دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهدا دهلران

واحدآموزش به بیمار

شهریور1404

نیاز آموزشی
دیابت حاملگی

نیاز آموزشي دیابت حاملگی :

دیابت حاملگي نوعي افزایش قندخون است که به طورناگهاني در دوران حاملگي ایجاد میشود.
میزان طبیعي قند برای بدن ضروری است، زیرا بدن قند را برای تولید انرژی مصرف میکند ، ولي قندخون بالا مضراست.
وقتي که شما حامله هستید، قندخون بالا برای جنین شما نیز اصلاً خوب نیست.

چه عواملي باعث بروز دیابت حاملگي میشوند؟

تغییرات هورموني و افزایش وزن، ممکن است ساخت هورمون انسولین، که وظیفه آن انتقال قندخون 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.

- اگر هرکدام از علایم زیر را داشتید حتما با پزشک مشورت کنید:

اگرپدر، مادر، خواهر و یا برادرتان دیابت دارند. اگر25 سال یا بیشترسن دارید. اگراضافه وزن دارید.
اگر قبلاً دچار دیابت حاملگي شده اید و یا نوزادی بیشتر از 4 کیلوگرم به دنیا آورده اید.

توصیه هاي پزشکي:

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

اگر یك یا چند مورد از موارد فوق را داشته باشید،احتمال ابتلا به دیابت در شما در حد متوسط است. درهفته 24 الی28 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 دراولین ویزیت برای شما درخواست انجام آزمایش قندخون را خواهد داد، اگر جواب آزمایش شما طبیعي بود؛ مجدداً در هفته 24 تا 28 لازم است قندخون شما کنترل شود.

- ❖ تشخیص دیابت حاملگي:

برای تشخیص دیابت، پزشك پس از گرفتن شرح حال یك یا چند آزمایش را برای شما درخواست مینماید.

روشهاي بررسي قندخون:

1-اندازه گیری قندخون ناشتا:

برای انجام این آزمایش به مدت 8 ساعت هیچ چیز به جز آب نخورید، سپس جهت اندازه گیری قند خون ناشتا مراجعه کنید .این آزمایش مي تواند دیابت حاملگي را در بعضي از خانمها نشان دهد.

2-آزمایش تحمل گلوکز:

یکساعت بعد از نوشیدن یك لیوان شربت قند حاوی 50 گرم گلوکز، قندخون شما اندازه گیری میشود. این آزمایش را در هر ساعت از روز میتوان انجام داد؛ اگر نتیجه ی آن بیشتر از حد طبیعي باشد، پزشك‌شما را برای آزمایشات بعدی میفرستد.

تاثیر دیابت حاملگی بر مادر:

افزایش فشارخون در دوره بارداری،چاق شدن جنین و زایمان سزارین

تاثیر دیابت حاملگي بر روي جنین:

درصورتیکه دیابت حاملگی کنترل نشود ممکن است اثرات زیر را روی جنین داشته باشد:

*زردی در نوزاد *کاهش قندخون نوزاد بلافاصله بعد از تولد *مرده زایي در 8-4 هفته آخر بارداری *مشکلات تنفسي *چاق و درشت شدن جنین و تولد نوزاد با وزن بالا که میتواند زایمان را سخت و خطرناك سازد.

درمان دیابت حاملگي:

حفظ قند خون در حد طبیعي ، این کار را میتوان با رژیم غذایي، ورزش و در صورت نیاز تزریق انسولین انجام داد.

با متخصص تغذیه یا پزشك خود مشورت کنید تا برنامه ی غذایي مناسبي را برای شما پیشنهاد کند.

بنابراین به شما توصیه میشود میزان غذای خود را در سه وعده ی اصلي کم کرده و دو تا سه میان وعده ی غذایي را در برنامه ی روزانه ی خود بگنجانید.میوه، سبزی، حبوبات، لبنیات کم چرب، غلات و نان به وعده های غذایي تان اضافه کنید .شنا و پیاده روی به کنترل قند خون شما کمك زیادی میکند. سعي کنید به وزن ایده آل برسید و آن را حفظ کنید.قند خود را مرتب کنترل نمایید.

6-12 هفته بعد از زایمان تست تحمل 75 گرم گلوکز خوراکي انجام شود.

دیابت حاملگی به احتمال قوی بعد از زایمان از بین میرود ولی احتمال اینکه شما در آینده به دیابت نوع دو (بزرگسالان) مبتلا شوید، وجود دارد.

منابع : پرستاری داخلي- جراحي و پرستاری بیماریهای زنان

سیده زینب بازدار کارشناس آموزش به بیمار بیمارستان شهدا دهلران