

عوامل افزایش دهنده خطر :

- ✓ چاقی (خصوصاً زنانی که چاقی شکمی دارند شبیه سبب (
- ✓ افزایش قابل توجه وزن
- ✓ سابقه خانوادگی دیابت
- ✓ سابقه تولد نوزادی که بزرگتر از حد طبیعی برای سنش بوده است .
- ✓ سن مادر بالای ۲۵ سال
- ✓ سابقه حاملگی یا بیشتر
- ✓ سابقه مرگ بدون توجیه جنین یا مرده‌زایی
- ✓ سابقه دیابت حاملگی در حاملگی‌های قبلی

تشخیص : آزمایش :

برای این نوع آزمایش ، یک لیوان شربت شیرین می‌خورید و بعد از یک ساعت قند شما را تست می‌کنند. این آزمایش در هر ساعت از روز می‌توان انجام داد و اگر جواب بالای حد نرمال (بالا تر از ۱۴۰) باشد شما را برای آزمایش‌های بعدی می‌فرستند.

دکتر در مورد این آزمایش توضیحات خاصی را به شما می‌دهد. ۳ روز قبل از آزمایش دکتر از شما می‌خواهد که یک رژیم غذایی طبیعی را داشته باشید و ۸ ساعت قبل از آزمایش چیزی نخورید و آزمایش دهید ، بعد از آزمایش یک لیوان شربت شیرین (۱۰۰ گرم گلوکز) بخورید و یک ساعت بعد ، ۲ ساعت بعد و ۳ ساعت بعد آزمایش دهید، اگر ۲ عدد از جواب‌ها از حد نرمال بالاتر باشد شما دیابت حاملگی دارید.

دیابت حاملگی

دیابت حاملگی عبارت است از دیابتی که تنها در خانم‌های باردار دیده می‌شود که سطح گلوکز خون بالا رفته و علائم دیابت در خانم بارداری که قبلاً دیابت برای او تشخیص داده نشده ، دیده می‌شود.

علائم شایع :

معمولاً علامت واضحی وجود ندارد. امکان دارد در معاینات دوران حاملگی معلوم شود که جنین بزرگتر از حد طبیعی است .
تشخیص بر مبنای آزمایش قند خون بین هفته‌های ۴۸-۲۴ حاملگی در خانم‌هایی که قبلاً سابقه دیابت نداشته‌اند صورت می‌گیرد. در صورتی که سابقه دیابت حاملگی در حاملگی‌های قبلی وجود داشته باشد، انجام آزمایش قند خون در زمانی زودتر توصیه می‌شود.



علل :

به هنگام حاملگی، امکان دارد بدن نتواند انسولین کافی برای نگاه داشتن قند خون در حد طبیعی، تولید کند.



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی



دیابت حاملگی

تهیه کننده:

خانم معصومه فدایی و واحد آموزش سلامت

شماره سند: PF-FW-01

نوبت بازنگری: اول

تاریخ تصویب: ۹۲/۰۵/۱۵

نتیجه بالای - نرمال برای نوسان آزمایش قند خوراکی

ناشتا	۹۵ یا بالاتر
بعد از یک ساعت	۱۸۰ یا بالاتر
بعد از ۲ ساعت	۱۵۵ یا بالاتر
بعد از ۳ ساعت	۱۴۰ یا بالاتر

- بعضی از آزمایشگاهها از ارقام دیگری استفاده می کنند.
- این اعداد برای تستی است که نوشیدنی با ۱۰۰ گرم شکر استفاده شده باشد

درمان

تغییر در رژیم غذایی و ورزش در حد متوسط



فعالیت :

معمولاً برنامه‌ای متعادل شامل ورزش و نرمش‌هایی که به بدن فشار وارد نمی‌آورند توصیه می‌شود. ورزش، حتی برای مدتی کوتاه، می‌تواند اثرات مثبت فراوانی داشته باشد. برنامه ورزشی خود را به دقت پیگیری کنید.

رژیم غذایی :

رعایت رژیم غذایی توصیه شده باعث کاهش خطرات برای مادر و جنین می‌شود.

این تغییرات غذایی عبارتند از :

- ☀ افزایش فیبر غذایی (مانند میوه، سبزیجات، حبوبات، غلات و نان)
- ☀ محدود کردن چربی غذایی، حذف شیرینی‌های سنگین از رژیم غذایی، و پایش میزان کالری دریافتی برای جلوگیری از افزایش وزن بیش از اندازه..
- ☀ خوردن سه وعده غذایی کم و یک تاسه وعده میان وعده غذایی در روز

دارو :

اگر قندخون با رژیم غذایی و ورزش در محدود طبیعی قرار گیرد، نیازی به دارو نیست. امکان دارد برای بعضی از خانم‌هایی که نتوانند با رژیم غذایی و ورزش قند خون خود را کنترل کنند انسولین تجویز شود. تزریق انسولین هیچ ضرری برای شما ندارد و نمی‌تواند از طریق رگ های شما به جنین برسد.

عوارض انسولین :

قرمزی و خارش خفیف در محل تزریق ، تورم صورت ، لب‌ها ، مشکل در تنفس ، احساس خواب آلودگی، ضعف،

گیجی

قند خون مطلوب برای خانم‌هایی که دیابت بارداری دارند

موقعی که از خواب بیدار میشوید	حداکثر ۹۵
یک ساعت بعداز غذا	حداکثر ۱۴۰
دو ساعت بعد از غذا	حداکثر ۱۲۰

هر دفعه که قند خون خود را آزمایش می کنید در دفترچه خود ثبت کنید. هر دفعه که به دکتر مراجعه می کنید حتماً دفترچه خود را همراه داشته باشید. اگر قند خون شما کنترل نیست پزشک به شما یاد میدهد که چگونه کنترل کنید.

پیگیری پس از بارداری :

به شما توصیه می شود ۶ تا ۱۲ هفته پس از زایمان به آزمایشگاه مراجعه نموده و تست تحمل گلوکز با ۷۵ گرم گلوکز انجام دهید و در صورت طبیعی بودن پاسخ آن هر ۳ سال یکبار این تست را تکرار کنید.

منابع :

بارداری و زایمان ویلیامز (کانینگهم، گنت، لونو، گیلستریپ

، هوث، وسترم) ۲۰۱۰

www.pezeshk online.ir/index

www.daroyab.com