

# عوارض قند خون بالا در بارداری چیست؟

حفظ سطح طبیعی گلوکز خون در بارداری برای سلامت جنین ضروری است، بنابراین باید از نرمال بودن قند خون در بارداری مطمئن باشید.

قند خون و دیابت بارداری یکی از نگرانی‌های مادران باردار است. داشتن قند خون نرمال به افزایش احتمال موفقیت در بارداری کمک می‌کند. احتمال ابتلا به دیابت بارداری در زنانی که مصرف قند و شیرینی را رعایت نکنند زیاد است بنابراین کنترل قند خون هم برای افرادی که دیابت دارند و می‌خواهند باردار شوند و هم مادران باردار برای پیشگیری از ابتلا به دیابت اهمیت زیادی دارد. به طور متوسط 2 - 4 درصد زنان در دوران بارداری به صورت موقت به دیابت مبتلا می‌شوند و توانایی تولید انسولین برای غلبه بر قند خونشان نیستند، که به عنوان دیابت بارداری شناخته می‌شود. دیابت بارداری معمولاً بدون علامت است و فرد دچار تشنگی بیش از حد، خستگی یا افزایش ادرار نمی‌شود.

## قند نرمال در بارداری چقدر است؟

کنترل قند خون در بارداری عوارض احتمالی برای مادر و نوزاد را کاهش میدهد. نشانگه HbA1c در دوران بارداری و قبل از آن 6.1 درصد یا 43 mmol/mol می‌باشد. کنترل قند خون برای افراد مبتلا به دیابت که باردار می‌شوند در هشت هفته اول بارداری بسیار حیاتی است بنابراین باید قبل از بارداری حتماً برنامه ریزی کنند و کنترل بسیار دقیقی بر قند خونشان داشته باشند. زنان مبتلا به دیابت قبل از اقدام به بارداری باید قند خونشان را با رژیم غذایی و ورزش درمانی پایین بیاورند ولی اگر میزان قند خون همچنان بالا بود با استفاده از داروهای هیپوگلیسمی خوراکی یا تزریق انسولین قند خون را پایین می‌آورند.

## کنترل قندخون در بارداری

قبل از بارداری و در زمان بارداری باید قبل از هر وعده غذایی و یک ساعت بعد از غذا، قند خونتان را آزمایش کنید. اگر نیازمند تزریق انسولین برای کنترل قند خونتان هستید باید هر بار قبل از خواب هم میزان قند خون را چک کنید. در طول بارداری باید تحت نظر

پزشک قرار بگیرید و در فاصله های مشخص آزمایش خون بدهید.

## عوارض قند خون کنترل نشده در بارداری

دیابت در بارداری میتواند احتمال داشتن نوزاد بزرگتر از حد معمول را بالا ببرد.

- دیابت بارداری احتمال بروز نقایص بارداری را افزایش می دهد.

- افزایش خطر مرگ و میر نوزاد

- افزایش فشار خون

- بیماری کلیوی

- آسیب عصبی

- رتینوپاتی

- سختی تنفس نوزاد

- زردی نوزاد

- کمبود کلسیم خطرناک در نوزاد اگر گلوکز خون مادر در 10 هفته اول بارداری کنترل نشود می تواند منجر به ناتوانی و نقص مادرزادی شود.

## آزمایش قند خون بارداری برای تعیین قند نرمال بارداری

اولین آزمایش برای تعیین عدد قند نرمال در بارداری بین هفته 24 - 28 بارداری انجام می شود. شما 50 گرم محلول قند را می نوشید و بعد از یک ساعت میزان قند خونتان چک می شود. اگر قند خون بالاتر از 130 میلی گرم در دسی لیتر باشد قند خون شما در حالت ناشتا اندازه گیری می شود. قند نرمال ناشتا در بارداری نباید بالاتر از 95 میلی گرم در دسی لیتر باشد در غیر اینصورت یک ساعت بعد دوباره آزمایش تکرار می شود و اگر بالاتر از 180 بود و دو ساعت بعد بالاتر از 155 باشد یا در اندازه گیری قند خون 3 ساعت بعد بالاتر از 140 باشد ، دیابت بارداری تشخیص داده می شود.

## قند نرمال در بارداری باید چند باشد؟

قند نرمال ناشتا در بارداری برای زنان باردار بدون دیابت باید بین 69 - 75 mg/dl باشد. قند خون نرمال در بارداری یک ساعت بعد از خوردن باید بین 105 - 108 mg/dl باشد. در صورتی که دچار دیابت قبل از بارداری یا دیابت بارداری هستید هدف‌تان باید مدیریت قند خون تا حد ممکن نزدیک به حد قند خون نرمال در بارداری باشد. بر اساس دستورالعمل ارائه شده توسط انجمن دیابت آمریکا در سال 2014 هدف قند خون نرمال در بارداری برای زنان دیابتی باید به صورت زیر باشد : قند نرمال ناشتا در بارداری کمتر از 95 قند نرمال در بارداری یک ساعت بعد از غذا خوردن کمتر از 140 قند نرمال در بارداری دو ساعت بعد از غذا خوردن 120 و پاسخ پزشکان ایرانی به سوال ، قند نرمال در بارداری چقدر باید باشد : قند خون ناشتا بارداری را بین 90 - 95 و یک ساعت بعد از مصرف غذا بین 150 - 160 و دو ساعت بعد از مصرف غذا 120 را مناسب می دانند.