

دیابت بارداری

مقدمه:

دیابت بارداری یک اختلال دوران بارداری است که به دلیل عدم تحمل کربوهیدرات ها ، چربی ها و پروتئین ها برای اولین بار در دوران بارداری بروز می کند. این اختلال معمولاً پس از بارداری خودبخود بهبود می یابد اما احتمال استمرار آن و یا ابتلاء مجدد به دیابت در آینده در این خانم ها وجود دارد.

دیابت حاملگی:

عوامل موثر در بروز دیابت بارداری شامل:

۱- علل زمینه ای (کم تحرکی - چاقی - سابقه دیابت در افراد درجه یک خانواده- سابقه ۲ بار یا بیشتر سقط خودبخودی -سابقه تولد نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم و بیشتر - سابقه دیابت حاملگی در بارداری های قبلی ، مرده زایی)

۲- ایجاد اختلال در ترشح انسولین و گیرنده های آن به دنبال ترشح هورمون های دوران بارداری (انسولین تنظیم کننده قند خون است)

حدود ۴-۵٪ زنان باردار، در دوران بارداری به دیابت بارداری مبتلا می شوند.

چگونه می توان از دیابت بارداری پیشگیری کرد؟

به طور کلی با توجه به عوامل زمینه ای ذکر شده می توان در جهت پیشگیری از ابتلا به دیابت بارداری اقدام نمود.

اقدامات پیشگیرانه عبارتند از:

- انجام فعالیت بدنی ، ورزش و تحرک
- جلوگیری از افزایش وزن و نگه داشتن آن در محدوده وزن طبیعی
- عدم مصرف بیش از حد مواد قندی ، چربی و نمک
- استفاده از میوه جات و سبزیجات تازه
- انجام آزمایشات قبل از بارداری خصوصاً آزمایش قندخون ناشتا
- انجام آزمایشات دوران بارداری شامل:
- انجام آزمایش تحمل گلوکز زنان باردار (GCT) در ابتدای بارداری در صورت داشتن هر یک از فاکتورهای خطر
- انجام آزمایش تحمل گلوکز زنان باردار (GCT) در هفته ۲۴-۲۸ بارداری در کلیه مادران باردار و در صورت اختلال انجام آزمایش تحمل گلوکز (OGTT).



خانم هایی که:

- ✓ کم تحرک و چاق هستند
- ✓ و یا سابقه دیابت در افراد درجه یک خانواده
- ✓ سابقه ۲ بار یا بیشتر سقط خودبخودی
- ✓ سابقه تولد نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم و بیشتر
- ✓ سابقه دیابت حاملگی در بارداری های قبلی
- ✓ و مرده زایی را دارند
- ✓ در معرض خطر ابتلاء به دیابت بارداری می باشند

درمان:

در صورت ابتلا مادر به دیابت بارداری بایستی مراقبت ها و درمان لازم را از طریق کلینیکهای دیابت، پزشک متخصص داخلی یا فوق تخصص غدد دریافت نماید. به طور کلی درمان دیابت بر سه اصل استوار است :

۱- رژیم غذایی: رژیم غذایی در زنان حامله نمی تواند به شدت سایر بیماران دیابتی موثر واقع شود با این وجود یکی از اصول درمان به شمار می رود و در این خصوص موارد ذیل را بایستی رعایت نماید :

- الف- غذا را در حجم کم و دفعات بیشتر مصرف نماید.
- ب- حجم غذا در هر وعده نباید بیشتر از حد معمول باشد
- پ- از مواد غذایی حاوی فیبر بیشتر استفاده نماید (مثل : سبزی ، میوه ، حبوبات، نان های سبوس دار مانند نان سنگک)
- ت- از مواد غذایی مثل نان لواش ماشینی، باقلا بدون پوست، هویج