

دیابت بارداری

دیابت بارداری یعنی شرایطی که سطح گلوکز خون در طی بارداری بالا رفته و علائم دیابت در خانم بارداری که قبلاً دیابت برایش تشخیص داده نشده، دیده شود.

علائم معمولاً بین هفته های ۲۴ و ۲۸ بارداری ظاهر می شود؛ همزمان با آن هورمون لاکتوژن توسط جفت ترشح شده که باعث ایجاد کاهش حساسیت به انسولین در مادر می شود.

این اختلال می تواند منجر به افزایش وزن جنین (بیش از ۴ کیلوگرم) و باعث زایمان طبیعی سخت و یا لزوم انجام سزارین شود.

توصیه های بارداری

۱. برای تمام خانم های باردار باید در اولین ویزیت بارداری (FBS) نمونه قند ناشتا درخواست کرد. نتیجه و تفسیر به شرح زیر است :

۱	قند خون ناشتا کمتر یا مساوی ۹۲	طبیعی	انجام OGTT با ۷۵ گرم گلوکز در ۲۴-۲۸ هفتگی
---	-----------------------------------	-------	---

۲	قند خون ناشتا بین ۹۹ تا ۹۲	در معرض دیابتی شدن و اختلال تحمل گلوکز	رژیم غذایی مناسب و ورزش توصیه می شود. همچنین انجام تست (اوجی تی تی) در ۲۴-۲۸ هفتگی با ۷۵ گرم گلوکز و اندازه گیری مجدد قند خون ناشتا یک ماه بعد لازم است.
۳	قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵	غیر طبیعی و دیابت بارداری	رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی، انجام تست قندخون توسط خود بیمار با دستگاه کنترل قندخون و در صورت نرسیدن به اهداف درمانی استفاده از انسولین توصیه می شود.

نتیجه و تفسیر (OGTT) اوجی تی تی :

تست قند خون با ۷۵ گرم گلوکز

۱	FBS	≥۹۲	غیر طبیعی
۲	BS یک ساعت پس از مصرف گلوکز	≥۱۸۰	
۳	BS دو ساعت پس از مصرف گلوکز	≥۱۵۳	

در صورتی که حداقل یکی از نتایج آزمایش غیر طبیعی باشد، تشخیص دیابت بارداری قطعی و انجام تست قند با ۱۰۰ گرم گلوکز و دیگر اقدامات لازم و پیگیری ضروری است.

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی مناسب برای دیابت بارداری تقریباً مشابه رژیم های مناسب برای دیگر دیابت ها می باشد شامل مصرف کافی از تمام گروه های غذایی اعم از غلات، سبزیجات، میوه ها، پروتئین و چربی های سالم است. باید از غلات سیوس دار و سبزیجات بیشتر استفاده کرد. مصرف چربی های اشباع شده و نیز اسید چرب ترانس را باید به حداقل رساند. از چربی های غیر اشباع مفید نظیر امگا ۳ و امگا ۶ و روغن زیتون بهرمنند شد.

مقدار کالری دریافتی روزانه باید در طول روز تقسیم شود. سه وعده اصلی و دو تا سه میان وعده، در ساعات معین روز.

نظارت بر مقدار قند خون در دوره ی بارداری

مادر باردار دیابتی می تواند قند خون خود را با گلوکومتر در ساعات مشخص از روز اندازه گیری و یادداشت کند ، تا پزشک بتواند بر اساس این نتایج قند خون را ارزیابی و در صورت نیاز تغییرات لازم را برای درمان اعمال کند.

مقادیر مورد نظر در اندازه گیری مرتب قند

خون در ساعات مشخص عبارتند از :

نتایج	زمان انجام
زیر ۱۰۵ mg/dl	ناشتا
زیر ۱۴۰ Mg/dl	یک ساعت بعد از غذا
زیر ۱۲۰ Mg/dl	دو ساعت بعد غذا



یامن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

خودمراقبتی در دیابت و بارداری

کد محتوا: ۶۴۲

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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

نتیجه و تفسیر

طبیعی	≤ 110	قند خون ناشتا
پره دیابتیک و اختلال تحمل گلوکز	۱۰۰-۱۲۵	
دیابتیک	≥ 126	
طبیعی	< 140	قند خون ۲ ساعت پس از مصرف گلوکز
پره دیابتیک و اختلال تحمل گلوکز	۱۴۰-۱۹۹	
دیابتیک	$200 \leq$	
طبیعی	$\leq 5/7$	تست HA1C
پره دیابتیک و اختلال تحمل گلوکز	۵/۶-۷/۴	
دیابتیک	۶/۵	

برای خانم های دیابتیک درمان دیابت ضروری است .
 برای خانم های پره دیابتیک اصلاح سبک زندگی (ورزش و رژیم غذایی) و یا استفاده از متفورمین توصیه می شود.
 برای خانم هایی که نتیجه آزمایش طبیعی است ، غربالگری دیابت هر سه سال یک بار توصیه می شود.

تهیه کننده: فریبا شفیعی "کارشناس مامایی"
 مشاور علمی: دکتر مریم هاشمی "جراح و متخصص زنان و زایمان"
 طراحی و تدوین: اکرم یزدانی "کارشناس آموزش سلامت"
 منابع: ویلیامز "۲۰۱۸" اورژانس های حیاتی مامایی "وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی" راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان "بازنگری سوم"، زمستان ۱۳۹۸
 بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س)شهریور ۱۴۰۰



اگر مقادیر قند خون در ساعات ذکر شده بیش از مقدار هدف باشد، باید تزریق انسولین زیر نظر پزشک آغاز شود.
 محل تزریق انسولین در اواخر بارداری بهتر است ران و بازو باشد.

علائم افت قند خون

- پریشانی
- سرگیجه
- لرزش
- سردرد
- گرسنگی ناگهانی
- عرق سرد
- ضعف و بی حالی

چنانچه مادر علائم افت قند خون را احساس کرد، قند خون فوراً باید چک شود و در صورتی که کمتر از ۶۰ mg/dl بود، باید غذای حاوی قند بخورد. نظیر نصف فنجان آب پرتقال یا سیب، یک قاشق غذا خوری معمولی عسل یا سه حبه قند در یک استکان آب .

توصیه های پس از بارداری

لازم است برای همه ی خانم های مبتلا به دیابت بارداری ، به منظور کشف دیابت پایدار، ۱ تا ۳ روز بعد از زایمان انجام تست قندخون ناشتا و یا قندخون راندوم و همچنین در هفته ۱۲-۶ پس از زایمان تست(او جی تی تی) با مصرف ۷۵ گرم گلوکز درخواست گردد.

