

دیابت بارداری چیست؟

اگر فردی قبلا به دیابت مبتلا نبوده و در دوران بارداری مبتلا شود به دیابت بارداری مبتلا شده است. وقتی شما به دیابت مبتلا شوید بدنتان قادر نیست نشاسته و قند را تبدیل به انرژی کند در نتیجه قند در خون تجمع می‌یابد.

آزمایش برای تشخیص دیابت بارداری معمولا در هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری انجام می‌شود اما این آزمایشات در زنانی که خطر ابتلا به دیابت بارداری در آن‌ها بیشتر است زودتر انجام می‌گیرد.

خطر ابتلا به دیابت بارداری در چه کسانی بیشتر است؟

- زنانی که سابقه‌ی دیابت در خانواده دارند.
- زنانی که قبل از بارداری چاق بوده‌اند.
- زنانی که سندرم تخمدان پلی کیستیک (تنبلی تخمدان) داشته‌اند.
- زنانی که در بارداری‌های قبلی دیابتی بوده‌اند.
- زنانی که قبلا نوزاد با وزن بالا (بیشتر از ۴/۵ کیلوگرم به دنیا آورده‌اند).

دیابت بارداری چه عوارضی در پی دارد؟

اگر دیابت بارداری درمان نشود خطراتی برای مادر و نوزاد دارد.

خطرات مرتبط با مادر عبارتند از:

- زایمان زودرس
- زایمان سخت و آسیب کانال زایمانی
- بالارفتن فشارخون و ایجاد مسمومیت بارداری
- ابتلا به دیابت در بارداری‌های بعدی
- ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده
- خطرات مرتبط با نوزاد عبارتند از:
- افت قند خون
- وزن زیاد در زمان تولد و چاقی در دوران کودکی

مشکلات تنفسی

چگونه از خود مراقبت کنید؟

بعد از این که تشخیص دیابت بارداری برایتان گذاشته می‌شود برای مراقبت از خود باید قند خونتان را تحت کنترل داشته باشید و این امر از طریق ورزش، تغذیه، تغییرات سبک زندگی و مصرف صحیح انسولین یا داروهایی که پزشک برایتان تجویز کرده امکان‌پذیر است:

- اگر دستگاه سنجش قند خون دارید هر روز و براساس دستور پزشک قند خون خود را کنترل کنید. میزان قند خون شما در شرایط مختلف باید به این شکل باشد:

| | |
|---------------------------|----------------------------------|
| قند خون ناشتا | کمتر از ۹۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر |
| قند خون یک ساعت پس از غذا | کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر |
| قند خون دو ساعت پس از غذا | کمتر از ۱۲۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر |

- هر دارویی را با نظر پزشک خود مصرف کنید.
- سه وعده‌ی غذایی با حجم کم و سه تا چهار میان‌وعده‌ی سالم میل کنید به‌گونه‌ای که در طول روز هر دو تا سه ساعت غذا خورده باشید. وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها را حذف نکنید.
- دسرها و نوشیدنی‌های شیرین نخورید. می‌توانید از شیرین‌کننده‌هایی مانند اسپارتام یا استویا به مقدار کم استفاده کنید.
- آب میوه‌ی صنعتی ننوشید. از نوشیدن آب میوه‌ی

طبیعی نیز اجتناب کنید یا آن را بسیار محدود کنید. مثلا در یک وعده نصف فنجان بنوشید. به جای آن تکه‌ای کوچک از میوه (در هر وعده تقریبا یک فنجان از تکه‌های میوه) میل کنید.

- کربوهیدرات‌هایی (نشاسته‌هایی) مصرف کنید که حاوی فیبر و مواد مغذی هستند و به آرامی هضم می‌شوند. مثل حبوبات، مغزها، دانه‌ها و نان‌ها و پاستاهای سبوس‌دار
- میوه و سبزیجات تازه میل کنید. بسیاری از سبزیجات حاوی بدون قند و کربوهیدرات هستند مانند گوجه فرنگی، انواع کلم، کاهو، سبزی خوردن، پیاز، قارچ. در هر وعده‌ی غذایی نصف بشقاب خود را با این سبزیجات پر کنید.
- گوشت و مرغ و لبنیات کم چرب و چربی‌های مفید (روغن‌هایی که در دمای اتاق مایع هستند مانند روغن زیتون، کانولا و ...) مصرف کنید.
- مایعات زیاد بنوشید تا حدی که رنگ ادرار شما زرد کم‌رنگ یا بی‌رنگ باشد.
- روزانه ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط مانند پیاده‌روی سریع داشته باشید.
- اگر نیم ساعت بعد از هر وعده‌ی غذایی به مدت ۱۰ دقیقه فعالیت داشته باشید به پایین آمدن قند خون کمک می‌شود.
- اگر فعالیت یا ورزش جدیدی را شروع می‌کنید حتما به پزشک خود اطلاع دهید تا میزان انسولین و داروهایتان براساس آن تنظیم گردد.
- علائم کاهش قند خون عبارتند از: سرگیجه، لرز، سردرد، رنگ پریدگی، تعریق، ضعف و تپش قلب. اگر این علائم را احساس کردید؛ قند خون خود را کنترل



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

اگر به دیابت بارداری مبتلا هستید چگونه از خود مراقبت کنید؟



گروه هدف: مادران باردار

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن
واحد آموزش سلامت
آبان ۱۴۰۱

منابع

- Durnwald C. Patient education: Gestational diabetes (Beyond the Basics). Oct 2022. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/gestational-diabetes-beyond-the-basics/print>
- Guttmacher A. Managing Gestational Diabetes. U.S. Department of Health and Human Services.

برای کسب اطلاعات بیشتر یا در صورت داشتن انتقاد و پیشنهاد با واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به قسمت سؤالات متداول در وبسایت بیمارستان به آدرس زیر مراجعه فرمایید:

<https://foumanh.gums.ac.ir/>

کنید اگر ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر یا کمتر باشد قند ساده مانند یک آب نبات یا نصف فنجان آب میوه میل نمایید و ۱۵ دقیقه بعد مجدداً قند خون را کنترل کنید. اگر بهتر شدید یک میان وعده بخورید. اگر قند خون همچنان پایین بود باز هم یک قند ساده میل کنید و به پزشک مراجعه نمایید.

- الکل ننوشید.
- از محصولات حاوی نیکوتین و تنباکو مانند سیگار و قلیان استفاده نکنید.
- از استرس دوری کنید و از روش های کاهش استرس مانند گوش دادن به موسیقی یا مشغول شدن با کار مورد علاقه استفاده کنید.
- ۴ تا ۱۲ هفته پس از زایمان قند خون را کنترل کنید و پس از آن حداقل هر سه سال یکبار غربالگری از نظر دیابت انجام دهید.

در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- مواقعی که قند خون شما در دو اندازه گیری پشت هم بیشتر از حد مجاز باشد.
- تب کنید و یا به مدت دو روز یا بیشتر بیمار شوید و بهبودی حاصل نشود.
- استفراغ یا اسهالی داشته باشید که ۶ ساعت یا بیشتر طول بکشد.