

دیابت در حاملگی

دیابت حاملگی از اختلالات مهم دوران بارداری است که در صورت عدم تحمل کلوگوز در طول بارداری تعریف میشود

این افراد مستعد مبتلا به ابتلا به دیابت نوع ۲ میباشند

عوامل مستعد کننده دیابت

سن بالای ۳۰ سال - سابقه خانوادگی دیابت - سابقه تولد بیشتر از ۴ کیلو - افزایش وزن - سابقه تولد نوزاد ناهنجار

یا مرده متولد شده

تشخیص دیابت حاملگی

چنانچه خانم بارداری سابقه مرده زایی و ۲ بار سقط خود به خودی و تولد نوزاد بیشتر از ۴ کیلو داشته باشد باید در اولین ویزیت جهت دیابت بارداری ویزیت شود

در غیراین صورت در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری آزمایش انجام گردد

دیابت و عوارض

در صورت عدم کنترل صحیح دیابت بارداری احتمالاً بروز عوارضی مانند افزایش فشارخون - افزایش خطر مسمومیت

حاملگی - پلی هیدرو امینوس - زایمان زودرس - افزایش عمل سزارین و صدمات زایمان وجود دارد

دیابت بارداری و عوارض جنینی

امروزه بیشتر زنان مبتلا به دیابت حاملگی زیر نظر پزشکان معالج کودکی سالم به دنیا می آورند

قند خون این افراد با استفاده از رژیم غذایی و ورزش و در صورت لزوم تزریق انسولین در حد طبیعی نگه داشته میشود





در صورتی که دیابت به خوبی کنترل نشود میتواند عواقب جدی برای نوزاد به همراه داشته باشد مانند چاق و درشت بودن بیش از حد جنین و تولد با وزن بالا که به دنبال آن خطرات به دنبال زایمان را به دنبال دارد افت قند خون بلافاصله بعد از تولد که میتواند منجر به تشنج شود مشکلات زایمان زود رس و افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در سالهای آینده دارد بهترین ورزش در دوران بارداری پیاده روی و شنا میباشد



انسولین

حدود ۱۵ درصد از زنان مبتلا به دیابت بارداری نیاز به انسولین دارند . انسولین هیچ خطری برای جنین ندارد

توصیه های مهم

تمام خانمهای مبتلا به بارداری باید ۶ هفته بعد از ختم بارداری از نظر دیابت زیر نظر متخصص پیگیری شود

عوارض کلیوی و چشمی در دوران بارداری تشدید میشود بنابراین پیگیری از طریق آزمایش البومین ادرار و

بررسی چشم ضروری است



درمان

رژیم غذایی مناسب که در آن تعادل پروتئین-چربی-کربوهیدرات رعایت شده و مواد مغذی و ویتامین تامین شده باید تحت نظر پزشک تنظیم گردد

در مادرانی که دیابتیک هستند ممکن است افت قند در طول روز اتفاق بیوفتد زمانی که این ماده در خون پایین باشد بدن انرژی لازم را نخواهد داشت و تاری دید و خستگی غیر عادی ممکن است اتفاق بیوفتد

برای پیشگیری از افت قند خون وعده غذایی را در وقت مشخص میل کنید

به هیچوجه به فکر نخوردن غذا نباشید

فعالیتهای فیزیکی را بیش از حد نیاز انجام ندهید

به طور کلی افت قند خون با خوردن یا نوشیدن هر ماده غذایی که قند داشته باشد مثل آب پرتغال درمان میشود

نظارت کامل بر قند خون مادر باردار دیابتیک مهم است سطح قند خون باید چند بار در روز کنترل شود حتی اگر زمان تولد قند خون مادر باردار بالا باشد در جنین و کودک متولد شده ممکن است افت قند پیش بیاید

مادران دیابتیک اگر در هنگام شیر دادن دچار افت قند خون باشند شیر دادن را متوقف کنید بعد از خوردن نوشیدنی شیرین به شیر دادن نوزاد ادامه دهید

مادران دیابتیک زیر نظر پزشک متخصص میتوانند دوران بارداری را بدون هر گونه مشکل نوزاد سالم به دنیا بیاورند

