

دیابت بارداری

ماهیت بیماری:

به شرایطی گفته می‌شود که افزایش قند خون برای اولین بار در طی دوران بارداری دیده شود. این افزایش قند خون به علت ترشح هورمون های جفت می باشد که باعث ایجاد مقاومت به انسولین می شود.

تقسیم بندی دیابت در دوران حاملگی:

دیابت اشکار: زنانی که قبل از حاملگی ابتلای آنان به دیابت تشخیص داده شده

دیابت حاملگی: در دوران بارداری تشخیص داده شود

آثار دیابت بارداری بر حاملگی: دیابت در دوران بارداری آثاری بر جنین، نوزاد و مادر برجای می‌گذارد.

علائم دیابت بارداری:

دیابت بارداری معمولاً علامت خاصی ندارد. برخی از این علائم خفیف عبارتند از

- تاری دید
- خستگی
- تشنگی بیش از حد
- تکرر ادرار

عوارض دیابت بارداری:

- از عوارض دیابت بارداری می‌توان زایمان پره ترم و هیپوگلیسمی و نیز عفونت را نام برد.

تدابیر درمانی :

هدف اصلی از درمان دیابت طبیعی ساختن فعالیت انسولین و کاهش سطح قند خون برای پیشگیری از عوارض عروقی و نوروپاتی دیابت است.

خودمراقبتی در بیماری دیابت بارداری:

با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی شما تعیین می شود. مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی و خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک و کشمش باید محدود باشد .

در روز حدود ۳-۲ عدد میوه مصرف کنید و حتی الامکان با پوست میل کنید و از مصرف آبمیوه بسته بندی شده اجتناب کنید .

مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آبپز یا کبابی) استفاده کرده و گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید .

بیشتر از حبوبات، سبزیجات استفاده کنید.

برای پیشگیری از افت قندخون از انجام ورزش شدید و فعالیتهای سنگین بدنی خودداری کنید. طبق دستور پزشک متخصص زنان با توجه به بارداریتان فعالیت در حد محدود و طبیعی و با احتیاط صورت گیرد.

قبل از ورزش و فعالیت بدنی سنگین یک میان وعده در برنامه ی غذایی خود بگنجانید .

با مشورت پزشک برای تنظیم قند خون ورزشهای سبک مانند پیاده روی، شنا و نرمش را انجام دهید .

تعداد وعده های غذایی خود را زیاد و حجم غذای مصرفی در هر وعده را کم کنید. به جای ۳ وعده حداقل ۶ بار در روز از غذا استفاده کنید بهتراست مابین صبحانه، نهار وشام سه میان وعده حدود ۱۰ صبح، ۴ بعدازظهر و قبل از خواب مصرف کنید .

اگر برای شما انسولین تجویز شده است روش صحیح مصرف آن را یاد بگیرید.

تزریق انسولین را به صورت چرخشی انجام داده و فاصله هر تزریق با تزریق بعدی را ۲ سانتیمتر در نظر بگیرید.

علائم خطر افت قند خون و افزایش قند خون را کاملاً بشناسید و در صورت بروز اقدام درست را بدانید.

همیشه کارت دیابت خود را به همراه داشته باشید تا هنگام بروز افت قند اطرافیان شما بتوانند عکس العمل صحیحی داشته باشند .

به طور مرتب و منظم جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه کنید.

علائم قند خون بالا

قند خون بالا می تواند علائم متفاوتی داشته باشد که از آن جمله می توان به تاری دید، تشنگی زیاد، خستگی، تکرر ادرار، طولانی شدن مدت زمان ترمیم زخم، گرسنگی و کاهش وزن اشاره کرد.

از آنجایی که دیابت نوع ۲ به آرامی ایجاد می شود برخی از افرادی که قند خون بالا دارند هیچ علامتی ندارند.

علائم قند خون پایین

قند خون پایین (هایپوگلیسمی) می تواند به سرعت در افراد دیابتی که تحت درمان با انسولین یا قرص هستند ایجاد شود. علائم معمولاً زمانی ظاهر می شود که سطح قند خون به زیر ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد ولی گاهی بر حسب بیمار، با هر میزانی از قند خون می تواند علائم هایپوگلیسمی (افت قند خون) بروز کند. سردرد، گرسنگی، عصبی بودن، تحریک پذیری، ضربان قلب سریع، تعریق و ضعف از عوارض قند خون پایین می باشد.

اگر مدیریت رژیم غذایی و ورزش قند خون شما را کنترل نکند، ممکن است پزشک برای شما انسولین تجویز کند.

مادر گرامی دقت داشته باشید: شروع انسولین به معنی رها کردن رژیم غذایی و ورزش نیست و این دو بایستی هماهنگ با مصرف دارو ادامه یابد.

- مادر گرامی توجه داشته باشید که انسولین هیچ ضرری برای شما و نوزادتان ندارد.
- در صورت نیاز به انسولین باید نحوه ی استفاده از آن را به خوبی از پرستار یا مامای خود بیاموزید. همچنین از علائم کاهش و یا افزایش قند خون و راهکارهای مدیریت آن نیز به درستی آگاه باشید.

زمانی که قند خون به خوبی کنترل نشده باشد، خطراتی برای مادر و جنین وجود خواهد داشت. معمولاً نوزادان مادران دیابتی جثه بزرگتری دارند و احتمال سزارین در آنها بیشتر است.

همچنین احتمال دارد نوزاد در چند روز اول پس از تولد دوره‌هایی از قند خون پایین (هایپوگلیسمی) را داشته باشد که نیازمند کنترل مکرر می‌باشد.

آموزش خودمراقبتی، پیگیری دوره نفاس (پس از زایمان):

بررسی بعد زایمان:

بعد از تولد نوزاد، طبق دستور پزشک، باید قند خون شما اندازه گیری شود و در صورت طبیعی بودن، کنترل قند خون طبق نظر پزشک در زمان‌های دستور داده شده تکرار شود.

ممکن است برای شما مشاوره با متخصص داخلی یا غدد انجام شود. در صورت انجام مشاوره با پزشک، لطفا دستورات داده شده را اجرا نموده و طبق دستور کنترل قند خون را انجام داده و نتایج را به اطلاع پزشک برسانید. همچنین طبق دستور، در زمان‌های تعیین شده برای انجام معاینات لازم به پزشک مراجعه کنید.

دیابت بارداری معمولاً با زایمان برطرف می‌شود ولیکن مادران دیابتی به ویژه در صورت کم‌حرکی و زیاد شدن وزن در خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در سال‌های آینده هستند.

دقت داشته باشید در دوران پس از تولد نوزاد نیز رژیم غذایی مناسب، تحرک کافی و ورزش نقش موثری در کاهش قند خون دارد و همچنین شیردهی خطر دیابتی شدن در آینده را کاهش می‌دهد.

به طور معمول قبل از ترخیص از بیمارستان قندخون فرد طبق دستور پزشک چند بار کنترل می‌گردد. اما در زنان مبتلا به دیابت حاملگی ۶-۱۲ بعد از زایمان کنترل قند خون الزام دارد.

برای خانم‌های دیابتیک، درمان دیابت ضروری است.

برای خانم‌های پره دیابتیک، اصلاح سبک زندگی (ورزش و رژیم غذایی مناسب) یا استفاده از متفورمین توصیه می‌شود.

برای خانم‌هایی که نتیجه آزمایش طبیعی است، غربالگری دیابت هر سه سال توصیه می‌شود.

دیابت راجعه حاملگی

در زنان چاق احتمال اختلال گلوکز در حاملگی‌های بعد بیشتر است. تغییرات رفتاری و تغییرشیوه زندگی از جمله کنترل وزن و انجام فعالیت ورزشی در بین حاملگی‌ها احتمالاً بتواند سبب جلوگیری از عود دیابت حاملگی در بارداری‌های بعدی شود.

منبع:

- بارداری زایمان ویلیامز
- پرستاری برونر سوارث
- www.medlineplus.com/