

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



خودمراقبتی

دیابت و بارداری



کارگروه آموزش به بیمار

زیر نظر: دکتر درگاه‌ی

(متخصص زنان و زایمان فلوشیپ پری‌ناتولوژی)

منبع: مامایی و بیماری‌های زنان

دقتورث-زنان، زایمان و مامایی

کد سند: EM-EP-91

تاریخ تدوین: تابستان 1403

تاریخ ابلاغ: تابستان 1403

دیابت

بدن ما برای تولید انرژی به سوخت نیاز دارد، مواد غذایی که مصرف می‌کنیم نهایتاً به قند ساده به نام گلوکز تبدیل می‌شوند.

گلوکز وارد جریان خون و سپس سلول‌ها شده و برای تولید انرژی و رشد بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. در صورتی که قند خون به جای ورود به سلول‌ها در خون باقی بماند قند خون افزایش یافته و منجر به دیابت می‌گردد.

دیابت آشکار یا پیش از بارداری: در این نوع از دیابت فرد قبل از بارداری به آن مبتلا می‌باشد.

دیابت حاملگی: تشخیص دیابت در طی حاملگی را، دیابت حاملگی می‌گویند و غربالگری و تشخیص دیابت حاملگی بین هفته‌های 24-28 انجام می‌شود. ولی در زنانی که عوامل خطر ساز قابل ملاحظه‌ای دارند ممکن است غربالگری زودتر انجام شود.

چه کسانی در معرض خطر بیشتری برای دیابت بارداری هستند؟

- ✓ اگر سابقه خانوادگی دیابت داشته باشید.
- ✓ اگر در زایمان قبلی، نوزادتان با وزن بیشتر از 4500 گرم متولد شده باشد.
- ✓ اگر چاق باشید.
- ✓ اگر سابقه دیابت بارداری در حاملگی قبلی داشته باشید.
- ✓ اگر در سن بالای 30 سال باردار شده باشید.
- ✓ اگر سابقه مرده‌زایی دارید

مراقبت در دیابت حاملگی

✓ زمانی که دیابت بارداری تشخیص داده می‌شود، جهت جلوگیری از عوارض مادر و نوزاد باید درمان و کنترل انجام گردد.

✓ به صورت منظم پزشک معالج خود را ملاقات نمایید.

✓ از پزشک خود در مورد افزایش تعداد ویزیت‌ها سوال نمایید.

✓ رژیم غذایی ستون اصلی درمان دیابت در دوران حاملگی است رژیم غذایی مناسب و سالم داشته باشید، و با متخصص تغذیه مشاوره داشته باشید.

✓ یک برنامه منظم تمرینات بدنی (مناسب باردار) انجام دهید. امکان قدم زدن برای اکثر زنان وجود دارد. فعالیت فیزیکی در دوران حاملگی سبب کاهش خطر دیابت حاملگی می‌شود. یک برنامه فعالیتی متوسط داشته باشید. اگر متوجه انقباض شدید در طی ورزش شدید ورزش را قطع کنید. اثرات تمرینات بدنی روی سطح گلوکز خون تنها بعد از 4 هفته ورزش ظاهر می‌گردد.

✓ در زنانی که از روش خود پایشی روزانه گلوکز خون استفاده می‌کنند در مقایسه با زنانی که صرفاً در ویزیت‌های کلینیکی تحت بررسی قرار می‌گیرند، کاهش معنی‌دار تعداد نوزادان ماکروزم (جنین درشت) و مقادیر کمتر افزایش وزن پس از تشخیص دیده شده است. برای این کار می‌توانید از وسایل کوچک اندازه‌گیری قند خون که با باتری کار می‌کنند تهیه کنید و در منزل استفاده کنید.

✓ در صورتی که تغییرات رژیم غذایی سبب تثبیت میزان قند خون نشود معمولاً روش‌های دارویی توصیه می‌شود. انسولین درمانی با توجه به جواب آزمایشات می‌باشد هدف از انسولین درمانی نگهداری قند خون در محدوده نرمال می‌باشد انسولین از جفت عبور نمی‌کند و وارد بدن جنین نمی‌شود.

برنامه مراقبتی جنین بارداری در دیابت آشکار:

برای کاهش عوارض و نقایص ناشی از دیابت آشکار در حاملگی تأکید خاص بر نرمال کردن قند خون قبل از حاملگی می‌باشد. بعد از طبیعی شدن قند خون با نظر پزشک معالج اقدام به بارداری کنید. که این مدت تا 3 ماه طول می‌کشد.

در مدتی که قند خونتان به طور کامل کنترل نشده از روش‌های مناسب جلوگیری از حاملگی استفاده کنید.
ارزیابی قبل از حاملگی شامل کنترل وضعیت عروقی و قلبی، کلیوی، چشمی و تیروئید می‌باشد.

سه ماهه اول حاملگی

✓ کنترل دقیق قند خون ضرورت دارد به همین دلیل بسیاری از پزشکان، زنان مبتلا به دیابت آشکار را در اوایل حاملگی در بیمارستان بستری می‌کنند.
✓ بهترین روش درمان، انسولین تزریقی می‌باشد.
✓ مشاوره تغذیه جهت دریافت مقدار مناسب کالری ضرورت دارد.
✓ ارزیابی عملکرد کلیه با اندازه‌گیری BUN-Cr - پروتئین اوری 24 ساعته
✓ سونوگرافی حاملگی و تعیین سن بارداری

سه ماهه دوم حاملگی

برای کشف نقایص لوله‌های عصی و سایر ناهنجاری‌ها یکسری آزمایشات در هفته‌های 16 الی 20 حاملگی انجام می‌شود. چون میزان بروز ناهنجاری‌های مادرزادی قلبی در نوزادان زنان مبتلا به دیابت زیاد می‌باشد، اکوکاردیوگرافی جنین مهم است.

سه ماهه سوم حاملگی

✓ ویزیت هفته‌ای جهت کنترل پایش قند خون، پایش از نظر ابتلا به فشارخون حاملگی یک توصیه می‌باشد.
✓ سونوگرافی سریال برای ارزیابی رشد جنین انجام می‌شود.
✓ ارزیابی وضعیت سلامت جنین بین هفته‌های 32-26 حاملگی شروع می‌شود و هفته‌ای دو بار صورت می‌گیرد.

بستری نمودن زنان حامله مبتلا به دیابت آشکار یک امر روتین هست، ولی در صورت عدم کنترل صبح دیابت و فشار خون بالا مادر توصیه به بستری می‌شود.
میزان قند خون شما با فعالیت، تغذیه و رشد جنین تغییر می‌نماید. به همین دلیل باید قند خون را همانطور که پزشکتان دستور داده است یا در زمان بروز علائم بالا و پایین رفتن قند خون که در ادامه توضیح داده می‌شود، کنترل نمایید.



علائم افزایش قند خون

- ✓ احساس تشنگی
- ✓ بیاداری
- ✓ اختلال بینایی
- ✓ درد
- ✓ اختلال حواس
- ✓ احساس خستگی

علائم کاهش قند خون

- ✓ احساس گرسنگی
- ✓ گیجی، اضطراب
- ✓ تعریق
- ✓ سردرد
- ✓ رنگ‌پریدگی
- ✓ احساس تپش

مراقبت‌های پس از زایمان و علائم هشدار

✓ به هرگونه علائم مبری بر عفونت در روزهای بعد از زایمان و سزارین توجه کنید.

✓ شواهد نشان داده تغذیه با شیر مادر ممکن است جنین را در برابر ایجاد دیابت نوع 2 محافظت کند. پس خودتان به نوزادتان شیر دهید.

✓ در حین ترخیص به توصیه‌های کنترل قند خون و دارویی دقت کنید. همه زنانی که دیابت حاملگی داشته‌اند 8-6 هفته بعد از زایمان یا مدت کوتاهی بعد از آنکه شیر پرده‌ی را قطع کرده‌اند باید یک تست تحمل گلوکز 2 ساعته انجام دهند. اگر این تست نرمال باشد توصیه می‌شود که حداقل سالانه یکبار آزمایش قند خون (FBS) چک شود. رعایت رژیم غذایی و بخصوص کاهش وزن در زنان چاق می‌تواند بطور قابل ملاحظه‌ای خطر دیابت آشکار بعدی را کاهش می‌دهد.
✓ تغذیه سالم و ورزش را ادامه دهید.

✓ به طور منظم با پزشک خود مشورت نمایید.
✓ در صورت چاق بودن وزن خود را کاهش دهید.
✓ قبل از بارداری بعدی با پزشک خود مشورت نمایید.
✓ جهت جلوگیری از بارداری با پزشکتان مشورت کنید.

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید

