



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

دیابت و بارداری

شناسنامه بروشور آموزشی بیمار
عنوان: دیابت و بارداری
تأیید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)
تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴
بازنگری دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۴

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 ندهند، 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 نوزادتان را با دقت تحت نظر بگیرد و برای این کار ممکن است سونوگرافی نیز تجویز کند.

در حالی 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 ۶ هفته پس از زایمان سطح قند خون باید دوباره بررسی شود و پس از آن نیز نیاز به بررسی سالانه است

آدرس: لرستان- خرم آباد- کمالوند روبروی کهریز مجتمع پردیس دانشگاه علوم پزشکی لرستان- مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی مهر
تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

غذاهایی که حاوی غلات کامل هستند را انتخاب کنید

غذاهایی که حاوی غلات کامل هستند را انتخاب کنید این غذاها مثل نام کامل (فرآوری نشده) و برنج قهوه ای می توانند ریسک افزایش قند خون را پایین بیاورند انتخاب لبنیات کم چرب یا بدون چربی برای مصارف روزانه

استفاده از روغن های مایع مثل (روغن زیتون و کلزا) به جای روغن های جامد (مثل کره و مارگارین) برای آشپزی 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 فعالیت 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 مشورت کنید 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.

دیابت و بارداری

درمورد تاثیر بارداری روی پردازش گلوکز تمام سلول های بدن ما برای عملکرد و حیات به قند یا همان گلوکز نیاز دارند. بعداز خوردن مواد غذایی بدن به هضم آنها می پردازد تا این گلوکز را تولید کند و آن را به جریان خون بفرستد. پانکراس (لوزالمعد) نیز در جواب انسولین ترشح می کند انسولین هورمونی است که به حرکت قند در جریان خون کمک می کند تا سلول های بدن با کمک آن انرژی کافی را بدست بیاورند. اما در دوران بارداری جفت که جنین را به خون شما متصل کرده است هورمون های مختلفی را تولید می کند که تقریباً تمام آنها باعث کاهش عملکرد انسولین در سلول های مادر باردار می شود و در نتیجه قند خون را افزایش می دهد. بارشد جنین جفت هورمون های ضد انسولین بیشتری هم تولید می کند و این اتفاق باعث افزایش سطح قند در خون خواهد شد. مادرائی که احتمال ابتلا به دیابت بارداری در آنها بالاست در اوایل بارداری برای تشخیص دیابت بارداری غربالگری می شوند.

این غربالگری درمورد بقیه مادران باردار در هفته های ۲۴ تا ۲۸ بارداری انجام خواهد شد در این غربالگری آزمایش چالش گلوکز برای مادر تجویز می شود برای انجام این آزمایش ابتدا باید یک نوشیدنی خیلی شیرین بنوشید و قند خون شما یک ساعت بعد اندازه گیری شود

اگر نتایج آزمایش طبیعی باشد اما پزشک احتمال ابتلا به دیابت بارداری را در شما بالا بداند به منظور پیگیری طی بارداری دوباره آزمایش تکرار خواهد شد اما اگر نتایج بدست آمده در آزمایش چالش گلوکز بالاتر از ۱۳۰ تا ۱۴۰ میلیگرم در دسی لیتر باشد برای تشخیص قطعی دیابت بارداری پزشک برای شما آزمایش تحمل گلوکز سه ساعته یا دوساعته تجویز خواهد کرد برای انجام تحمل گلوکز قبل از آزمایش باید ناشتا و ۸ ساعت چیزی نخورده باشید زمانی که به آزمایشگاه مراجعه می کنید سطح قندخون ناشتای شما بررسی می شود پس از آن باید یک نوشیدنی شیرین را بنوشید و قندخونتان ۱ و ۲ و ۳ ساعت بعد اندازه گیری می شود اگر نتایج اندازه گیری شده حداقل در ۲ مورد بیشتر از حد استاندارد باشد شما مبتلا به دیابت بارداری هستید از آنجا که آزمایش چالش گلوکز فقط احتمال ابتلا به دیابت بارداری را نشان می دهد و برای تشخیص قطعی نیاز به آزمایش تحمل گلوکز نیز است در برخی موارد پزشکان از ابتدا آزمایش تحمل گلوکز را تجویز می کنند.



خطرات و عوامل افزایش دیابت بارداری

قند خون بالا در دوران بارداری می تواند منجر به رشد زیاد جنین و بزرگ جثه شدن نوزاد شود که خود این موضوع می تواند مشکلاتی هنگام زایمان ایجاد کند. همچنین کنترل نشدن مناسب دیابت بارداری ممکن است منجر به تولد نوزادی با قند خون پایین یرقان یا مشکل تنفسی شود هرچند اگر شما به دیابت بارداری مبتلا باشید پزشکتان برای کنترل قند خون در طول بارداری به شما کمک خواهد کرد.

قند خون بالای مادر باعث دریافت قند زیاد توسط جنین و افزایش وزن جنین می شود

چگونگی درمان دیابت بارداری

رژیم غذایی: اجتناب از مصرف غذاهای پرکالری و دسرهای حاوی قند مثل آبمیوه ها، چیپس، شیرینی، کیک و بستنی های پرچرب

□ مقادیر زیاد میوه و سبزیجات (حداقل ۵ واحد در روز) در رژیم غذایی روزانه قرار داده شود. برخی میوه ها مثل انگور و میوه های خشک شده میتوانند ریسک بالا بردن قند خون را قویاً به دنبال داشته باشد

□ مقادیر بالایی از سبزیجات نشاسته دار مثل نخود فرنگی یا ذرت را مصرف نکنید اما راجب میوه ها و سبزیجات غیر نشاسته ای و یا آنهایی که قند بالایی ندارند هر اندازه که بخواهید مجاز به مصرف هستید .