

تعریف و اهمیت دیابت بارداری



دیابت شایع ترین عارضه طبی بارداری است که در صورت عدم تشخیص به موقع و عدم کنترل قند بالای مادر برای مادر و جنین خطرناک است.

اگر مادر در اولین ویزیت بارداری (سه ماهه اول) آزمایش قند خون ناشتای بالای ۱۲۶ داشته باشد، به احتمال زیاد از قبل دیابت داشته و باردار شده است. اگر مادری سابقه دیابت نداشته ولی زمینه خانوادگی یا عوامل خطر ساز را داشته باشد لازم است برای او تست تحمل گلوکز داده شود که در این صورت قند خون ناشتا ۹۲ یا بالاتر، قند خون ۱ ساعت بعد از مصرف ۷۵ گرم گلوکز ۱۸۰ و بالاتر و قند خون ۲ ساعته ۱۵۲ یا بالاتر و قند خون ۳ ساعته ۱۴۰ یا بالاتر را دیابت حاملگی گویند.

با وجود آزمایش اولیه سالم، ممکن است دیابت بارداری بین هفته های ۲۴ تا ۲۸ بارداری اتفاق افتد، به همین دلیل مجدداً در ۳ ماهه دوم (ماه ششم و هفتم) نیز لازم است قند خون کنترل شود. دیابت حاملگی اگر کنترل نشود، باعث افزایش وزن جنین، زایمان سخت و افزایش خطر مرگ جنین می شود. همچنین نوزادی که به قند بالا در رحم مادر عادت کرده دچار تجمع چربی و چاقی شده و بلافاصله بعد از تولد احتمال افت قند خون و مشکل تنفسی دارد.

خطر ابتلا به دیابت بارداری در موارد زیر بیشتر است:

- سابقه فامیلی از دیابت بارداری؛
- سابقه مرده زایی یا تولد نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم در بارداری های قبلی؛
- حاملگی در سنین بالا؛
- بی تحرکی؛ سندرم متابولیک یا اختلالات زمینه ساز همچون اختلال چربی خون (چربی خوب با دانسیته بالا یا HDL کمتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لیتر) و فشار خون بالا .
- سابقه کیست های زیاد در تخمدان ها و هیرسوتیسم (پرمویی)

تشخیص دیابت در بارداری دو حالت دارد:

- ۱- دیابت مادر از قبل تشخیص داده شده و باردار می شود. مادرانی که قصد بارداری دارند باید قبل از بارداری تحت معاینه چشم قرار گرفته و در صورت لزوم اقدام به درمان (لیزر تراپی) کنند .
- ۲- دیابت برای اولین بار در دوران بارداری تشخیص داده می شود که در این حالت ممکن است از همان ابتدای سه ماهه اول یا از سه ماهه دوم آزمایش قند خون بالا برود.

درمان انواع دیابت در بارداری

درمان دیابت با تشخیص قبل از بارداری:



طبق نظر پزشک معالج، مادری که از قرص های کاهنده قند خون استفاده می کرده است باید از انسولین استفاده کند و مادری که از انسولین استفاده می کرده است باید طبق نظر پزشک به میزان انسولین خود اضافه کند.



برای اطمینان از سلامت مادر و جنین مراجعات، معاینات و سونوگرافی های بیشتر مورد نیاز است. همچنین بایستی فشار خون کنترل و از افزایش آن جلوگیری شود.

درمان دیابت در صورت تشخیص در دوران بارداری:

در درجه اول اولویت با درمان غیر دارویی و رژیم غذایی مناسب و سپس دارودرمانی است. در هر حال پزشک در طول حاملگی یک سری آزمایشات برای کنترل سلامت مادر و جنین انجام می دهد. در ۷۰٪ موارد، دیابت بارداری را می توان با رژیم غذایی و شاید ورزش کنترل کرد، اگرچه ورزش در این شرایط اثر چندانی ندارد. وقتی این درمان ها بی ثمر باشد، معمولاً از طریق درمان با انسولین قند خون را پایین می آورند .

مراقبت های دیابت در دوران بارداری

درمان بستگی به نتیجه آزمایشات مادر دارد که دو حالت است:

الف- مادری که تست تحمل گلوکز مختل داشته ولی قند خون ناشتا و ۲ ساعت پس از غذای وی بالا نبوده است:



فقط با رژیم غذایی می تواند قند خون خود را کنترل کند. رژیم غذایی تحت نظر پزشک یا متخصص با تعیین میزان کالری مورد نیاز مادر و جنین تعیین می گردد. هدف از



رژیم غذایی، پیشگیری از مصرف زیاد قند، مصرف تعداد وعده های زیاد با حجم کم و کاهش مصرف کربوهیدرات به خصوص در وعده صبحانه است.

ب- مادری که علاوه بر اختلال در تست تحمل گلوکز، قند خون ناشتا و ۲ ساعت پس از غذای او از حد طبیعی بالاتر



است، علاوه بر انسولین بایستی کنترل مرتب و روزانه قند خون داشته باشد زیرا با پیشرفت حاملگی معمولاً نیاز به انسولین افزایش می یابد.

حد مطلوب آزمایشات قند خون ناشتا در موقع مصرف انسولین

قند خون ناشتا = کمتر از ۹۲ میلی گرم در دسی لیتر

قند خون ۱ ساعت بعد از غذا = کمتر از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر

قند خون ۲ ساعت بعد از غذا = کمتر از ۱۲۰ میلی گرم در دسی لیتر

میانگین کنترل قند سه ماهه (HbA1c) = کمتر از ۶٪



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار دیابت و بارداری

کد محتوا: ۲۰۶



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

سایر توصیه های مهم در دیابت بارداری



معمولا دیابت حاملگی بعد از تولد نوزاد از بین می رود. بنابراین برای اطمینان، ۶ تا ۱۲ هفته بعد با مراجعه به آزمایشگاه قند خونستان را مجدد چک نمایید.

در صورت بالا ماندن قند خون پس از زایمان مرتب قند خون در خانه



اندازه گیری کنید. توصیه می شود قندهای اندازه گیری شده خود را در یک جدول یادداشت کنید و در زمان ویزیت پزشک آن را به همراه داشته باشید. پزشک می تواند از این جدول برای تنظیم مقدار انسولین یا داروهای مصرفی تان استفاده کند.



زمان و دفعات کنترل قند خون

دفعات کنترل قند خون در بیمارانی که از انسولین استفاده می کنند حداقل سه بار ذکر شده است. البته این میزان در زمان بارداری ممکن

است به شش بار هم افزایش پیدا کند. قند خون باید به صورت ناشتا (پس از ۸ ساعت نخوردن غذا)، ۲ ساعت بعد از وعده های غذایی و حداقل یکبار دیگر در ساعت ۳ صبح اندازه گیری شود.

در صورتی که پس از زایمان دیابت شما مرتفع شده باشد

بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستید

بنابراین سالانه آزمایش قند خون داشته باشید و

با رعایت شیوه زندگی سالم، ورزش و کنترل وزن بروز دیابت در

آینده را به تاخیر بیندازید و حتی مانع از بروز آن شوید.

پدید آورنده: مریم اقتداری (کارشناس پرستاری- پرستار آموزش دیابت)

مشاورین اساتید گروه داخلی و زنان و مامایی دانشگاه علوم پزشکی

اصفهان*

طرح و تدوین: پروانه خراسانی "دکترای تخصصی پرستاری، عضو هیئت

علمی دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان" (مسئول پروژه NEARER گسترش

نقش آموزش پرستاران بیمارستان الزهرا (س))

منبع: ADAY۲۰۰۲ دفتر آموزش همگانی الزهرا(س) بروز رسانی "اقتداری" فروردین ۱۳۹۹



توصیه های غذایی پس از زایمان و دوران شیردهی



• کاهش مصرف قند های ساده، مواد نشاسته ای و کربوهیدرات ها

• مصرف میوه و سبزی فراوان

• کاهش مصرف نمک برای

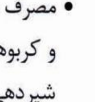
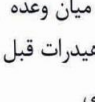
جلوگیری از پرفشاری خون

• مصرف شیر و لبنیات

• نوشیدن مایعات کافی به ویژه آب

یا چای بدون شیرینی و آب میوه های

طبیعی خانگی



• مصرف میان وعده پروتئین

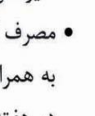
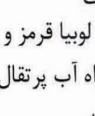
و کربوهیدرات قبل یا حین

شیردهی

• مصرف لوبیا قرمز و عدس

به همراه آب پرتقال ۲ بار

در هفته



پیشگیری از افت قند خون

در مادران دیابتی قند خون نباید به

کمتر از ۷۰ برسد. اگر قند خون به

کمتر از ۶۰ برسد علائم افت قند



شامل اضطراب، پرخاشگری، تپش قلب،

لرزش دست، تعریق شدید، گرسنگی، ضعف،

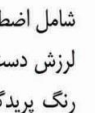
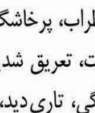
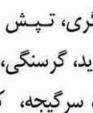
رنگ پریدگی، تاری دید، سرگیجه، کاهش

تمرکز و سردرد بروز می کند.

• قند خون کمتر از ۴۵ می تواند بسیار

خطرناک باشد و منجر به تشنج، اغما و

آسیب سلول های مغزی می گردد.



در صورت مشاهده علائم افت قند خون: توقف شیردهی و مصرف

یک ماده غذایی شیرین (ترجیحا ۲-۳ حبه قند با یک لیوان آب یا

آبمیوه) ضروری است.

