



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: ۱۴۰۴/۰۸/۰۴ تا ۱۴۰۴/۰۶/۳۱ چهارم:

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

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای

مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس:

۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۸-۱۰

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه،

خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور،

قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

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 مشورت کنید.

بررسی قندخون: 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.

اگر با وجود انجام و رعایت این تغییرات در روش زندگی تان، قندخون 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

دیابت و بارداری

برای درک بهتر دیابت بارداری لازم است در مورد تاثیر بارداری روی پردازش گلوکز کمی بیشتر بدانیم همان طور که می‌دانید تمام سلول های بدن ما برای عملکرد و حیات به قند یا همان گلوکز نیاز دارند. بعد از خوردن مواد غذایی بدن به هضم آنها می‌پردازد تا این گلوکز را تولید کند و آن را به جریان خون بفرستد. پانکراس یا همان لوزالمعده نیز در جواب انسولین ترشح می‌کند انسولین هورمونی است که به حرکت قند در جریان خون کمک می‌کند 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 می‌کند که تقریباً تمام آنها باعث کاهش عملکرد انسولین در سلول های مادر بارداری می‌شود و در نتیجه قند خون را افزایش می‌دهد. بارش جنین جفت هورمون های ضد انسولین بیشتری هم تولید می‌کند و این اتفاق باعث افزایش سطح قند در خون خواهد شد. مادرانی که احتمال ابتلا به دیابت بارداری در آنها بالاست در اوایل بارداری برای تشخیص دیابت بارداری غربالگری می‌شوند. این غربالگری در مورد بقیه مادران باردار در هفته های ۲۴ تا ۲۸ بارداری انجام خواهد شد در این غربالگری آزمایش چالش گلوکز برای مادر تجویز می‌شود 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 می‌کنید سطح قند خون ناشتای شما بررسی می‌شود پس از آن باید یک نوشیدنی شیرین را بنوشید و قندخونتان ۱ و ۲ و ۳ ساعت بعد اندازه گیری می‌شود 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 می‌دهد و برای تشخیص قطعی نیاز به آزمایش تحمل گلوکز نیز است در برخی موارد پزشکان از ابتدا آزمایش تحمل گلوکز را تجویز می‌کنند.



خطرات و عوامل افزایش دیابت بارداری

قند خون بالا در دوران بارداری می‌تواند منجر به رشد زیاد جنین و بزرگ جثه شدن نوزاد شود که خود این موضوع می‌تواند 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 هر چند اگر شما به دیابت بارداری مبتلا باشید پزشکان برای کنترل قند خون در طول بارداری به شما کمک خواهد کرد.

چگونگی درمان دیابت بارداری: 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 غذاهایی که حاوی غلات کامل هستند را انتخاب کنید. این غذاها مثل نام کامل (فرآوری نشده) و برنج قهوه ای می‌توانند 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