

دیابت در دوران بارداری



آموزش به بیمار

واحد آموزش

بهمن ماه ۱۳۹۶

اگر فردی قبلا دیابت نداشته و در بارداری مبتلا شده است به این نوع ، دیابت بارداری اطلاق می شود . دیابت بارداری معمولا در اواسط بارداری اتفاق می افتد و پزشک باید در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری تست قند خون بگیرد. غالبا با تغذیه سالم و تمرینات بدنی منظم این دیابت قابل کنترل است اما گاهی با دستور پزشک نیاز به تزریق انسولین هم هست .

عوارض دیابت در دوران بارداری :

در ۸ هفته ابتدایی بارداری جنین در حال شکل گیری است که در صورت بالا بودن قند خون مادر در این مدت احتمال آسیب های جدی به نوزاد بالا می رود ، مثل آسیب های قلبی ، مغزی و نخاعی .

دیابت همچنین می تواند سبب زایمان زودتر از موعد یا تولد نوزاد با وزن خیلی بالا و یا اختلالات تنفسی در نوزاد و نیز کاهش قند خون نوزاد بلافاصله پس از تولد شود .

دیابت می تواند در نیمه دوم بارداری باعث بالارفتن فشار خون خانم باردار و دفع پروتئین از ادرار شود که اصطلاحا به این عارضه (مسمومیت بارداری) پره اکلامپسی گفته می شود . این عارضه برای مادر و جنین بسیار خطرناک بوده و مادر باید مرتبا تحت نظر پزشک باشد .

در مادرائی که به علت دیابت بارداری انسولین و یا سایر داروهای کاهنده قند خون را مصرف می کنند خطر افت قند خون وجود دارد که می تواند بسیار خطرناک باشد . برای جلوگیری از این اتفاق این افراد باید مرتبا قند خون خود را کنترل کنند تا در صورت بروز افت قند جزئی سریعا آن را درمان کنند . همچنین نوزادان آنها نیز پس از تولد در معرض افت قند خون هستند . بنابراین قند خون نوزادان آنها باید تا چند ساعت پس از زایمان بررسی شود .



۵ راهکار برای کاهش خطرات ناشی از دیابت دوران بارداری:

۱. **تغذیه سالم**، یک متخصص تغذیه می تواند به فرد کمک کند تا بهترین تغذیه را برای کنترل دیابت در دوران بارداری داشته باشد.
۲. **تمرینات ورزشی منظم**، بعد از مشورت با پزشک بهتر است این افراد روزانه ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط برای ۵ روز در هفته داشته باشند که می تواند بصورت پیاده روی سریع باشد.



۳. **کنترل منظم قند خون براساس دستور پزشک**، در طی بارداری بدن مادر دائماً در حال تغییر است و در زمان های مختلف به میزان متفاوتی انرژی نیاز دارد که این می تواند سریعتر از سایر افراد میزان قند خون را تغییر دهد.
۴. در صورت تجویز انسولین توسط پزشک حتماً بصورت منظم و طبق دستور پزشک باید دارو را

مصرف کنند تا قند خون خود را تحت کنترل نگه دارند.

۵. این افراد پس از تولد فرزندشان بمدت ۶ تا ۱۲ هفته و پس از آن هر ۱ تا ۳ سال باید قند خونسشان را کنترل کنند، در اکثر مادران دچار دیابت بارداری پس از زایمان به سرعت دیابت برطرف می شود اما در برخی افراد باقی می ماند که به آن دیابت نوع ۲ گفته می شود.

بنابراین در این مادران بهتر است، پس از زایمان نیز تغذیه سالم و تمرینات ورزشی مستمر ادامه یابد تا به دیابت نوع ۲ مبتلا نشوند یا زمان آن به تاخیر بیافتد.

چنانچه پیش از بارداری مبتلا به دیابت هستید باید حتماً قبل از اقدام به بارداری میزان قند خون خود را به هدف نزدیک کنید، قند خون بالا می تواند در هفته های اول بارداری و یا تا زمانیکه از بارداری خود مطلع نشده اید به جنین آسیب بزند، پس از اطلاع از بارداری در اولین وقت ممکن با پزشک خود صحبت کنید تا برنامه غذایی و دارویی لازم را به شما ارائه کند و از آسیب های احتمالی پیشگیری شود.

اگر شما مبتلا به دیابت بارداری هستید بهتر است تحت نظر یک تیم درمانی قرار بگیرید که مهمترین آن ها شامل متخصص زنان و زایمان، متخصص تغذیه برای دریافت رژیم غذایی مناسب در این دوران و روانشناس به منظور کاهش استرس های شما در این دوران است در صورتیکه دچار عوارض ناشی از دیابت شده اید مثل: عوارض کلیوی یا چشمی و می توانید به پزشک متخصص مربوطه مراجعه کنید.



منبع: معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی دفتر تحقیق و توسعه