

## دیابت حاملگی



همه انسان ها به طور طبیعی در خون خود قند دارند ولی اگر قند به وسیله سلول های بدن مصرف نشود از حد طبیعی بالاتر می رود و باعث بیماری دیابت می شود. دیابت حاملگی در بعضی از خانم های باردار برای اولین بار در حاملگی بعد از ماه پنجم خود را نشان می دهد در اکثر موارد پس از زایمان قند خون به حد طبیعی بر می گردد.

چه کسانی در معرض دیابت حاملگی هستند؟

- زنانی که سابقه مرده زایی دارند

- سابقه حداقل دو بار سقط جنین

- سابقه تولد نوزاد بیش از 4 کیلوگرم

- سابقه دیابت در افراد درجه 1

- خانم های چاق

علائم بیماری دیابت حاملگی:

1- پر ادراری

2- پرخوری

3- پرنوشی

4- تاری دید

5- درد شکم

6- عفونت مکرر مثل عونت ادراری و پوستی

درمان دیابت حاملگی:

شامل رژیم غذایی و در صورت لزوم انسولین و مراقبت از جنین می باشد لازم به ذکر است خانم هایی که دچار دیابت حاملگی هستند دچار ابتلا به دیابت در آینده می شوند لذا این افراد باید 6-7 ماه بعد از زایمان مورد بررسی قرار بگیرند.

### عوارض:



1- سقط مکرر

2- مرده زایی

3- تولد نوزاد درشت

4- افت قند خون در نوزاد

5- رسوب بیش از حد چربی روی شانه ها و تنه این جنین های درشت ، آنها را مستعد به زایمان سخت و ضربه ناشی از تولد می کند

6- زایمان زودرس

7- افزایش مایع اطراف جنین

8- زردی نوزادی

تشخیص بیماری دیابت حاملگی:

در هفته 24 تا 28 حاملگی یک تست تحمل گلوکز با استفاده از 50 میلی گرم گلوکز خوراکی در هر زمانی از روز و بدون توجه به آخرین وعده غذایی صورت



منبع:

-ADA diabetic management guid lines A1C Diagnosis  
INDEA

عنوان	دیابت حاملگی
تهیه کننده	معصومه اکبری سارویی
سمت	سر پرستار
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان 1401
ناظر کیفی	واحد آموزش
مسئول علمی بخش:	دکتر ظرافت متخصص زنان



میگیرد. یک ساعت بعد از خوردن گلوکز , اندازه گیری قند خون صورت می پذیرد در این آزمایش:

- 90 درصد افرادی که گلوکز بالاتر از 130 میلی گرم بر دسی لیتر داشته باشند, ممکن است دچار دیابت حاملگی باشند
- نزدیک به 100 درصد افرادی که گلوکز بالاتر از 140 میلی گرم

دسی لیتر داشته باشند, ممکن است دچار دیابت حاملگی باشند

تغذیه در افراد دیابتی:

در برنامه غذایی خود از تمام گروه های غذایی استفاده کنید.

غذای مورد استفاده خود را به دفعات بیشتر و با حجم کمتر استفاده کنید (5-6 وعده غذایی).

مصرف غذاهای شور-چرب-سرخ کرده-شیرینی جات-چربیها را به حداقل برسانید

روزانه حتما از مواد غذایی فیبر دار مانند حبوبات و غلات استفاده کنید.