

نحوه درمان دیابت بارداری

دیابت بارداری در وهله ی اول با تغییر رژیم غذایی و افزایش ورزش درمان می شود. فعالیت بدنی برای گلوکز خون شما خوب است زیرا حساسیت بدن شما را نسبت به انسولین افزایش می دهد.



فعالیت هایی را انتخاب کنید که مناسب با دوران بارداری باشند. اگر تغییرات ایجاد شده در رژیم غذایی و ورزش شما کافی نباشد ممکن است قرص خوراکی یا تزریق انسولین لازم باشد که تشخیص آن با پزشک است.

عوارض دیابت بارداری

۱. افزایش میزان شیوع فشار خون بالا و زایمان سزارین
۲. ماکروزومی جنین
۳. هیپوگلیسمی نوزاد

دیابت بارداری

سیستم گوارش بیشتر غذای خورده شده را به نوعی قند بنام گلوکز تبدیل میکند. گلوکز در خون وارد شده و با کمک انسولین سوخت لازم را برای بدن فراهم می کند، در دیابت حاملگی گلوکز به جای رفتن به درون سلول ها و تبدیل به انرژی در داخل خون باقی می ماند. بروز دیابت بارداری در موارد زیر بیشتر است:

سابقه خانوادگی دیابت، افزایش زیاد وزن، چاقی، سابقه تولد نوزاد بزرگتر از حد طبیعی، سابقه مرده زدایی، سابقه بارداری های زیاد

تشخیص

در هفته ۲۴-۲۸ بارداری یک تست تحمل قند گرفته می شود که اگر میزان قند خون ناشتا بیشتر از ۹۲ و یک ساعت بعد از خوردن محلول قندی، ۱۸۰ و دو ساعت بعد از خوردن محلول قندی، ۱۳۵ باشد احتمالاً دچار دیابت بارداری هستید.

نکته

از آنجاییکه قند خون بالا در بارداری میتواند برای جنین بسیار مضر و خطرناک باشد و به آن آسیب برساند، بنابراین مادر باید از نظر قند خون در ابتدا و اواسط بارداری چک شود.



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ۱۵ خرداد مهدیشهر

دیابت بارداری



تهیه شده در کارگروه آموزش بخش لیبر

کد فرم : Hof-Pam-oB-2

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۲/۱۲/۱

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۴/۱۲/۱

رژیم غذایی

هر روز باید حداقل ۱۷۵ گرم کربوهیدرات تدارک دیده شود. کربوهیدرات اختصاص داده شده، باید در طول روز در قالب ۳ وعده غذایی با حجم کم تا متوسط و ۲-۴ میان وعده تقسیم شود. نکته مهم این است که کاهش وزن توصیه نمی شود اما در زنان چاق یا دارای اضافه وزن ممکن است محدود کردن خفیف کالری دریافتی مناسب باشد. برای دریافت رژیم غذایی مناسب خود میتوانید از کارشناس تغذیه کمک بگیرید.



افراد در معرض خطر دیابت

سن بالای ۳۰ سال

سابقه خانوادگی دیابت

سابقه قبلی مرده زایی

چاقی

فشار خون بالا

پرورسی بعد از زایمان

احتمال ابتلای زنان مبتلا به دیابت حاملگی به دیابت آشکار در عرض ۱۵ تا ۲۵ سال بعد به ۵۰ تا ۷۵ درصد می رسد. برای تشخیص دیابت آشکار توصیه می شود ۴-۱۲ هفته بعد از زایمان اقدام به سنجش قند خون شود. در صورتیکه تست غربالگری گلوکز آنها بعد از زایمان طبیعی است هر یک تا سه سال یکبار تست صورت گیرد.

دیابت حاملگی راجعه

احتمال عود دیابت حاملگی ۴۸ درصد گزارش شده است که بالا بودن BMI مادر، استفاده از انسولین، ماکروزمی جنین و افزایش وزن در بین حاملگی ها به عنوان دیگر عوامل خطر عود دیابت حاملگی شناسایی شده است.

آموزش به بیمار

آموزش نحوه خودپاشی قند خون با دستگاه گلوکومتر

آموزش نحوه تزریق و نحوه نگهداری انسولین

بهترین زمان برای اندازه گیری قند خون، صبح ناشتا و دو ساعت بعد از وعده های غذایی می باشد.

انجام ورزش و رعایت رژیم غذایی

مادر عزیز در صورتیکه علی رغم مصرف دارو و رژیم غذایی، قند خون شما، همچنان بالاست، حتما به پزشک خود اطلاع دهید

منبع

بارداری و زایمان ویلیامز

