



دیابت بارداری



دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری (Gestational Diabetes) نوعی دیابت است که تنها در دوران بارداری ایجاد می‌شود. در این حالت، بدن نمی‌تواند به طور مؤثر قند خون (گلوکز) را کنترل کند و این باعث افزایش سطح گلوکز خون در دوران بارداری می‌شود. دیابت بارداری معمولاً پس از تولد نوزاد از بین می‌رود، اما می‌تواند برای مادر و کودک خطراتی ایجاد کند

علل دیابت بارداری:

در دوران بارداری، تغییرات هورمونی در بدن مادر رخ می‌دهد که ممکن است بر نحوه عملکرد انسولین تأثیر بگذارد. انسولین هورمونی است که قند خون را تنظیم می‌کند. در دیابت بارداری، بدن نمی‌تواند انسولین کافی تولید کند و سطح قند خون بالا می‌رود

“

علل دیابت بارداری:

در دوران بارداری، تغییرات هورمونی در بدن مادر رخ می‌دهد که ممکن است بر نحوه عملکرد انسولین تأثیر بگذارد. انسولین هورمونی است که قند خون را تنظیم می‌کند. در دیابت بارداری، بدن نمی‌تواند انسولین کافی تولید کند و سطح قند خون بالا می‌رود

علائم دیابت بارداری:

احساس تشنگی زیاد

ادرار مکرر

خستگی بیش از حد

تهوع و استفراغ

تاری دید (در بعضی موارد)

توجه: دیابت بارداری معمولاً هیچ‌گونه علائم خاصی ندارد و برای تشخیص آن نیاز به آزمایش خون است

عوامل خطر دیابت بارداری:

سن: زنان بالای ۲۵ سال بیشتر در معرض خطر هستند

سابقه خانوادگی: اگر در خانواده فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ وجود داشته باشد، خطر ابتلا به دیابت بارداری افزایش می‌یابد

چاقی: اضافه وزن و چاقی یکی از مهم‌ترین عوامل خطر است

سابقه دیابت بارداری در بارداری‌های قبلی

نژاد: زنان آفریقایی-آمریکایی، آسیایی، بومی آمریکا و اسپانیایی بیشتر در معرض خطر هستند

تشخیص دیابت بارداری:

دیابت بارداری معمولاً در هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری با انجام آزمایش گلوکز ۱ ساعته یا گلوکز ۳ ساعته تشخیص داده می‌شود. در این آزمایش‌ها، به شما محلول گلوکز می‌دهند و سپس سطح قند خون شما بررسی می‌شود

درمان دیابت بارداری:

رژیم غذایی مناسب: مصرف غذاهای کم گلیسمی، پر فیبر و کاهش مصرف قندهای ساده مانند شیرینی‌ها و نوشابه‌های قندی

ورزش: فعالیت‌های فیزیکی سبک مانند پیاده‌روی می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند

انسولین: در برخی موارد، ممکن است نیاز به تزریق انسولین برای کنترل قند خون وجود داشته باشد

مراقبت پزشکی: نظارت منظم از سوی پزشک، به ویژه اندازه‌گیری سطح قند خون، برای کنترل بیماری ضروری است





دانشگاه علوم پزشکی کرمان

تهیه کننده: حکیمه عباسلو

بیمارستان خاتم الانبیاء بافت بخش لیبر

کد سند: P_PH/C_T/157/01
تاریخ تنظیم: 1404/6/31
تاریخ بازنگری: 1405/6/31



نکات پیشگیری و مدیریت دیابت بارداری:

رژیم غذایی متعادل: خوردن وعده‌های غذایی کوچک و متعادل، پرهیز از خوردن مواد غذایی پرچرب و پرچند

ورزش منظم: پیاده‌روی، شنا، و سایر فعالیت‌های سبک می‌توانند به تنظیم قند خون کمک کنند

پایش منظم: اندازه‌گیری منظم قند خون و مراجعه به پزشک برای بررسی وضعیت بارداری

تعیین وزن سالم: در صورت اضافه وزن قبل از بارداری، کاهش وزن به کمک رژیم غذایی و ورزش می‌تواند خطر دیابت بارداری را کاهش دهد

پس از زایمان:

اگرچه دیابت بارداری معمولاً پس از تولد نوزاد از بین می‌رود، ولی مادرانی که دیابت بارداری داشتند باید تحت نظارت قرار گیرند. این زنان بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده هستند

نتیجه‌گیری:

دیابت بارداری یک وضعیت قابل مدیریت است. با مراقبت‌های صحیح، رعایت رژیم غذایی مناسب، ورزش، و نظارت پزشکی می‌توان خطرات این بیماری را کاهش داد و بارداری سالمی داشت. در صورت مشکوک بودن به دیابت بارداری، توصیه می‌شود که با پزشک خود مشورت کنید و آزمایش‌های لازم را انجام دهید



عوارض دیابت بارداری:

برای مادر:

افزایش فشار خون

خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آینده

مشکلات در هنگام زایمان، مانند زایمان سخت یا نیاز به سزارین

برای نوزاد:

وزن بالا (ماکروزومی): نوزادانی که در معرض دیابت بارداری هستند ممکن است وزن بالا داشته باشند که باعث مشکلات در هنگام زایمان می‌شود

زردی (هیپر بیلی روبینمی): نوزادان مبتلا به دیابت بارداری ممکن است دچار زردی شوند

هیپوگلیسمی (قند خون پایین): نوزاد پس از تولد ممکن است دچار کاهش شدید قند خون شود

افزایش خطر ابتلا به دیابت در آینده: نوزادانی که مادرانشان دیابت بارداری دارند، ممکن است در آینده بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار گیرند