

مقدمه:

عدم تحمل کربوهیدراتها با شدت های مختلف که برای اولین بار طی دوران بارداری شناخته یا ایجاد می شود و می تواند با عوارض مادری و جنینی همراه باشد

دیابت بارداری معمولاً در هفته های 24-28 حاملگی ظاهر می شود به همین دلیل خانم های باردار در این هفته ها با ازمایش GCT غربالگری می شوند تا در صورت ابتلا به دیابت بارداری شناسایی و درمان شوند.

عوارض

- عوارض مامائی در مادران دیابتی اعم از زایمان زودرس، پره اکلامپسی و اکلامپسی
- عوارض جنینی و نوزادی شامل سقط، خفگی، زودرسی افزایش وزن نوزاد و مرگ و میر و ناهنجاریهای مادرزادی و عوارض متعدد بعد از تولد مثل کاهش قند خون نوزاد می باشد.

در صورت ابتلا به دیابت بارداری، برای حفظ سلامت خود و نوزادتان باید قند خون خود را کنترل کنید.

به این منظور باید تغییراتی در شیوه زندگی خود ایجاد کنید. رعایت نکته هایی که در زیر آمده است، می تواند به شما در کنترل قند خون و دیابت بارداری کمک کند:

اهمیت ویژه به رژیم غذایی: برای تنظیم برنامه غذایی مناسب، به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید. این برنامه غذایی باید با توجه به دیابت بارداری تنظیم شود تا بتواند کالری و مواد مغذی کافی را برای نوزاد در حال رشدتان فراهم کند. متخصص تغذیه، تعداد کل کالری روزانه زنی با قد و وزنتان را به شما خواهد گفت. حدود ۲۲۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز برای زنان با وزن متوسط معمول است. اگر اضافه وزن دارید، ممکن است این میزان به حدود ۱۸۰۰ کالری در روز کاهش یابد. متخصص تغذیه، چگونگی حفظ تعادل برنامه غذایی را به شما یاد می دهد و احتمالاً موارد زیر را به شما پیشنهاد می کند:

- ۱۰ تا ۲۰ درصد کالری خود را از منابع پروتئینی مانند گوشت، پنیر، تخم مرغ، غذاهای دریایی و حبوبات دریافت کنید.
- کمتر از ۳۰ درصد کالری خود را از چربی ها دریافت کنید.

- کمتر از ۱۰ درصد کالری خود را از چربی های اشباع دریافت کنید.
- ۴۰ درصد کالری باقی مانده یا بیش تر را از کربوهیدرات هایی مثل نان، حبوبات، پاستا، برنج، میوه و سبزیجات دریافت کنید.

ورزش و فعالیت بدنی سبک: اگر برای شما و کودک مفید باشد، پزشکتان اضافه کردن ورزش را به برنامه عادی هفتگی شما پیشنهاد می کند. سعی کنید روزانه فعالیتی سبک تا متوسط به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه انجام دهید تا باعث شود بدنتان بهتر از انسولین استفاده کند و در نتیجه به کنترل سطح قند خون شما کمک شود. در مورد انتخاب و مدت زمان ورزش مناسب با پزشک مشورت کنید.

بررسی قند خون: از میزان سطح قند خون خود اطمینان پیدا کنید. این سطح با تغییر در برنامه غذایی و ورزش قابل کنترل است. میزان قند خونتان را به شکل منظم، قبل از غذا و یک یا دو ساعت بعد از غذا با دستگاه اندازه گیری قند خون خانگی بررسی و آن را ثبت کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در دیابت بارداری



Edu-Pa-57

واحد آموزش سلامت
بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی:

رژیم غذایی در منزل:

وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

داروهای مصرفی در منزل:

عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

پیگیری های لازم پس از ترخیص:

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

اگر با وجود انجام و رعایت این تغییرات در روش زندگی تان، قند خون شما همچنان در سطح بالایی باقی بماند، پزشک برای کنترل آن و محافظت از کودکان قرص های کنترل دیابت تجویز می کند و اگر قرص ها نیز این کار را انجام ندهد، گام بعدی تزریق انسولین است .
پزشک ممکن است با توجه به میزان کنترل دیابت و چگونگی پیشرفت دوران بارداری، در جریان آخرین هفته ها یا ماه های قبل از زایمان، اندازه نوزادان را با دقت تحت نظر بگیرد و برای این کار ممکن است سونوگرافی نیز تجویز کند.

درحالی که بیشتر زنان مبتلا به دیابت بارداری قادر به زایمان طبیعی هستند، برخی از پزشکان ترجیح می دهند که زایمان، زودتر از موعد مقرر انجام شود. به همین دلیل، ممکن است عمل سزارین پیشنهاد شود. بعد از زایمان، پزشک سطح قند خون شما را بررسی خواهد کرد تا مطمئن شود به حالت عادی بازگشته است . شش هفته پس از زایمان، سطح قند خون باید دوباره بررسی شود و پس از آن نیز نیاز به بررسی سالانه خواهید داشت.

منبع: کتاب برونر و سودارث - هاریسون ۲۰۱۵