



دیابت بارداری



واحد آموزش و ارتقاء سلامت
بیمارستان حکیم

از رژیم غذایی تا تزریق انسولین

اگر مبتلا به دیابت هستید یا در بین اطرافیان نزدیکتان فردی به این بیماری مبتلاست حتما قبل از بارداری با پزشکتان مشورت کنید تا در صورت نیاز توصیه‌های لازم را برای داشتن یک بارداری سالم و بی‌خطر به شما بدهد. راه‌های درمان و کنترل این بیماری براساس شدت دیابت متفاوت است. قندخون بالا یک ماده سمی و مضر برای جنین محسوب می‌شود. وقتی قندخون مادر در دوره لقاح بسیار زیاد باشد در واقع مانند یک سم برای جنین خواهد بود. افرادی که قبل از بارداری مبتلا به دیابت هستند و از داروهای خوراکی استفاده می‌کنند بهتر است در دوران بارداری انسولین تزریق کنند و افرادی که قبل از بارداری انسولین تزریق می‌کنند احتمالاً باید در دوران حاملگی دوز بیشتری انسولین تزریق کنند. همچنین این افراد باید با رژیم غذایی مناسب و ورزش‌های خاص به کنترل دیابت خود کمک کنند. اگر مادر بارداری مبتلا به دیابت دوران حاملگی باشد، پزشک به ترتیب چند راه درمانی را برای او تجویز خواهد کرد. نخستین گزینه استفاده از رژیم‌های غذایی مناسب است اما اگر بی‌نتیجه بود برای این فرد درمان با انسولین آغاز می‌شود.



هشدار به مادرها

مادرانی که در دوران بارداری دچار دیابت هستند باید مراقب باشند چرا که بی‌توجهی به درمان و کنترل این بیماری می‌تواند عواقب جدی‌ای برای آنها به دنبال داشته باشد. بیشتر این خانم‌ها چون اغلب دچار اضافه‌وزن هم هستند باید سزارین شوند که سزارین پیامدها و عوارض خاص خود را به دنبال دارد. مهم‌ترین مشکلی که بعد از جراحی به علت چاقی، این افراد را تهدید می‌کند ابتلا به عفونت‌هاست. افزایش فشارخون در دوره بارداری و ابتلا به مسمومیت حاملگی نیز از دیگر مشکلاتی است که این مادران را تهدید می‌کند. در اینجا جا دارد اشاره‌ای به مسمومیت دوران بارداری داشته باشیم چرا که مسمومیت دوران بارداری یکی از مشکلات جدی و خطرناک در این دوران است که باید به موقع تشخیص داده و درمان شود. مسمومیت دوران بارداری یکی از دلایل مهم مرگ و میر مادران باردار در جهان است. مسمومیت دوران بارداری در صورت پیشرفت می‌تواند همه بدن را درگیر کند و باعث تاری دید، مشکلات کبد و کلیه و در صورت تشدید، حتی ختم حاملگی شود. از جمله نشانه‌های مسمومیت دوران بارداری می‌توان به فشار خون بالا و دفع پروتئین از ادرار اشاره کرد که باعث ایجاد ورم در خانم باردار می‌شود.



خطراتی که نوزاد را تهدید می‌کند

اگر قندخون مادر به درستی کنترل نشود تاثیرات زیانبخشی روی جنین خواهد داشت که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

وزن زیاد جنین هنگام تولد (بیشتر از چهارکیلو) که همین امر ممکن است مشکلاتی از جمله مشکلات تنفسی یا آسیب به اندام‌ها را به دنبال داشته باشد چرا که جنین درشت است و احتمال دارد در گذر از کانال زایمان با مشکلاتی روبه‌رو شود. همین امر احتمال انجام سزارین را افزایش می‌دهد. احتمال دارد قندخون نوزاد ساعاتی بعد از تولد کاهش پیدا کند و این امر حتی ممکن است منجر به تشنج جنین شود. این نوزادان تا یک هفته باید تحت مراقبت‌های خاص باشند. افزایش مایع آمنیوتیک. مایع آمنیوتیک ماده‌ای است که جنین را در کیسه جنین احاطه کرده است. میزان طبیعی مایع آمنیوتیک به سلامت و رشد و تکامل جنین کمک زیادی می‌کند.

افزایش احتمال زایمان زودرس و پارگی کیسه آب افزایش احتمال ابتلای نوزاد به زردی از سایر عوارض است.



دیابت بارداری را بشناسیم

در دوران بارداری یکسری هورمون‌ها در بدن ترشح می‌شوند و سوخت‌وساز بدن مادر تغییر می‌کند و رشد جنین و جفت آغاز می‌شود. در نتیجه این تغییر و تحولات مقدار انسولین بدن کاهش پیدا می‌کند و به دنبال آن میزان قندخون مادر بالا می‌رود. در دوران بارداری قندخون ناشتای مادر در حالت طبیعی باید کمتر از ۹۵ باشد. از سوی دیگر گاهی ممکن است قندخون مادر در زمان ناشتا طبیعی باشد اما تست تحمل گلوکز او مطلوب نباشد. شاید پرسید تست تحمل گلوکز چیست؟ اگر تست قندخون مادر در حالت ناشتا طبیعی باشد، به او مقداری ماده قندی (محلول ۵۰ گرم گلوکز در آب) داده می‌شود و بعد از یک ساعت بار دیگر از او آزمایش گرفته می‌شود؛ در صورتی که قندخون در حد طبیعی باشد مشکلی نیست اما اگر بیشتر از ۱۳۰ باشد باید اقدامات پزشکی برای این فرد انجام شود. مبتلایان به دیابت بارداری ممکن است هیچ نشانه ظاهری‌ای نداشته باشند؛ به همین دلیل از مادران باردار بنابر صلاح دید پزشک تست تحمل گلوکز گرفته می‌شود



عوامل زمینه‌ساز ابتلا به دیابت بارداری

دیابت حاملگی یکی از حالات بارداری پرخطر محسوب می‌شود و مبتلایان به این بیماری باید بیشتر از دیگران مراقب باشند. این بیماری معمولاً بعد از هفته ۲۸ بارداری ایجاد می‌شود. این افراد ممکن است قبل از بارداری نشانه‌ای از دیابت نداشته باشند و بعد از بارداری هم اغلب دیابت آنها از بین خواهد رفت و دیگر نیازی به تزریق انسولین نخواهند داشت. گفتنی است ابتلای یکی از افراد درجه یک خانواده به انواع مختلف دیابت احتمال ابتلای خانم باردار را به این نوع از دیابت افزایش می‌دهد؛ حتی اگر یکی از والدین خانم بارداری در سنین بالا مبتلا به دیابت شده باشند این خانم در معرض ابتلا به دیابت بارداری قرار دارد و باید قبل از بارداری آزمایش‌ها و بررسی‌های لازم را انجام دهد. خانم‌هایی که در بارداری‌های قبلی، نوزاد درشتی (با وزن بیشتر از چهارکیلوگرم) به دنیا آورده‌اند یا نوزادشان با نقایص دوران جنینی متولد شده است نیز بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به دیابت باردار هستند اما مبتلایان به دیابت هم باید مراقب باشند و قبل از بارداری و در دوران بارداری برای کنترل دیابتشان اقدام کنند تا خودشان و جنینشان این دوران را به سلامت طی کنند.

