

## دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری، نوعی از دیابت می باشد که در زمان حاملگی بصورت افزایش قند خون تشخیص داده می شود. علت آن هورمون های ترشح شده از جفت است که اثرات ضد انسولینی دارند که با ترشح انسولین توسط سلول های لوزالمعده مادر اثر این هورمون ها خنثی می شود ولی مقدار ترشح انسولین افراد مستعد برای جبران کافی نیست. دیابت بارداری به شرایطی گفته می شود که افزایش قند خون برای اولین بار، در طی دوران بارداری دیده شود. با توجه به عوارضی که دیابت برای جنین و مادر باردار می تواند داشته باشد، پیشگیری و کنترل دیابت در طی دوران بارداری ضروری است.

## تشخیص دیابت بارداری

دیابت بارداری اولین بار در دوران حاملگی شناسایی می شود. دیابت بارداری اغلب بدون علامت است. به همین دلیل است که در تمام زنان باردار بین هفته های ۲۴ و ۲۸ قند خون اندازه گیری می شود. این کار معمولا در یک یا دو مرحله و با استفاده از محلول های قندی با غلظت های مختلف (۵۰، ۷۵ یا ۱۰۰ گرم) طبق نظر پزشک انجام می شود. شما یک محلول حاوی گلوکز خواهید نوشید. بعد از یک ساعت، آزمایش خون از شما صورت می گیرد. اگر سطح قند خون شما بالا باشد، پزشک ممکن است یک آزمایش تحمل گلوکز خوراکی سه ساعته انجام دهد. دیابت بارداری به ندرت ممکن است همراه با افزایش شدید قند خون و علامت دار باشد که در این صورت مادر نسبت به شرایط معمول بیشتر تشنه، گرسنه و دچار تکرر ادرار می شود ولی این ها علائم شایعی در زمان حاملگی هستند و حتما نشان دهنده دیابت بارداری نیستند. در صورتی که خطر ابتلا به دیابت بارداری در مادر بیشتر باشد (مانند سابقه دیابت بارداری در حاملگی قبلی) و یا علائمی از دیابت را داشته باشد (نظیر وجود قند در ادرار) اندازه گیری قند خون در اولین ویزیت زمان حاملگی و بعد از آن در صورتی که نتیجه آزمایش اول نرمال باشد بین هفته های ۲۴ و ۲۸ انجام می شود. بالا بودن خفیف قند خون دلیل بر ابتلا به دیابت بارداری نیست ولی

بیمار باید برای تشخیص قطعی طبق نظر پزشک مورد آزمایش قرار گیرد. فراموش نکنید دیابت بارداری اغلب بدون علامت است.

### عوامل خطر ابتلا به دیابت بارداری کدامند؟

تقریباً در اکثر زنان به دلیل تغییرات هورمونی که در طی بارداری ایجاد می‌گردد، درجاتی از اختلال عدم تحمل گلوکز مشاهده می‌گردد. بدین معنا که مقدار قند خون آنها افزایش می‌یابد، ولی به اندازه‌ای افزایش نمی‌یابد که بتوان آن را بیماری دیابت در نظر گرفت. اما سوالی که مطرح می‌شود این است که عوامل خطر ابتلا به دیابت بارداری کدامند؟

- سابقه دیابت نوع ۲ در افراد درجه اول خانواده
- داشتن سابقه دیابت بارداری در حاملگی قبلی
- اضافه وزن و چاقی
- سابقه تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم در گذشته
- قرار داشتن میزان قند خون در رنج پیش دیابت قبل از بارداری (بالتر از ۱۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر)
- سابقه تولد نوزاد مرده

### عوارض دیابت بارداری

دیابت می‌تواند برای روی رشد و نمو جنین در طی بارداری اثر داشته باشد. در اوایل بارداری، دیابت مادر می‌تواند منجر به بروز نقص‌های مادرزادی و افزایش خطر سقط جنین گردد. بسیاری از نواقص مادرزادی، اثرات نامطلوبی را بر ارگان‌های مهم بدن مانند مغز و قلب دارند. در طی سه‌ماهه دوم بارداری، دیابت مادر می‌تواند منجر به تغذیه و رشد زیاد از حد کودک گردد. داشتن نوزاد بزرگ و با وزن بالا، خطر زایمان‌های پردرد و سخت را افزایش می‌دهد. به عنوان مثال نوزادهای بزرگ اغلب برای تولد نیاز به عمل سزارین دارند و اگر به طور طبیعی متولد شوند، خطر آسیب به ناحیه شانه آنها وجود دارد و وزن بالای نوزاد هم چنین

باعث تأخیر در زمان زایمان و خطرات کمبود اکسیژن برای مغز نوزاد می‌شود. به علاوه وقتی جنین بیش از حد تغذیه گردد و در نتیجه به دنبال آن سطح انسولین خونس افزایش یابد، پس از زایمان، احتمال افت شدید قند خون در نوزاد وجود دارد، زیرا دیگر آن مقادیر بالای قند را از خون مادر دریافت نخواهد کرد. این عوارض را می‌توان تحت دو گروه عوارض مادری و جنینی مورد بررسی قرار داد:

**عوارض مادری:** بالا رفتن فشارخون (مسمومیت حاملگی یا پره اکلامپسی)، پاره شدن ناگهانی کیسه آب و زایمان زودرس و عفونت های ادراری در نیمه دوم بارداری

**عوارض جنینی:** رشد زیاد از حد جنین (ماکروزومی)، سخت شدن زایمان به علت درشتی جنین، افت قند خون یا کلسیم نوزاد. کنترل مناسب قند خون حین بارداری منجر به کاهش احتمال عوارض فوق می‌شود.

### درمان دیابت بارداری

عدم کنترل دیابت بارداری می‌تواند روی رشد و نمو جنین در طی حاملگی اثر داشته باشد. کنترل دیابت بارداری یعنی انجام اقدامات لازم برای نگهداری قند خون خود در محدوده طبیعی این کار باید با تحت نظر بودن پزشک متخصص انجام گیرد. موارد زیر را حتماً مورد توجه قرار دهید:

- بررسی میزان قند خون
- برنامه غذایی تحت نظر پزشک
- ورزش های مناسب در صورت عدم وجود محدودیت

بررسی میزان قند خون در منزل توسط دستگاه گلوکومتر و یا انجام آزمایش قند خون در آزمایشگاه انجام می‌شود. قند خون های اندازه گیری شده بایستی در جداول مناسب ثبت و هر هفته به اطلاع پزشک متخصص خود رسانده شود.

برنامه ی غذایی برای افراد مبتلا به دیابت بارداری

در صورت ابتلا به دیابت بارداری، به مقدار کافی از مواد غذایی فیبردار استفاده کنید. در صورت ابتلا به دیابت بارداری این موارد را طبق نظر پزشک مد نظر قرار دهید:

- در برنامه غذایی خود از تمام گروه های غذایی استفاده کنید.
- سعی کنید غذای مورد استفاده خود را در دفعات بیشتر و با حجم کمتر استفاده کنید
- دریافت مواد غذایی قندی مثل شیرینی ها، قند، شکر را می توان به مقدار بسیار کم استفاده کرد.
- مواد غذایی نشاسته ای مثل نان، برنج، سیب زمینی و ماکارانی را در میزان توصیه شده مصرف نمایید.
- به خاطر داشته باشید که نیاز شما به گروه شیر و لبنیات بیشتر از زمانی است که باردار نیستید.

### ورزش مناسب برای دیابت بارداری

ورزش به کنترل دیابت بارداری کمک می کند. ورزش با نظر پزشک برای کنترل دیابت بارداری کمک کننده است و به تمام زنان دچار دیابت بارداری که منعی برای فعالیت بدنی ندارند و یا دچار ناراحتی نمی شوند توصیه می شود. در میان ورزش ها، ورزش های هوازی مناسب تر هستند و پیاده روی در دسترس ترین آنها می باشد. طول مدت ورزش حداقل ۳۰ دقیقه در روز است.

### دیابت بارداری بعد از زایمان:

دیابت بارداری معمولاً بعد از زایمان از بین می رود. دیابت بارداری معمولاً با زایمان برطرف می شود ولی این افراد به ویژه در صورت کم تحرکی و زیاد شدن وزن در خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در سال های آتی عمر خود هستند. تاکید می شود

که رژیم غذایی مناسب و تحرک مناسب و هم چنین شیردادن این خطر را در آینده کاهش می دهد. ۴ تا ۱۲ هفته بعد از تولد نوزاد باید قند خون شما اندازه گیری شود و در صورت طبیعی بودن این کار سالیانه تکرار شود.

مطالب بخش مقاله و انتشارات سایت گروه پاتوبیولوژی رهسا

تنها جنبه اطلاع رسانی و آموزشی دارد