



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه خرامه

عنوان	دیابت بارداری
تهیه کننده	آرزو زارع کارشناس مامایی
تایید کننده	دکتر آرزو نیاکان
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
منبع	بیماری های زنان و زایمان ویلیامز ۲۰۱۸

تشخیص دیابت بارداری

در صورتی که دچار یکی از این وارد زیر هستید باید به محض
تشخیص بارداری آزمایش انجام گیرد.

افراد چاق

(۱) افراد با سابقه فامیلی دیابت

(۲) افرادی که دارای سابقه دیابت بارداری هستند

(۳) افرادی که سابقه تولد نوزاد دارای وزن بالا دارند.

(۴) گلوکزوری (وجود قند در ادرار)

**اگر همه شرایط زیر را دارا هستید احتیاجی به انجام آزمایش
ندارید**

(۱) سن کمتر از ۲۵ سال

(۲) وزن طبیعی قبل از بارداری

(۳) عدم وجود سابقه اختلال تحمل گلوکز

(۴) عدم سابقه پیامد نامطلوب بارداری

**در صورت عدم وجود حتی یکی از شرایط بالا باید در هفته
های ۲۴ تا ۲۸ آزمایش انجام گیرد.**

چه باید کرد؟

اگر شما مبتلا به دیابت بارداری هستید نکات زیر را رعایت کنید

(۱) هدف از درمان نگهداری سطح قند خون در محدوده طبیعی در
حین بارداری است.

(۲) مادران باردار باید در طی دوران بارداری قند خون خود را به دقت
کنترل کنند. خودپایشی قند خون این امکان را فراهم میکند.

(۳) فیبر موجود در غذاهای گیاهی که غیر قابل هضم است، با
آهسته کردن تخلیه معده و جذب روده ای، اثر مثبتی بر تنظیم
قند خون دارد، از این رومصرف روزانه ۱۵ گرم فیبر توصیه می شود.

(۴) فعالیت ورزشی منظم با اجازه پزشک متخصص زنان می
تواند به عنوان یک رویکرد مناسب برای پیشگیری و درمان دیابت
بارداری به شمار آید. در صورتی که ورزش هوارسانخفیف تا متوسط
۴ بار در هفته و هر بار ۲۵ تا ۴۰ دقیقه با فواصل استراحت ۵ دقیقه
ای انجام شود، می تواند مفید باشد.

**ورزش مناسب همراه با رژیم غذایی صحیح، اثری بسیار
بهتر از رژیم غذایی به تنهایی دارد.**

(۵) اگر تغذیه درمانی نتواند قند خون را در محدوده طبیعی نگه
دارد باید درمان با انسولین شروع گردد. خودپایشی قند خون
توسط بیمار برای درمان موثر با انسولین لازم است. مادران نباید
نگران ادامه حتمی درمان با انسولین بعد از بارداری
باشند. چرا که ممکن است بعد زایمان دیابت برطرف شود.

پس از تولد نوزاد، چه باید کرد؟

مادران مبتلا به دیابت بارداری در خطر ابتلا به دیابت هستند، بنا
براین لازم است ۶ تا ۱۲ هفته بعد از زایمان آزمایش تحمل گلوکز
انجام شود و بعد با توجه به نتیجه آزمایش، با فواصل خاص تعیین
شود.

همچنین این افراد باید سعی کنند که مصرف موادی که قند را کاهش
داده و وزن خود را در حد مطلوب نگهدارند.

آیا شما در خطر دیابت بارداری هستید؟

دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری به عدم تحمل کربوهیدرات (مواد قندی) با شدت های مختلف که اولین بار دیرطی بارداری شناخته یا ایجاد شده باشد، اطلاق می گردد. سالانه نزدیک به ۱۳۵۰۰۰ خانم باردار دچار دیابت بارداری می گردند و این باعث شده که دیابت بارداری یکی از مسایل مهم در بارداری شمرده شود.

اگر دیابت بارداری درمان نگردد باعث ایجاد مشکلاتی برای مادر و جنین می گردد. که برخی از این مشکلات می تواند جدی باشد

اما همه خبر هاید نیستند

دراکثر موارد دیابت بارداری بعد از زایمان برطرف می گردد. تغییراتی که دریدن شما رخ داده که باعث دیابت بارداری شده در دوران بارداری رخ می دهد. بعد از تولد نوزاد بدن شما به حالت طبیعی بر می گردد و این شرایط برطرف می شود.

دیابت بارداری قابل درمان است مخصوصا اگر زود تشخیص داده شود. بهترین روش کنترل دیابت بارداری تشخیص زودرس و درمان سریع است.

چرا برخی از خانمها دچار دیابت بارداری می گردند؟

معمولا بدن اکثر غذاها را به یک نوع قند به نام گلوکز تبدیل می کند. بدن شما هورمونی به نام انسولین می سازد که گلوکز را از خون گرفته و وارد سلول های سازد. در خانم های دارای دیابت بارداری، گلوکز نمی تواند وارد سلول ها گردد، بنابراین مقدار آن در خون بالاتر از حد طبیعی می گردد، و این باعث ایجاد دیابت بارداری می شود.

نشانه های دیابت بارداری چیست؟

دراکثر موارد علامت واضحی وجود ندارد. اما برخی علائم شامل موارد زیر می باشد:

(۱) افزایش احساس تشنگی

(۲) افزایش دفعات و حجم ادرار

(۳) کاهش وزن علی رغم افزایش اشتها

(۴) خستگی مفرط

(۵) تهوع و استفراغ

(۶) عفونت های مکرر (عفونت ادراری، پوستی)

به خاطر داشته باشید که هر بارداری با بارداری قبلی تفاوت دارد. اگر شما در طی بارداری قبلی دچار دیابت بارداری نبوده اید ممکن است در بارداری بعدی به آن دچار شوید و یا اگر در بارداری قبلی به آن مبتلا بوده اید ممکن است در بارداری بعدی آن را تجربه نکنید.

آزمایش تشخیص دیابت بارداری

آزمایش تشخیص دیابت بارداری دارای دومرحله است:

(۱) در ابتدا شما یک لیوان از یک نوشیدنی حاوی ۵۰ گرم پودر گلوکز را بدون توجه به آخرین وعده غذایی نوشیده و بعد از گذشت مدت معین از شما یک نمونه خون گرفته می شود. اگر میزان قند خون شما طبیعی بود (کمتر از ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر) شما دچار دیابت بارداری نیستید.

(۲) اگر میزان قند خون شما بالا باشد شما ممکن است دچار دیابت بارداری باشید. در این حالت برای اثبات بیماری باید آزمایش اندازه گیری قند خون در ۴ نوبت ناشتا، ۱، ۲ و ۳ ساعت بعد از مصرف ۱۰۰ گرم پودر گلوکز انجام شود.

اگر دیابت بارداری درمان نگردد

اکثر خانم های دچار دیابت بارداری در صورت کنترل بیماری دارا ی بارداری طبیعی و نوزاد سالم هستند. در صورتی که درمان صورت نگیرد،

(۱) این بیماران دارای نوزاد با وزن بالایی شوند. و برخیه همین علت باید تحت عمل سزارین قرار گیرند که خطر عفونت را افزایش می دهد و دوره بهبود نیز طولانی تر می شود.

(۲) این نوزادان در خطر بیشتر پیدایش سندرم دیسترس تنفسی (بیماری که تنفس کودک را با مشکل مواجه می کند) قرار می گیرند.

(۳) شانس ایجاد چاقی در کودکان مادران دارای دیابت بیشتر است.

(۴) این کودکان در خطر بیشتر ابتلا به دیابت قند خون بالا در بزرگسالی هستند.