

دیابت بارداری

دیابت بارداری یک نوع از بیماری دیابت است که در طی دوران بارداری در زنان بروز می کند و معمولاً بعد از تولد نوزاد برطرف می شود. علائم دیابت بارداری شبیه علائم بقیه انواع دیابت است. در آمریکا از هر 100 زن حامله 3 تا 8 نفر دیابت حاملگی می گیرند. به شرایطی گفته می شود که افزایش قند خون برای اولین بار، در طی دوران بارداری دیده شود.

عوامل زیر خطر ابتلا به دیابت بارداری را در طی دوره بارداری افزایش می دهند:

داشتن اضافه وزن قبل از بارداری (چنانچه وزن قبل از بارداری از وزن ایده آل به میزان ۲۰٪ و یا بیشتر، بالاتر باشد).

وجود قند در ادرار

اختلال تحمل گلوکز و اختلال در گلوکز ناشتا (در این شرایط قند خون بالا است، ولی به حدی بالا نیست که بتوان آن را دیابت در نظر گرفت. به این حالت مرحله پیش از دیابت گفته می شود).

سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت (اگر مادر و پدر یا برادر و خواهر شما دیابت داشته باشند).

سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت (اگر مادر و پدر یا برادر و خواهر شما دیابت داشته باشند).

سابقه تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم در گذشته

سابقه تولد نوزاده مرده در گذشته

سابقه ابتلا به دیابت بارداری در بارداری قبلی میزان خطر دیابت بارداری را در دفعه بعد ۲ تا ۳ برابر می نماید.

داشتن مایع آمنیوتیک بیش از حد (شرایطی که پلی هیدرآمینوس نامیده می شود).

دیابت بارداری در 3 تا 6 درصد زنان باردار دیده می شود و معمولاً در سه ماهه دوم بارداری شروع می شود.

آیا دیابت بعد از زایمان هم باقی می ماند؟ احتمالاً نه.

فقط درصد کمی از زنان مبتلا به دیابت حاملگی بعد از زایمان دیابتیک باقی می مانند و به عقیده محققین بیشتر این زنان قبل از حاملگی دچار دیابت تشخیص داده نشده بوده اند.

برای کنترل دیابت بارداری اقدامات زیر توصیه می گردد:

پایش منظم سطح قند خون در طی روز (در مراحل اولیه توصیه می گردد که ۴ بار در روز قند خون را با دستگاه های اندازه گیری قند خون کنترل نمود: قبل از صبحانه و ۲ ساعت پس از هر وعده غذایی. برخی مواقع ممکن است پایش قند خون قبل از همه وعده های غذایی نیز لازم گردد. البته بعد از طی مرحله حاد، نیاز به این میزان اندازه گیری نخواهد بود)

بررسی ادرار به منظور وجود کتون ها (یک نوع اسید که وجود آن در ادرار نشان می دهد دیابت کنترل نشده است)





مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع) کرج عنوان: دیابت بارداری



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

خودمراقبتی

پیروی از توصیه‌های غذایی پزشک معالج: نظم غذایی یکی از مهم‌ترین موارد در کنترل قند خون در طی ساعات روز است. بر همین اساس پزشک معالج، از بیمار درخواست می‌کند دریافت کالری اش را در چند نوبت منظم در طی روز توزیع کند.

فعالیت بدنی و ورزش پس از کسب اجازه و تایید پزشک معالج. داشتن پیاده روی منظم در کنترل سطح قند خون بسیار مفید است. برای جلوگیری از بروز عوارض مرتبط با فعالیت بدنی، حتما باید بیمار با پزشک خود مشورت نماید.

بررسی نمودن روند افزایش وزن: میزان افزایش وزن در طی دوران بارداری باید حدودا بین ۷ تا ۱۲ کیلو باشد. در افرادی که بارداری را با چاقی و افزایش وزن آغاز می‌نمایند، این میزان افزایش وزن به ویژه در صورت ابتلا به دیابت بارداری باید.

مصرف انسولین در صورت نیاز: انسولین تنها داروی دیابتی است که مصرف آن در طی بارداری در صورت عدم کنترل قند خون توصیه می‌گردد.

کنترل افزایش فشار خون.

منابع: parastaraneearshad.blogfa.com

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع)

تلفن: 026-32500123 داخلی 276

نشانی وب سایت بیمارستان:

<https://emamali.abzums.ac.ir>