

دیابت بارداری

در ۳-۸ درصد بارداری ها ایجاد می شود. دیابت بارداری به حالتی گفته می شود که در آن بدن نسبت به گلوکز(قند خون) تحمل خود را از دست داده به طوری که در این حالت مادر ممکن است نسبت به شرایط عادی بیشتر تشنه، گرسنه و خسته شود. ابتلا به این بیماری در دوران بارداری احتمال بروز دیابت نوع ۲ را در آینده به میزان ۶۰-۴۰ درصد افزایش می دهد. در صورت عدم تغییر شیوع زندگی از جمله رژیم غذایی و فعالیت بدنی این احتمال افزایش می یابد. دیابت بارداری یکی از بیماری هایی است که به ویژه در خانم های چاق، سلامتی آنان و سلامتی جنین شان را تهدید می نماید. این بیماری به علت تغییر سطح هورمونها در بدن به وجود آمده و گاهی اوقات برای درمان آن نیاز به تزریق انسولین می باشد. بهترین راه برای پیشگیری از بروز این بیماری در مادران چاق کاهش وزن قبل از بارداری و پس از آن کنترل سیر افزایش وزن در طی دوره بارداری است، ولی مادرانی هستند که به هر دلیل دچار این بیماری می گردند. امروزه بیشتر زنان مبتلا به دیابت حاملگی، کودکان سالمی به دنیا می آورند. پزشک معالج، بیمار را تحت نظر گرفته و قند خون، با استفاده از رژیم درمانی و ورزش و در صورت لزوم تزریق انسولین در حد طبیعی نگه داشته می شود اما در صورتی که دیابت به خوبی کنترل نشود می تواند عواقب جدی برای مادر و کودک داشته باشد. دیابت حاملگی به حد زیادی با رژیم غذایی، ورزش متعادل و کنترل وزن درمان می گردد و به ندرت نیاز به انسولین می شود. در طول حاملگی برای پیشگیری از افزایش یا کاهش زیاد قند خون لازم است با متخصص تغذیه و پزشک معالج خود مشورت شود. اگر وزن بیمار در شروع حاملگی بیش از معمول بود نباید سعی کند وزن خود را کم کند اگر در شروع حاملگی وزن مطلوب داشته باشد، انتظار می رود تا پایان بارداری ۷-۱۱ کیلوگرم اضافه وزن پیدا کند. خانم های لاغر لازم است اضافه وزن بیشتری در طول بارداری داشته باشند.

تشخیص دیابت حاملگی

مادر ممکن است متوجه شود که نسبت به شرایط معمول بیشتر تشنه، گرسنه و خسته می شود و یا دچار تکرر ادرار شده است که علایم شایعی در زمان حاملگی هستند و طبیعی تلقی می شوند. واقعیت این است که دیابت حاملگی اغلب بدون علامت است. به همین دلیل است که در تمام زنان حامله بین هفته های ۲۴ و ۲۸ قند خون اندازه گیری می شود. افت قند را باید سریع درمان نمود. اگر از وقوع هیپوگلیسمی مطمئن هستید، مقداری مواد قندی یا مایعات شیرین میل نمایید. مثلاً چند حبه قند یا نصف لیوان

هفته جهانی دیابت واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان

آب میوه یا یک لیوان شیر، مناسب می باشد. پس از ۱۰-۱۵ دقیقه قند خود را مجدداً اندازه گیری شود. چنانچه قند پایین بود چند حبه قند دیگر یا مایعات شیرین میل شود.

- هیپرگلیسمی (افزایش قند خون):

اصولاً هنگامی قند خون افزایش می یابد که بین نیاز و وجود انسولین در بدن نسبت مناسبی برقرار نباشد.

- علل افزایش قند خون:

فعالیت بدنی کم، فراموش کردن مصرف دارو، تب و خوردن بیش از اندازه از دلایل این عارضه می باشد. در این حالت باید داروی خود را مصرف کرده و در صورت برطرف نشدن مشکل به پزشک مراجعه شود.

- هیپوگلیسمی (کاهش قند خون):

اگر میزان قند خون از ۶۰ میلی گرم در صد کمتر شود، خطر هیپوگلیسمی یا افت قند انسان را تهدید می کند که فرد دچار گیجی و در نهایت تشنج می شود.

- مهمترین علل کاهش قند خون:

- تزریق مقدار بیشتر انسولین به طور اشتباهی یا تزریق انسولین طبق معمول در عین حال که بدن نیاز کمتری به انسولین دارد.

- مصرف بیش از اندازه انواع قرص

- ورزش یا فعالیت جسمی بیش از حد معمول

- کم یا دیر خوردن غذا

- هنگام اسهال یا استفراغ

عوامل خطر آفرین عبارتند از:

- سن بالای ۳۰ سال

- سابقه خانوادگی دیابت

- سابقه ماکروزومی قبلی (تولد نوزاد بزرگ)

- چاقی (اندکس توده بدن بالای ۳۰)

هفته جهانی دیابت واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان

- وجود گلوکز در ادرار
- تولد نوزاد ناهنجار یا مرده
- فشارخون بالا
- سابقه ابتلا به دیابت حاملگی در حاملگی های قبلی
- سقط خودبه خودی بدون علت دو نوبت یا بیشتر

عوارض دیابت بارداری:

استرس عصبی، عفونت، فشارخون بالا، افزایش خطر مسمومیت حاملگی و زایمان قبل از موعد، همچنین افزایش عمل سزارین و صدمات زایمانی از عوارض دیابت حاملگی است.

خود مراقبتی و تغذیه در دیابت بارداری:

تهیه دستگاه کنترل قند خون در منزل جهت کنترل مداوم قند خون به این صورت که میزان قند خون را قبل از غذا و نیز ۱ و ۲ ساعت بعد از غذا اندازه گیری نمایید.

با این روش متوجه خواهید شد چه مواد غذایی در بالا رفتن قند خون تان مؤثر است و در نتیجه بهتر می توانید رژیم غذایی خود را رعایت کنید. استرس، اضطراب، خستگی و دیگر ویژگی های روانشناختی ممکن است بر انتخاب غذا توسط زنان باردار تأثیر گذارد. رژیم غذایی یک مادر بر تکامل سالم جنین او و سلامت نوزادش تأثیر می گذارد. زنانی که بیشتر احساس خستگی می کنند، استرس بیشتری دارند و مضطرب ترند، بیشتر غذا می خورند و به ویژه کربوهیدرات زیاده تری مصرف می کنند و در نتیجه بایست از استرس به خصوص در دوران بارداری خودداری شود.

در زمان ابتلا به دیابت علاوه بر نوع و حجم مواد غذایی زمان غذا خوردن نیز بسیار مهم است. داشتن ۶ وعده غذایی (۳ وعده غذای اصلی: صبحانه، ناهار و شام) و ۳ میان وعده (۱۰ صبح، میان وعده عصر و قبل از خواب) به تقسیم مناسب کالری در بدن و در نتیجه جلوگیری از افزایش یا کاهش قند کمک خواهد کرد.

خود مراقبتی در دیابت بارداری:

- حذف قند و شکر از رژیم غذایی

هفته جهانی دیابت واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان

- محدود کردن مواد غذایی نشاسته ای و شیرینی ها و نوشابه های شیرین
- محدود کردن روغن مصرفی
- حذف روغن های جامد و روغن های حیوانی از رژیم غذایی
- جایگزین کردن روغن های مایع خوراکی در رژیم غذایی
- عدم استفاده از مواد غذایی سرخ شده در رژیم غذایی
- استفاده از مواد لبنی کم چرب
- افزایش مصرف سبزیجات به صورت خام یا پخته (سعی کنید حداقل دو واحد در روز از سبزیجات استفاده کنید).
- محدودیت در مصرف میوه هایی مانند هندوانه، خربزه، طالبی شیرین، انگور عسگری، خرما و انجیر به علت قند بالا
- محدودیت مصرف موادی مانند عسل و شیرینی، مربا، کره، آب میوه ها و سایر مواد با کربوهیدرات بالا
- پرهیز از حذف وعده های غذایی به ویژه صبحانه؛ رعایت این مسئله بر ثابت نگه داشتن قند خون مؤثر است.
- افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذا در هر وعده
- محدودیت مصرف برنج، ماکارونی و سیب زمینی
- انجام ورزش های آرام و ملایم مانند پیاده روی و شنا
- پرهیز از مصرف بیش از اندازه نمک
- کربوهیدراتها:
شامل نان، ماکارونی، سیب زمینی، برنج، شکر و... است.
- سعی شود از نان تهیه شده آرد گندم کامل (آرد قهوه ای) استفاده شود. به عنوان مثال نان سنگک یا تافتون یا ماکارونی سبوس دار نسبت به سایر انواع تهیه شده از آرد سفید ارجحیت دارد. در هر وعده غذایی ناهار و شام بیشتر از ۷ قاشق غذاخوری برنج مصرف نشود و در کل میان وعده ها بیشتر از سه کف دست نان مجاز نیست. برای کاهش جذب قند این دسته از مواد می توان آنها را پس از طبخ، سرد کرده و مجدداً گرم نموده و میل شود.
- گوشتها:

هفته جهانی دیابت واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان

مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد (۶۰-۹۰ گرم) از این گروه توصیه می شود که مصرف گوشت قرمز بیشتر از هفته ای دو بار توصیه نشده است و طبخ این مواد به صورت آب پز، بخار پز، کبابی است. پوست مرغ و تمام چربیهای گوشت قرمز باید گرفته شود. به جای هر ۳۰ گرم گوشت، می توان از یک عدد تخم مرغ کامل آب پز یا یک لیوان حبوبات پخته استفاده کرد. از تخم مرغ کامل، بیشتر از هفته ای ۳ عدد استفاده نشود.

- لبنیات:

مصرف روزانه ۳ تا ۲ واحد توصیه می شود (هر واحد معادل ۱ لیوان شیر یا ۱ لیوان ماست کم چرب می باشد).

- میوه و سبزیجات:

مقدار مجاز مصرف میوه در بیماران دیابتی ۲ تا ۳ واحد در روز و ۳ تا ۵ واحد سبزی است. هر واحد برابر با یک میوه کوچک و هر واحد سبزی برابر با یک لیوان سبزی است.

بیمار دیابتی در مصرف میوه هایی که آب بیشتر دارند مانند هندوانه و یا میوه ای که قند بالایی دارد مانند موز، انجیر، انگور، طالبی، گرمک، خربزه، آناناس، زردآلو و کیوی محدودیت دارند. میوه های خشک مانند توت خشک و یا کشمش حاوی قند بالایی هستند و روزانه بیشتر از یک قاشق غذاخوری مصرف نشوند. آب میوه قند بالایی دارد. از مصرف آن خودداری شود. بیمار دیابتی باید سبزیجات را به صورت خام مصرف کند و در مواقع لزوم آب پز و یا با روغن کم بپزد. سبزیجات مفید شامل قارچ، جو، فلفل دلمه ای، جعفری، کدو سبز، سیر، پیاز، تره، مرزه، شوید، کاهو، کلم، ریواس، سبزیجات برگ تیره و... باعث کاهش قند خون می شوند. در صورت مصرف آسپیرین، کمتر سیر و پیاز مصرف کنید. از نوشیدنی ها و غذاهای حاوی شکر بپرهیزند.

کتاب های شیوه های نوین خود مراقبتی در افراد مبتلا به دیابت - معاونت بهداشتی مرکز بهداشت استان اصفهان
راه های ارتباطی با ما:

www.beheshti.mui.ac.ir (سایت بیمارستان جهت دسترسی به منابع آموزشی و اطلاعات درخصوص خدمات ما)

۳۲۳۶۷۰۰۱-۰۳۱ شماره بیمارستان و شماره گیری داخلی ۲۵۰۱ واحد آموزش سلامت همگانی جهت دریافت مشاوره تلفنی همه روزه به جز روزهای تعطیل شما می توانید از خدمات تخصصی و فوق تخصصی مرکز از طریق نوبت گیری اینترنتی (پذیرش ۲۴) یا تماس با شماره ۳۳۰۳۳۸۵۰-۰۳۱ بهره مند شوید. همچنین کلینیک شیر دهی (داخلی ۲۳۳۱) همه روزه به جز روز های تعطیل آماده ارائه مشاوره حضوری و تلفنی به مادران شیرده می باشد.



مراکز فوق تخصصی درمانی آموزشی شهید بهشتی، کلینیک حضرت خدیجه (س) و درمانگاه ناباروری حضرت مریم-اصفهان

هفته جهانی دیابت واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان