

## دیابت حاملگی :

نوعی افزایش قندخون است که به طور ناگهانی در دوران حاملگی ایجاد میشود. میزان طبیعی قند (گلوکز) برای بدن ضروری است، زیرا بدن قند را برای تولید انرژی مصرف میکند ولی قند خون بالا مضر است.

وقتی که شما حامله هستید قند خون بالا برای جنین شما نیز اصلا خوب نیست.

## چه عواملی باعث بروز دیابت حاملگی می شوند؟

تغییرات هورمونی و افزایش قند وزن ممکن است ساخت هورمون انسولین، که وظیفه آن انتقال قند خون به درون سلول است را مختل کند. بنابراین بدن شما بدون حضور انسولین قادر نیست از قند موجود در خون استفاده نماید و انرژی لازم را بدست آورد.

## احتمال ابتلا به دیابت حاملگی چقدر است؟

برای اینکه از احتمال ابتلای خود به دیابت حاملگی آگاه شوید، در صورت مشاهده موارد زیر با پزشک خود مشورت نمایید:

- ✓ در صورتیکه پدر، مادر، خواهر و یا برادران دیابت دارند
- ✓ سن 25 سال یا بیشتر دارید.

✓ اضافه وزن دارید.

✓ قبلا دچار دیابت حاملگی شده اید و یا نوزادی با وزن بیشتر از 4 کیلوگرم به دنیا آورده اید.

## توصیه های پزشکی :

اگر احتمال ابتلا به دیابت در شما پایین باشد اقدام خاصی برای شما انجام نخواهد شد.

اگر یک یا چند مورد از موارد فوق را داشته باشید، احتمال ابتلا در شما در حد متوسط است : در هفته 24 الی 28 بارداری تمامی مادران جهت انجام تست غربالگری دیابت فرستاده خواهند شد.

اگر تمام موارد ذکر شده را دارید، احتمال ابتلا به دیابت در شما زیاد است در این صورت پزشک در اولین ویزیت برای شما درخواست انجام آزمایش قندخون را خواهد داد. اگر جواب آزمایش شما طبیعی بود مجددا در هفته 24 تا 28 لازم است قند خون شما کنترل شود.

## تشخیص دیابت حاملگی :

برای تشخیص دیابت، پزشک پس از گرفتن شرح حال یک یا چند آزمایش را برای شما درخواست می نماید.

## روشهای بررسی قند خون :

**اندازی قند خون ناشتا:** برای انجام این آزمایش به مدت 8 ساعت هیچ چیز به جز آب نخورید سپس جهت اندازه گیری قندخون ناشتا مراجعه کنید. این نوع آزمایش خون می تواند دیابت حاملگی را در بعضی از خانمها نشان دهد. ولی ممکن است آزمایشهای دیگری هم لازم باشد که دیابت حاملگی را تایید نماید.

**آزمایش تحمل گلوکز :** یک ساعت بعد از نوشیدن یک لیوان شربت قند حاوی 50 گرم گلوکز، قندخون شما اندازه گیری می شود، این آزمایش را در هر ساعت از روز میتوان انجام داد اگر نتیجه آن بیشتر از حد طبیعی باشد، پزشک شما را برای آزمایشات بعدی میفرستد

## تاثیر دیابت بر روی جنین :

دیابت حاملگی در صورتی که کنترل یا درمان نشود میتواند این اثرات را بر روی جنین داشته باشد:

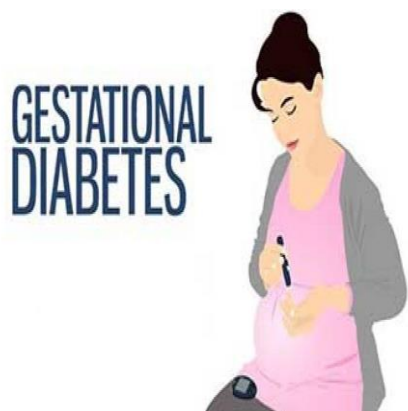
- ✓ کاهش قند خون نوزاد بلافاصله بعد از تولد
- ✓ مشکلات تنفسی
- ✓ چاق و درشت شدن جنین و تولد نوزاد با وزن بالا که میتواند زایمان را سخت و خطرناک سازد.



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

## دیابت بارداری



کد سند: HS/PC9

تاریخ تدوین:

1399/10/1

شماره بازنگری: 01

عنوان سند:

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

تلفن تماس:

05146123002

زنجان 105

✓ مصرف شیرینی جات و سبزی را محدود کنید.

✓ میوه، سبزی، حبوبات، لبنیات کم چرب، غلات و نان

را به وعده های غذایی اضافه کنید

### ورزش:

✓ شنا و پیاده روی به کنترل قند خون شما کمک

زیادی میکند.

✓ سعی کنید به وزن ایده آل برسید و آن را حفظ کنید.

✓ قند خون خود را مرتب کنترل کنید

### منبع:

1- کتاب بارداری و زایمان ویلیامز 2018



## تأثیر دیابت حاملگی بر مادر:

باعث افزایش فشار خون در دوران باغرداری شود

منجر به چاق شدن جنین و زایمان سزارین شود

دیابت حاملگی به احتمال قوی بعد از زایمان از بین می رود

ولی احتمال اینکه شما در آینده به دیابت نوع دو (

بزرگسالان) مبتلا شوید وجود دارد

همچنین امکان ابتلا به دیابت حاملگی در بارداریهای بعدی

زیاد است.

**درمان دیابت حاملگی** یعنی حفظ قند خون در حد

طبیعی که این کار را میتوان با رژیم غذایی، ورزش و در

صورت نیاز تزریق انسولین انجام داد

### برنامه غذایی:

با متخصص تغذیه با پزشک خود مشورت کنید تا برنامه

غذایی مناسبی را برای شما پیشنهاد کند.

بنابراین به شما توصیه میشود که:

✓ میزان غذای خود را در سه وعده اصلی کم کرده و دو

تا سه میان وعده غذایی را در برنامه غذایی خود

بگنجانید.