کنید و سعی کنید، بیشتر از حبوبات، میوه جات و سبزیجات استفاده کنید. شیرینی و چربی را در رژیم خود کم کنید
- ✚ از پزشکتان بخواهید که مرتباً قندخون شما را آزمایش کند. خانمهایی که مبتلا به دیابت حاملگی میباشند، بعد از زایمان لازم است قندخون خود را به طور مرتب هر ۱ تا ۲ سال، آزمایش کنند زیرا با تشخیص به موقع دیابت پنهان میتوان از بروز عوارض قلبی و عروقی جلوگیری کرد