

دیابت بارداری

بیماری افزایش قندخون در دوران حاملگی

نیز این تست انجام می‌شود. اگر خانم بارداری در پیش از دو موقعیت از چهار موقعیت اندازه‌گیری قندخون اعداد غیرطبیعی نشان دهد تشخیص دیابت بارداری مسجل می‌شود.»

عوارض

دکتر اسحاقی در مورد عوارض دیابت بارداری توضیح می‌دهد: «در صورت عدم تشخیص و درمان دیابت بارداری ممکن است مخاطرات زیادی برای مادر و جنین ایجاد شود. دیابت بارداری حتی ممکن است به مرگ مادر هم منجر شود که شایع‌ترین علت آن انفارکتوس قلبی است. از دیگر عوارض ابتلای مادر می‌توان به بالا رفتن قندخون (مسمومیت حاملگی یا پره اکلامپسی)، پاره شدن نابه‌هنگام کیسه آب و زایمان زودرس و عفونت‌های ادراری در نیمه دوم بارداری، سقط مکرر و افزایش صدمات ناشی از زایمان از طریق سزارین اشاره کرد. دیابت بارداری همچنین باعث ایجاد عوارضی در جنین می‌شود، به‌طوری که مرگ‌ومیر جنین حین تولد در زنان مبتلا به دیابت بارداری دو برابر زنان سالم است. همچنین دیابت بارداری باعث ماکروزومی (درشت اندامی جنین)، هیپوگلیسمی (کاهش سطح قندخون زیر حد طبیعی)، و سندرم زجر تنفسی (اختلال تهدید کننده ریوی) در جنین می‌شود.»

درمان

او در مورد درمان بارداری بیان می‌کند: «در دوران بارداری نمی‌توان از داروهای پایین‌آورنده قندخون خوراکی استفاده کرد. خانم باردار ابتدا باید رژیم غذایی دیابتیک را رعایت کند. به‌طوری که انرژی لازم برای او در سه ماه اول بارداری ۲۵ کیلوگرم کالری، در سه ماه دوم بارداری ۳۰ کیلوگرم کالری و در سه ماه سوم بارداری ۳۵ کیلوگرم کالری است. اگر با رعایت رژیم غذایی به مدت ۱ تا ۲ هفته، قندخون ناشتا به کمتر از ۹۵ نرسید تزریق انسولین لازم می‌شود. هرچند اختلال تحمل گلوکز در افراد مبتلا به دیابت بارداری پس از وضع حمل برطرف می‌شود اما این خطر وجود دارد که درصدی از این خانم‌ها در آینده به دیابت بزرگسالان مبتلا شوند. بنابراین افراد مبتلا باید بیشتر از سایر افراد نسبت به کنترل وزن خود و ورزش کردن حساس باشند. پس از اقدامات تشخیصی، در صورتی که آزمایش قندخون غیرطبیعی باشد، لازم است بیمار تغییراتی در رژیم غذایی خود ایجاد کند. از طرفی پایش مرتب قندخون توسط گلوکومتر و ثبت آن در جداول مناسب برای خودپایشی و ارائه به پزشک معالج باید انجام شود. همچنین بیمار باید سونوگرافی‌ها و تست‌های سلامت جنین را طبق توصیه پزشک خود به‌موقع انجام دهد.»



تشخیص

این متخصص زنان و زایمان با بیان این مطلب که در خیلی از موارد، دیابت بارداری دارای علائم خاصی نیست از این‌رو توصیه می‌شود تمام خانم‌های باردار از نظر دیابت بارداری غربالگر شوند بیان می‌کند: «تست غربالگری اولیه برای تشخیص دیابت بارداری تست امتحان گلوکز است. این تست برای تمامی خانم‌های باردار که بین هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ حاملگی هستند انجام می‌شود. البته اگر در ویزیت اولیه، قندخون صبحگاهی خانم باردار بیشتر از ۹۵ باشد و یا دارای عوامل خطر دیابت بارداری باشد، تست امتحان گلوکز در هنگام ویزیت اولیه انجام می‌شود. روش انجام تست امتحان گلوکز به این صورت است که خانم باردار باید ۵۰ گرم کلوکز بخورد و قندخون او یک ساعت بعد آزمایش شود. اگر قندخون او بیشتر از ۱۳۰ باشد به دیابت بارداری مشکوک می‌شویم. در صورتی که تست امتحان گلوکز مثبت باشد برای تشخیص قطعی دیابت حاملگی باید تست تحمل گلوکز ۳ ساعته را انجام داد. در صورتی که تست امتحان گلوکز منفی باشد اما فرد عوامل خطر دیابت بارداری و علائم آن را نشان دهد

در خانم‌های بارداری که دارای عوامل خطر دیابت حاملگی هستند بیشتر است و حتی ممکن است به ۱۴ درصد هم برسد. سن بالای ۳۰ سال، چاقی به‌خصوص وزن بالای ۹۰ کیلوگرم، سابقه قبلی از دیابت یا اختلال تحمل گلوکز، پرفشاری خون و سابقه ناهنجاری‌های جنینی در حاملگی قبلی، از عوارض خطر ابتلا به دیابت حاملگی هستند.»

علائم

او در مورد علائم دیابت بارداری می‌افزاید: «بالا رفتن سطح قندخون در زمان بارداری معمولاً نشانه‌های محسوسی ندارد و معمولاً شبیه به سایر عوارض حاملگی است. با این حال برخی علائم رایج دیابت شدید در دوران بارداری شامل احساس تشنگی و گرسنگی بیش از حد و غیرطبیعی، تکرر ادرار، خشکی دهان، خستگی شدید، تاری دید و خارش است. برای اطمینان از اینکه این موارد علائم پیش‌دیابت هستند یا بخشی از عوارض طبیعی حاملگی، به‌طور مرتب بیمار باید تحت نظر پزشک باشد.»



گزارش

دیابت بارداری، نوعی از دیابت است که در زمان حاملگی به‌صورت افزایش قندخون تشخیص داده می‌شود. علت آن هورمون‌های ترشح شده از جفت است که اثرات ضدانسولینی دارند که با ترشح انسولین توسط سلول‌های لوزالمعده مادر اثر این هورمون‌ها خنثی می‌شود اما مقدار ترشح انسولین افراد مستعد برای جبران کافی نیست. افزایش غیرطبیعی قندخون در دوران بارداری می‌تواند منجر به عوارض برای مادر و جنین شود؛ لذا پیشگیری و کنترل آن در طی دوران بارداری ضروری است. دیابت بارداری شایع‌ترین عارضه متابولیک حاملگی است که تقریباً ۴ تا ۱۵ درصد کل بارداری‌ها را در جهان درگیر می‌کند. بررسی‌های انجام شده در کشور حاکی از این است که شیوع دیابت بارداری ۵/۸۸ درصد است. این در حالی است که کنترل عوامل خطر ساز در این خصوص می‌تواند باعث کاهش میزان بروز دیابت در دوران بارداری شود.

دکتر فریبا اسحاقی، متخصص زنان و زایمان در مورد دیابت بارداری به «آتیسه نو» می‌گوید: «به بالا رفتن قندخون در هنگام بارداری دیابت حاملگی می‌گویند که معمولاً در سه ماهه دوم و سوم بارداری ظاهر می‌شود. شایع‌ترین زمان ایجاد دیابت حاملگی بین هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ حاملگی است. تا به حال، علت دقیق قندخون در این ایام شناخته نشده است اما احتمالاً هورمون‌ها نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کنند. هورمون‌هایی که به هنگام بارداری به مقدار بالایی تولید می‌شوند با تأثیر بر جفت، به حفظ بارداری کمک می‌کنند. با گذشت زمان، میزان این هورمون‌ها در خون مادر باردار افزایش می‌یابد و ممکن است باعث شروع مقاومت بدن به انسولین (هورمون تنظیم‌کننده قندخون) شود. هورمون انسولین به انتقال گلوکز از خون به سلول‌ها و تأمین انرژی کمک می‌کند. در دوران بارداری، بدن به‌طور طبیعی کمی نسبت به انسولین مقاوم می‌شود تا گلوکز بیشتری در جریان خون برای انتقال به جنین در دسترس باشد. اگر مقاومت به انسولین بیش از حد شود، سطح گلوکز خون مادر ممکن است به‌طور غیرطبیعی افزایش یابد و باعث دیابت بارداری شود.

شیوع دیابت حاملگی در مناطق مختلف با یکدیگر متفاوت است. می‌توان گفت بین ۵ تا ۲۵ درصد خانم‌های باردار به دیابت حاملگی مبتلا می‌شوند. البته این میزان

رژیم غذایی مناسب



تبعیت از یک رژیم غذایی سالم در طی دوران بارداری، به‌ویژه اگر فرد به دیابت بارداری مبتلا باشد مهم است. قندخون بالا می‌تواند به مادر و جنین در حال رشد صدمه وارد کند. راهکارهای مناسب برای تغذیه در دوران دیابت بارداری عبارتند از:

- سه وعده غذایی اصلی و دو یا سه میان‌وعده در روز داشته باشید**
- خوردن زیاد در یک زمان باعث می‌شود قندخون بیش از حد بالا برود. وعده‌های غذایی با حجم کم داشته باشید و میان‌وعده میل کنید.
- وعده‌های غذایی حاوی مواد نشاسته‌ای را اندازه بگیرید**

در هر وعده غذایی یک نشاسته داشته باشید. یک وعده مناسب حدود یک فنجان برنج، رشته فرنگی یا سیب‌زمینی پخته شده یا دو قطعه نان در هر وعده غذایی است.

هر بار یک لیوان شیر بنوشید

شیر یک غذای سالم و منبع مهمی از کلسیم است. قند شیر به دلیل مایع بودن به سرعت جذب می‌شود. نوشیدن بیش از حد شیر در یک زمان می‌تواند منجر به افزایش قندخون شود. بهتر است هر بار خوردن شیر را به یک فنجان محدود کنید.

هر بار یک قسمت کوچک میوه میل کنید

میوه‌ها مقوی هستند اما از آنجا که قندهای طبیعی دارند، هر بار فقط یک وعده بخورید. یک وعده میوه یک قطعه میوه کوچک، یا نصف یک میوه بزرگ یا حدود یک فنجان میوه مخلوط است. از خوردن میوه‌هایی که در شربت کنسرو شده‌اند خودداری کنید.

نکته



راه‌های پیشگیری از دیابت بارداری

دیابت بارداری نوعی دیابت است که برای برخی از افراد در دوران بارداری رخ می‌دهد. همیشه نمی‌توان از بروز این بیماری جلوگیری کرد اما زنان باردار با انجام برخی اقدامات می‌توانند خطر ابتلا به این عارضه را کاهش دهند. بعضی از این راه‌ها را مرور می‌کنیم:

• **مدیریت وزن پیش از بارداری و در دوران حاملگی**
اضافه‌وزن یک عامل خطرناک برای ابتلا به دیابت بارداری محسوب می‌شود، بنابراین یکی از مؤثرترین راه‌های پیشگیری از دیابت بارداری، کنترل وزن پیش از بارداری و حفظ وزن مناسب در دوران حاملگی است. زنانی که قصد دارند در آینده باردار شوند، باید سبک زندگی سالم را در پیش گرفته تا پیش از باردار شدن به وزن مناسبی برسند. برای مدیریت وزن باید غذاهای چرب، ناسالم و غذاهای غیرمفید را با مواد غذایی سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات تازه، پروتئین‌های بدون چربی و غلات کامل جایگزین کرد.

تغذیه سالم در دوران بارداری

حالت تهوع‌های صبحگاهی، هوس‌های غذایی و بی‌زاری از برخی غذاها در دوران بارداری، داشتن رژیم غذایی متعادل را برای زنان باردار با چالش مواجه می‌کند. با این حال، داشتن تغذیه خوب علاوه‌بر پیشگیری از دیابت بارداری، از افزایش وزن بیش از حد جلوگیری می‌کند. بنابراین مصرف مواد غذایی سالم و تازه در دوران بارداری اهمیت بسیاری دارد. پزشک متخصص می‌تواند به شما برای داشتن انتخاب غذایی سالم کمک کند تا میزان گلوکز موجود در خون خود را کنترل کنید. بهترین کار حذف یا محدود کردن قند و شیرینی و مصرف مقدار معینی از کربوهیدرات است. حتماً فیبر را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید. برای این کار از سبزیجات، میوه‌های تازه، نان‌های سبوس‌دار و غلات کامل استفاده کنید. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف روزانه ۱۰ گرم فیبر، احتمال ابتلا به دیابت بارداری را تا ۲۶ درصد کاهش می‌دهد.

اگر به دیابت بارداری مبتلا شده باشید، ممکن است نیاز به تزریق انسولین داشته باشید. انسولین توجتو یک نوع داروی انسولین با اثر طولانی‌مدت است. پزشک با بررسی شرایط بیمار و معاینه دقیق، ممکن است این دارو را برای کنترل قندخون تجویز کند. این دارو به‌صورت زیرپوستی تزریق شده و برای مصرف آن به تجویز پزشک متخصص نیاز خواهید داشت.

پیگیری دقیق معاینات

زنان باردار در دوران حاملگی، باید در بازه‌های زمانی منظم برای انجام معاینات معمول به پزشک متخصص زنان مراجعه کنند. معاینات و سؤال‌های پزشک درباره علائم جدید در این جلسات، تا حدود زیادی به تشخیص علائم دیابت بارداری در سه ماه اول کمک کرده و از ابتلا به این بیماری جلوگیری می‌کند. بین هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری، معمولاً آزمایش غربالگری برای تشخیص دیابت بارداری انجام می‌شود؛ در صورت مثبت شدن نتیجه این آزمایش، پزشک راه‌های کنترل دیابت بارداری را برای جلوگیری از عوارض جدی این بیماری، در اختیار بیمار قرار خواهد داد.

اندازه‌گیری منظم قندخون

سه ماه پیش از باردار شدن کردن قندخون را آغاز کنید. سپس در دوران بارداری، به‌صورت منظم میزان گلوکز موجود در خون را اندازه‌گیری کرده و با پزشک خود در میان بگذارید. این کار به شما در تشخیص علائم اولیه دیابت بارداری و جلوگیری از پیشرفت آن جلوگیری خواهد کرد. • **مصرف دقیق داروهای تجویز شده توسط پزشک**
دیابت بارداری تأثیرات منفی جبران‌ناپذیری روی سلامتی مادر و جنین دارد. مادران باردار باید از مصرف خودسرانه دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنند و با انجام معاینات دقیق، تا حدودی خطر ابتلا به دیابت بارداری را دور کنند.



ورزش‌هایی برای کنترل



عضلات و بهبود تناسب اندام در دوران بارداری هستند. همچنین این ورزش‌ها با افزایش حساسیت بدن نسبت به انسولین، به کنترل قندخون کمک می‌کنند. وزنه زدن، استفاده از کش‌های بدنسازی و پیلاتس جزء ورزش‌های قدرتی محسوب می‌شوند. در نظر داشته باشید که خانم‌های باردار باید از تمرین با وزنه‌های سنگین خودداری کنند و وزنه‌های سبک را برای ورزش انتخاب کنند. متخصصان پیشنهاد می‌دهند ۳ تا ۵ روز در هفته، خانم‌های باردار ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش قدرتی انجام دهند.

ورزش‌های انعطافی

ورزش‌هایی مثل یوگا که به انعطاف‌پذیری و تعادل بدن کمک می‌کنند هم برای خانم‌های مبتلا به دیابت بارداری بسیار مفید هستند. یوگا با تمرکز بر تکنیک‌های صحیح تنفس و تن آرامی، به رفع اضطراب و استرس کمک می‌کند و به تقویت عضلات، به‌خصوص عضلات ناحیه شکم کمک می‌کند.

دیابت دوران بارداری عوارض کوتاه‌مدت و طولانی‌مدتی برای مادر و نوزادش در پی دارد. ورزش کردن یک فعالیت حیاتی برای داشتن وزن متعادل محسوب می‌شود. باید توجه داشت که قبل از بارداری و در دوران بارداری، ورزش از ابتلا به دیابت جلوگیری می‌کند. بعضی از ورزش‌های مناسب در این دوران به شرح زیر هستند:

ورزش‌های هوازی سبک

ورزش‌های هوازی، باعث بالا رفتن ضربان قلب، عمیق‌تر و تندتر شدن تنفس می‌شوند. پیاده‌روی، شنا، دویدن و دوچرخه‌سواری نمونه‌هایی از ورزش‌های هوازی هستند. همچنین ورزش‌های سبک فشار چندانی به مفاصل وارد نمی‌کنند. پیاده‌روی و شنا دو ورزش هوازی سبک محسوب می‌شوند که تقریباً همه قادر به انجام آن هستند و برای خانم‌های مبتلا به دیابت بارداری مفید است. پیاده‌روی به مفاصل فشار وارد نمی‌کند و در عین حال گردش خون را در بدن بهتر می‌کند. انجام نیم‌ساعت پیاده‌روی در پنج روز از هفته، می‌تواند تأثیر بسیار خوبی روی کنترل سطح قندخون داشته باشد. شنا هم یک ورزش سبک دیگر است که برای خانم‌های باردار ورزش کم‌خطر و ایمنی است. شنا سلامت قلب و عروق را بهبود می‌بخشد، قدرت بدنی را بالا می‌برد و استرس و اضطراب را کم می‌کند. به‌علاوه شنا با بالا بردن حساسیت بدن نسبت به انسولین به تنظیم قندخون هم کمک می‌کند. متخصصان پیشنهاد می‌دهند که ۳ تا ۴ روز در هفته، شنا به مدت نیم‌ساعت در برنامه ورزشی فرد مبتلا به دیابت بارداری، گنجانده شود و یا برای پنج روز در هفته، نیم‌ساعت پیاده‌روی جزء برنامه روزانه قرار بگیرد.

ورزش‌های قدرتی

ورزش‌های قدرتی یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت