

آن چه باید درباره دیابت بارداری بدانیم؟

7 اسفند 1400

دیابت بارداری نوعی دیابت است که بطور ناگهانی در دوران بارداری بروز می کند. در آمریکا از هر 100 زن حامله، 3 تا 8 نفر به دیابت حاملگی دچار می شوند. دیابت، به معنی آن است که قند خون شما خیلی بالاتر از حد معمول است. بدن شما گلوکز را برای تأمین انرژی مصرف می کند. ولی مقدار زیاد گلوکز در خون، می تواند بسیار مضر باشد. به خصوص زمانی که شما حامله هستید، زیادی گلوکز می تواند به جنین شما آسیب بزند. چنانچه شما مبتلا به دیابت نوع 1 یا 2 هستید و تصمیم دارید باردار شوید حتماً پیش از آن با پزشک معالج خود مشورت کنید.

علت بروز دیابت بارداری

تغییرات هورمونی و افزایش وزن مسئله ای است که در حاملگی های سالم رخ می دهد ولی همین تغییرات، ساخت هورمون انسولین را، که وظیفه آن انتقال قند موجود در خون به درون سلول است، در بدن مختل می کند. وقتی این اتفاق روی می دهد، بدن شما انرژی لازم را از غذایی که مصرف می کنید، بدست نمی آورد.

برای اینکه از احتمال ابتلای خود آگاه شوید، هر کدام یک از موارد زیر را که در مورد شما صدق می کند، یادداشت کرده و در ملاقات بعدی با پزشکتان در مورد آنها مشورت کنید:

- * پدر، مادر، خواهر و یا برادر من مبتلا به دیابت است.
- * 25 سال یا بیشتر، سن دارم.
- * اضافه وزن دارم.
- * قبلاً دچار دیابت حاملگی شده ام و یا نوزادی با وزن بیشتر از 4 کیلو به دنیا آورده ام.
- * به من گفته شده که دیابت پنهان دارم (وضعیتی که در آن قند خون فرد بالا است ولی نه به حدی که به عنوان دیابت تشخیص داده شود).

اگر یکی از موارد بالا در مورد شما صادق است، حتماً از پزشک خود بخواهید که آزمایش دیابت حاملگی را برایتان انجام دهد.

اگر اضافه وزن، سابقه دیابت حاملگی قبلی، سابقه دیابت فامیلی دارید و یا در ادرار خود گلوکز دفع می کنید، احتمال ابتلا به دیابت در شما زیاد خواهد بود.

اگر یک یا چند مورد از موارد بالا را داشته باشید، احتمال ابتلا به دیابت در شما در حد متوسط است. اگر هیچ کدام از موارد بالا را نداشته باشید، احتمال ابتلا به دیابت در شما پایین است.

تشخیص دیابت بارداری

تشخیص اینکه شما چه موقع احتیاج به انجام آزمایش دارید، بر پزشکتان عهده است که البته بستگی به میزان احتمال ابتلای شما دارد.

اگر احتمال ابتلا به دیابت در شما زیاد باشد، پزشکتان با اولین ویزیت، شما را برای انجام آزمایش خون می فرستد و اگر جواب طبیعی باشد مجدداً شما را، در هفته 24 تا 28، برای آزمایش بعدی خواهد فرستاد.

اگر احتمال ابتلا به دیابت در شما در حد متوسط باشد، پزشکتان شما را در هفته 24 تا 28 برای آزمایش خواهد فرستاد.

اگر احتمال ابتلا به دیابت در شما پایین باشد، شاید پزشکتان اصلاً شما را برای آزمایش نفرستد.

دکتر نتیجه آزمایش قند خون شما را بررسی کرده و بنا به میزان خطر ابتلای شما، انجام یک یا چند آزمایش دیگر را برایتان تعیین می کند.

« اندازه گیری قند خون ناشتا و یا به صورت تصادفی در ساعات نامشخصی از روز:

پزشکتان از شما می خواهد که به مدت 8 ساعت هیچ چیز به جز آب نخورید و قند خون ناشتای شما را آزمایش می کند و یا در طول روز، یک یا چند بار **قند خون** شما را اندازه گیری می کند. این نوع آزمایش خون می تواند دیابت حاملگی را در بعضی از خانمها نشان دهد. ولی آزمایشهای دیگری هم احتیاج است که دیابت بارداری را تأیید نماید.

« آزمایش

برای این نوع آزمایش، در آزمایشگاه، یک لیوان شربت گلوکز می نوشید و بعد از یک ساعت قند شما را تست می شود. این آزمایش را در هر ساعت از روز می توان انجام داد و اگر نتیجه آن بیشتر از حد نرمال باشد، پزشکتان شما را برای آزمایش های بعدی می فرستد.

« نوسان در آزمایش قند خوراکی

پزشک در مورد این آزمایش توضیحات خاصی را به شما خواهد داد. 3 روز قبل از آزمایش، او از شما می خواهد که یک رژیم غذایی طبیعی را داشته باشید و 8 ساعت قبل از آزمایش چیزی نخورید و آزمایش دهید. بعد از انجام آزمایش، یک لیوان شربت گلوکز بنوشید و یک ساعت بعد، 2 ساعت بعد و 3 ساعت بعد آزمایش دهید. از این بین اگر 2 جواب از حد نرمال بالاتر باشد، شما مبتلا به دیابت حاملگی هستید

دیابت بارداری و جنین

دیابت حاملگی در صورتی که کنترل یا درمان نشود، می تواند اثرات زیر را روی جنین بر جای گذارد:

* چاق و درشت شدن جنین و تولد با چربی بالا، که می تواند زایمان را سخت و خطرناک سازد.

* افت قند خون بلافاصله بعد از تولد

* مشکلات تنفسی

چنانچه مبتلا به دیابت بارداری هستید، پزشکتان آزمایش هایی را روی جنین شما انجام خواهد داد:

* اندازه گیری ضربان جنین که چگونگی رشد او را مشخص می کند.

* تعداد ضربات و حرکات جنین یا تست استرس، که چگونگی فعالیت و فاصله بین حرکات او را مشخص می کند.

برای داشتن زایمانی خوب و نوزادی سالم، حتماً با پزشک خود همکاری کنید. ضمناً همواره به یاد داشته باشید که احتمال ابتلا به دیابت نوع 2 در شما و جنین تان، برای سال های آینده تا پایان عمر، درصد بالایی خواهد داشت.

معمولاً خانم های مبتلا به دیابت حاملگی، هیچ نوع علائمی ندارند ولی دیابت حاملگی می تواند:

سبب افزایش فشار خون در دوران بارداری شود.

منجر به چاق شدن جنین و زایمان سزارین گردد.

نکته مثبت اینکه، دیابت حاملگی به احتمال قوی می تواند بعد از زایمان از بین برود ولی احتمال اینکه در آینده به دیابت نوع 2 مبتلا شوید، وجود دارد. ضمناً امکان ابتلا به دیابت حاملگی در بارداری های بعدی زیاد است.

بعضی از خانمها برایشان این سوال پیش می آید که شیردهی بعد از ابتلا به دیابت حاملگی خوب است یا خیر؟

شیردهی برای تمام نوزادان، مفید تشخیص داده شده است، حتی برای نوزادانی که مادران آنها مبتلا به دیابت حاملگی بوده اند.

درمان دیابت بارداری

درمان دیابت حاملگی یعنی گام برداشتن در مسیر حفظ قند خون در حد نرمال و به کمک:

« برنامه غذایی

با متخصص تغذیه و یا پزشک دیابت خود مشورت کنید تا برنامه غذایی درست و سالمی را برای شما و جنین تان پیشنهاد کند. داشتن یک برنامه غذایی صحیح می تواند قند خون شما را در حد نرمال کنترل کند. این [برنامه غذایی](#) به شما کمک می کند که چه موقع و به چه میزان مواد غذایی را در هر وعده مصرف کنید. انتخاب زمان و مقدار بسیار مهم است، بنابراین برای کنترل قند خون به شما توصیه می شود که :

مصرف شیرینی جات را محدود کنید.

میزان غذای خود در سه وعده اصلی را کم کرده و یک تا سه میان وعده غذایی در روز را در برنامه تان بگنجانید.

فیبرهای غذایی مانند میوه، سبزیجات، حبوبات، غلات و نان را به وعده های غذایی تان اضافه کنید.

« ورزش در دیابت حاملگی

در میان ورزش ها، شنا و پیاده روی به کنترل قند خون شما کمک شایانی می نماید. با پزشک خود تماس بگیرید و از او بخواهید که بهترین نوع ورزشی را که برایتان مناسب است به شما معرفی کند. چنانچه در حال حاضر ورزش می کنید، بپرسید چه ورزشهای دیگری را نیز می توانید انجام دهید.

« انسولین (در صورت نیاز)

بعضی از خانمهایی که مبتلا به دیابت حاملگی هستند، احتیاج به تزریق انسولین پیدا می کنند. بنابراین با داشتن یک برنامه غذایی درست و سالم و انجام تمرینات ورزشی در کنار آن، می توانید به نگهداری قند خود در حد نرمال کمک کنید. پزشکتان نحوه تزریق انسولین را به شما خواهد آموخت. تزریق انسولین هیچ ضرری برای شما و جنین تان ندارد زیرا نمی تواند از طریق رگهای خونی به او انتقال یابد.

مدیریت قند خون

ممکن است پزشکتان از شما بخواهد که یک دستگاه اندازه گیری قند خون تهیه کنید تا بتوانید بوسیله آن دیابت خود را به بهترین نحو کنترل کنید. نکاتی که به منظور استفاده از دستگاه می بایست بیاموزید، عبارتند از:

- * نحوه استفاده از دستگاه
 - * چگونگی خون گیری از سر انگشتان
 - * مقادیر کنترلی هدف
 - * زمان اندازه گیری قند خون
- البته ممکن است پزشکتان بنا به تشخیص خود، زمان های خاصی را برایتان تعیین نماید که در این زمان ها قند خونتان را اندازه گیری کنید:

* هنگامی که از خواب بیدار می شوید. (قند خون ناشتا)

* درست قبل از هر وعده غذایی

* یک یا دو ساعت بعد از صبحانه

* یک یا دو ساعت بعد از ناهار

* یک یا دو ساعت بعد از شام

پزشکتان به شما آموزش می دهد که چگونه آزمایش کتون را روی ادرار صبح و یا روی خونتان انجام دهید. عوارض بالا بودن کتون در خون آن است که، بدن شما برای تأمین انرژی مورد نیاز خود، به جای استفاده از غذایی که مصرف می کنید، شروع به سوزاندن چربی های بدن می نماید. و در خون تولید سم می کند. به همین جهت، برای خانم های حامله، اصلاً توصیه نمی شود که انرژی خود را از طریق مصرف چربی ها تأمین کنند. زیرا آزادسازی کتون در خون برای جنین بسیار خطرناک است.

اگر میزان کتون در بدن شما بالا است پزشکتان برای شما تجویز خواهد کرد که مقدار یا نوع غذایتان را تغییر دهید.

پیشگیری از دیابت نوع دو

شما می توانید 6 تا 12 هفته بعد از تولد نوزاد خود برای تست قند خونتان اقدام کنید، زیرا در اغلب موارد، دیابت حاملگی بعد از تولد نوزاد از بین می رود. ولی در هر حال، احتمال ابتلا به دیابت حاملگی در بارداری های بعدی و یا دیابت نوع 2 در شما زیاد خواهد بود.

« چگونه می توانم از ابتلا به دیابت نوع 2 جلوگیری کنم و یا آن را به تعویق بیاندازم؟

شما می توانید کارهای زیادی انجام دهید تا از ابتلایتان به دیابت نوع 2 پیشگیری نمایید:

* سعی کنید که به یک وزن ایده آل برسید و آن را حفظ کنید. حتی اگر وزنتان بیشتر از حد ایده آل است، کم کردن 5 تا 7 درصد از وزنتان می تواند بسیار مفید باشد. برای مثال اگر وزن شما 90 کیلوگرم است، با کاهش 4 تا 6 کیلوگرم می توانید امکان ابتلا به دیابت را کم کنید.

* حداقل روزی نیم ساعت ورزش را در اکثر روزهای هفته بگنجانید. شنا، پیاده روی، نرمش های سبک و ...

* برنامه غذایی مناسبی را برای خود تنظیم کنید و سعی نمایید بیشتر از حبوبات، میوه جات و سبزیجات استفاده کنید. چربی و کالری را در برنامه غذایی خود کم کنید. بدین منظور یک متخصص تغذیه می تواند کمک خوبی برای شما باشد.

* از پزشک خود بخواهید که مرتباً قند خون شما را آزمایش کند. خانمهایی که مبتلا به دیابت حاملگی می باشند، حتماً باید قند خون خود را به طور مرتب، هر یک تا دو سال یک بار، برای دیابت آزمایش کنند. تشخیص به موقع دیابت یا دیابت پنهان می تواند از بروز عوارض قلبی جلوگیری کند. به یاد داشته باشید که اگر نوزادان از شیر مادر تغذیه شوند و وزن مناسبی داشته باشند، احتمال ابتلا به دیابت در آنها بسیار کم خواهد بود.

منابع

وبسایت www.diabetes.niddk.nih.gov