



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س) مرضیه (س)

## دیابت بارداری

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



### داروها:

اگر قند خون با رژیم غذایی و ورزش در محدود طبیعی قرار گیرد، نیازی به دارو نیست. امکان دارد برای بعضی از خانم‌هایی که نتوانند با رژیم غذایی و ورزش قند خون خود را کنترل کنند انسولین تجویز شود. تزریق انسولین هیچ ضرری برای شما ندارد و نمی‌تواند از طریق رگ‌های شما به جنین برسد. انسولین جهت جلوگیری از عوارض دیابت بر روی جنین موثر می‌باشد. در حال حاضر در مواردی می‌توان از داروهای خوراکی ضد دیابت نیز برای خانم‌های باردار استفاده کرد. (تحت نظر پزشک متخصص)



\* کانال تلگرام بیمارستان: @zahrayemarziye

### درمان:

#### اصول کلی

درمان مشتمل است بر تغییر در رژیم غذایی و ورزش در حد متوسط.

#### فعالیت:

معمولاً برنامه‌ای متعادل شامل ورزش و نرمش‌هایی که به بدن فشار وارد نمی‌آورند توصیه می‌شود. ورزش، حتی برای مدتی کوتاه، می‌تواند اثرات مثبت فراوانی داشته باشد. برنامه ورزشی خود را به دقت پیگیری کنید.

#### رژیم غذایی:

تغییر در رژیم غذایی جنبه مهمی از درمان به شمار می‌رود و دستورات غذایی خاصی داده خواهد شد. رعایت رژیم غذایی توصیه شده باعث کاهش خطرات برای مادر و جنین می‌شود. این تغییرات غذایی عبارتند از: افزایش فیبر غذایی (مانند میوه، سبزیجات، حبوبات، غلات و نان)، محدود کردن چربی غذایی، حذف شیرینی‌های سنگین از رژیم غذایی، و پایش میزان کالری دریافتی برای جلوگیری از افزایش وزن بیش از اندازه و خوردن سه وعده غذایی کم و یک تا سه وعده میان وعده غذایی در روز.

## دیابت حاملگی چیست؟

دیابت حاملگی عبارت است از دیابتی که تنها در خانم‌ها ی باردار دیده می‌شود که سطح گلوکز خون بالا رفته و علایم دیابت در خانم بارداری که قبلاً دیابت برای او تشخیص داده نشده، دیده می‌شود.

## علایم شایع :

معمولاً علامت واضحی وجود ندارد. امکان دارد در معاینات دوران حاملگی معلوم شود که جنین بزرگتر از حد طبیعی است. تشخیص بر مبنای آزمایش قند خون بین هفته‌ها ی ۲۴-۴۸ حاملگی در خانم‌هایی که قبلاً سابقه دیابت نداشته اند صورت می‌گیرد. در صورتی که سابقه دیابت حاملگی در حاملگی‌های قبلی وجود داشته باشد، انجام آزمایش قند خون در زمانی زودتر توصیه می‌شود. در صورت وجود عوامل خطر آفرین برای دیابت حاملگی آزمایش قند خون در ابتدای حاملگی انجام میشود عوامل خطر آفرین شامل سابقه فامیلی دیابت، چاقی مفرط، سابقه کیست تخمدان، دیابت بارداری قبلی



## علل :

به هنگام حاملگی نیاز به انسولین بیشتر میشود که علت آن مقاومت به انسولین می باشد .

## عوامل افزایش دهنده خطر :

- چاقی (خصوصاً زنانی که چاقی شکمی دارند شبیه سبب)
- سابقه کیست تخمدان
- سابقه خانوادگی دیابت
- سابقه تولد نوزادی با وزن بالای ۵/۳ کیلوگرم
- سن مادر بالای ۲۵ سال
- سابقه حاملگی یا بیشتر
- سابقه مرگ بدو ن توجیه جنین یا مرده زایی
- سابقه دیابت حاملگی در حاملگی‌های قبلی
- سابقه اختلالات سوخت و ساز بدن (سندرم متابولیک) مادر

## تشخیص :

## آزمایش :

برای این نوع آزمایش، یک لیوان شربت شیرین می‌خورید و یک ساعت و ۲ ساعت بعد قند شما اندازه گیری می‌شود. جواب آزمایش تست تحمل گلوکز اگر در حالت ناشتا ۹۲ یا بالاتر باشد، ۱ ساعت بعد اگر ۱۸۰ یا بالاتر باشد و ۲ ساعت بعد اگر ۱۵۳ یا بالاتر باشد مثبت خواهد بود و دیابت بارداری محسوب می‌شود.

- بعضی از آزمایشگاه‌ها از ارقام دیگری استفاده می‌کنند.  
- این اعداد برای تستی که نوشیدنی ۷۵ گرم گلوکز داشته باشد استفاده می‌شود .

در صورت مثبت بودن آزمایش و تشخیص دیابت بارداری پس از اتمام دوران بارداری در فاصله زمانی ۶ و ۱۲ هفته بعد از زایمان بایستی آزمایش فوق تکرار می‌شود و اگر جواب منفی باشد پایش

سالانه لازم است .

