

دیابت حاملگی چیست؟

دیابت حاملگی نوعی دیابت است که زنان حامله به آن مبتلا می شوند. بین ۲ تا ۷ درصد زنان حامله دچار این نوع دیابت می شوند و به این دلیل این بیماری یکی از شایعترین عوارض حاملگی است.

سیستم گوارش بیشتر غذای خورده شده را به نوعی قند به نام گلوکز می شکند. گلوکز وارد خون شده و با کمک انسولین (هورمونی که از لوزالمعده یا پانکراس ترشح می شود) سوخت لازم برای سلول های بدن را فراهم می کند. در دیابت حاملگی هم نظیر دیابت های تیپ ۱ و ۲ (که در افراد غیر حامله بروز می کند)، گلوکز به جای رفتن به درون سلول ها و تبدیل شدن به انرژی در داخل خون باقی می ماند. اما چرا در حاملگی چنین اتفاقی رخ می دهد؟

در طی حاملگی، هورمون ها استفاده از انسولین را برای بدن سخت می کنند و از این رو لوزالمعده باید انسولین بیشتری تولید کند. در بیشتر زنان حامله این مسئله مشکلی ایجاد نمی کند و پانکراس انسولین بیشتری ترشح می کند. ولی در صورتیکه پانکراس

نتواند به اندازه لازم انسولین ترشح کند و سطح گلوکز در خون بالا رود دیابت حاملگی رخ می دهد.

بیشتر زنان مبتلا به دیابت حاملگی بعد از تولد کودک بهبود می یابند. با این حال ابتلا به این بیماری احتمال ابتلا در حاملگی های بعدی و یا در آینده را افزایش می دهد.

تأثیر دیابت بر روند حاملگی

امروزه بیشتر زنان مبتلا به دیابت حاملگی کودکان سالمی بدنیا می آورند. پزشک معالج بیمار را تحت نظر گرفته و قند خون با استفاده از رژیم درمانی و ورزش و در صورت لزوم تزریق انسولین در حد طبیعی نگه داشته می شود. اما در صورتیکه دیابت بخوبی کنترل نشود می تواند عواقبی جدی برای مادر و کودک به همراه داشته باشد.

در بیشتر زنان حامله مهمترین نگرانی این است که قند خون بالا سبب بالا رفتن قند خون جنین می شود. در نتیجه، لوزالمعده جنین باید برای سوزاندن گلوکز اضافی انسولین بیشتری ترشح کند. مجموعه این اتفاقات سبب می شود بدن جنین چربی بیشتری تولید

کرده و وزن جنین بویژه در بالا تنه افزایش یابد. که این منجر به عوامل خطر در زایمان طبیعی می گردد

به دلیل این خطرات، در صورتیکه پزشک به بزرگ بودن جنین مشکوک باشد ممکن است سزارین توصیه شود. خوشبختانه، در صورتیکه دیابت حاملگی کنترل شود، تنها در درصد کمی از موارد جنین بیش از حد بزرگ می شود.

تشخیص دیابت حاملگی

مثبت بودن آزمایش قند خون

چه عواملی خطر ابتلا به دیابت حاملگی را افزایش می دهند

- چاقی (اندکس توده بدن - body mass index بالای ۳۰)
- سابقه ابتلا به دیابت حاملگی در حاملگی های قبلی
- سابقه خانوادگی دیابت

به نام خدا



مرکز آموزشی درمانی شهید باهنر

دیابت حاملگی



واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار

حذف وعده های غذایی، بویژه صبحانه، بر ثابت نگه

داشتن قند خون مؤثر است

ورزش سبک



دستگاه های خانگی کنترل قند خون و نوار های

حساس به قند خون

منبع: اینترنت

[www. Gestational Diabetes.com](http://www.GestationalDiabetes.com)

- وجود قند در ادرار (آزمایش ادرار در تمامی

- ویزیت های زمان حاملگی انجام می شود)

- سابقه بدنیا آوردن نوزاد بزرگ (بعضی ۴

- کیلوگرم و بعضی ۴ کیلو و ۴۰۰ گرم را مرز

- در نظر می گیرند)

- مرده زایی بدون دلیل

- سابقه بدنیا آوردن کودک دچار نواقص

- زایمانی

- بالا بودن فشار خون

درمان دیابت حاملگی

کنترل قند خون با استفاده از دستگاه های خانگی کنترل

قند خون و نوار های حساس به قند خون

رژیم غذایی برنامه ریزی شده

در رژیم غذایی، باید تعادل صحیحی میان پروتئین،

چربی و کربوهیدرات وجود داشته باشد. همچنین

ویتامین های لازم، مواد معدنی و کالری لازم باید تأمین

شود. از مصرف مواد شیرین باید پرهیز کرد و یا

مصرف آنها را به حداقل رساند. همچنین پرهیز از