

بارداری و دیابت

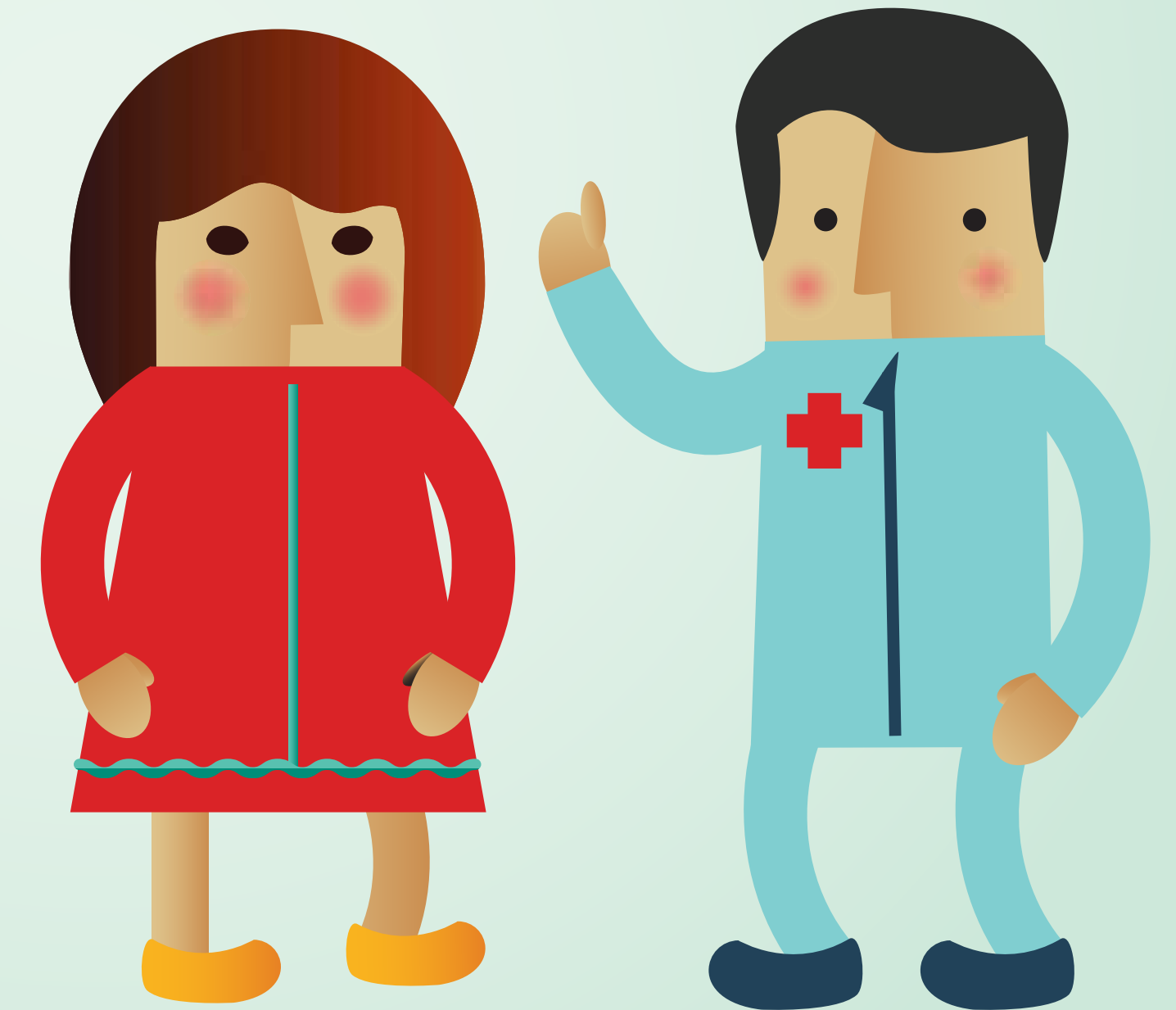
چرا کنترل دیابت برای شما و جنین اهمیت دارد



توصیه های اساسی مرکز مراقبت دیابت ریش برای افراد مبتلا به دیابت

چرا با برنامه‌ریزی باردارشدن اهمیت دارد؟

بارداری در حین دیابت می‌تواند روی سلامت شما و جنین تاثیر بگذارد. با این حال، کنترل دیابتتان قبل و حین بارداری می‌تواند شانس شما را برای کسب نتیجه ایمن و موفقیت آمیز هم برای خودتان و هم کودکتان افزایش دهد.

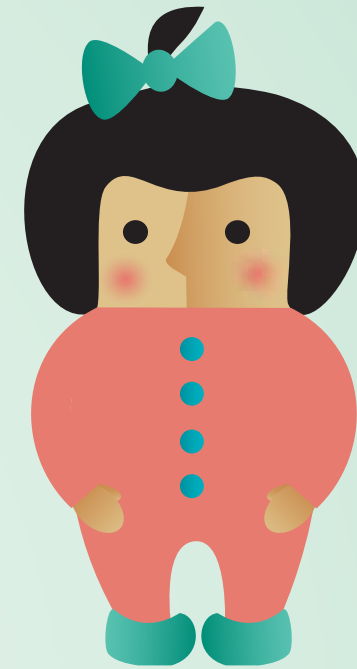


اگر دیابت دارید، بارداری باید فقط پس از مشاوره مناسب با پزشک انجام شود. تیم مراقبت از دیابت شما حضور دارد تا تمام پشتیبانی مورد نیاز شما را ارائه دهد. بنابراین بارداری خود را برنامه‌ریزی کنید و تیم سلامت خود را هر چه زودتر مطلع سازید!

آن چه نیاز است بدانید؟



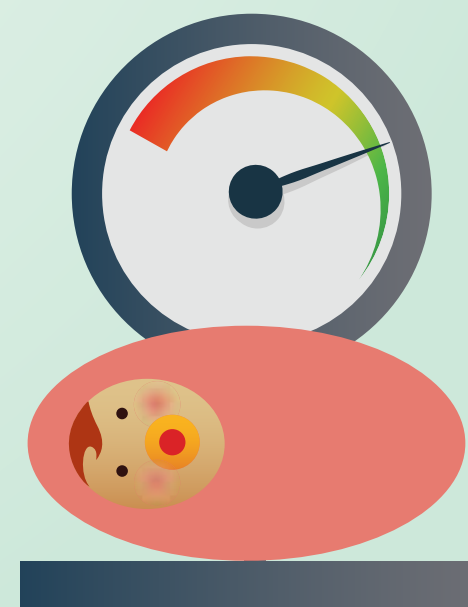
رشد اندام‌های کودک در سه ماه اول بارداری اتفاق می‌افتد. داشتن سطح قند خون بالا در سه ماهه اول، هنگام تشکیل اندام های کودک، خطر نقص مادرزادی و سقط جنین را افزایش می‌دهد.



علاوه بر این، سطح بالای قند خون برای سلامت مادرخطرناک است و ممکن است منجر به زایمان دشوار شود.



کنترل موفق دیابت قبل و حین بارداری احتمال تولد طبیعی، داشتن یک کودک سالم و تجربه خوب بارداری را افزایش می‌دهد.



مراحل لازم برای بارداری ایمن

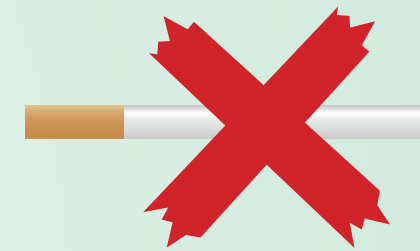
پزشک خود را در مورد داروهای فعلی خود آگاه کنید. برای کاهش قند خون ممکن است لازم باشد از داروهای خوراکی یا انسولین تزریقی استفاده کنید.



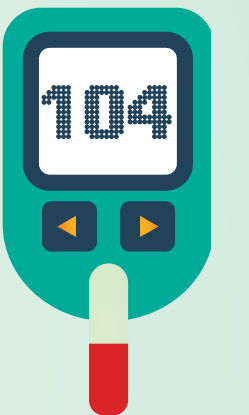
بارداری را برنامه‌ریزی کنید و برای توصیه‌های لازم با پزشک خود تماس بگیرید.



اگر سیگار می‌کشید، دیگر ادامه ندهید.



هدف، دستیابی به کنترل قند خون مطلوب حداقل ۳-۶ ماه قبل از بارداری است. در جدول زیر اهداف پیشنهادی قند خون آورده شده‌اند:



اسید فولیک و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی ممکن است قبل و در طی بارداری توصیه شود تا خطر ایجاد نقص در نوزادان کاهش یابد.



کمتر از ۹۵ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر (۵,۳ میلی‌مول بر لیتر)

ناشتا (قبل از غذا)

کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر (۷,۸ میلی‌مول بر لیتر)

یک ساعت بعد از وعده غذایی

کمتر از ۱۲۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر (۶,۷ میلی‌مول بر لیتر)

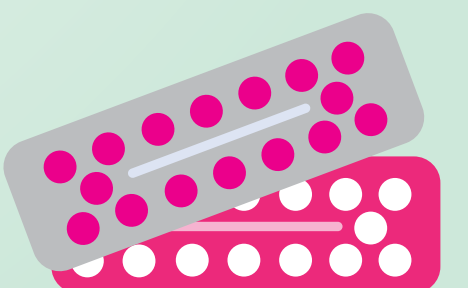
دو ساعت بعد از وعده غذایی

منبع: رهنمودهای انجمن دیابت آمریکا برای مدیریت دیابت در بارداری.

اگر دچار هرگونه عارضه دیابت مانند بیماری چشم یا کلیه هستید، حتماً آنها را قبل از بارداری بررسی کنید.



تا زمانی که قند خون به سطح طبیعی نرسیده، از روش پیشگیری مطمئن و اثربخش استفاده کنید.



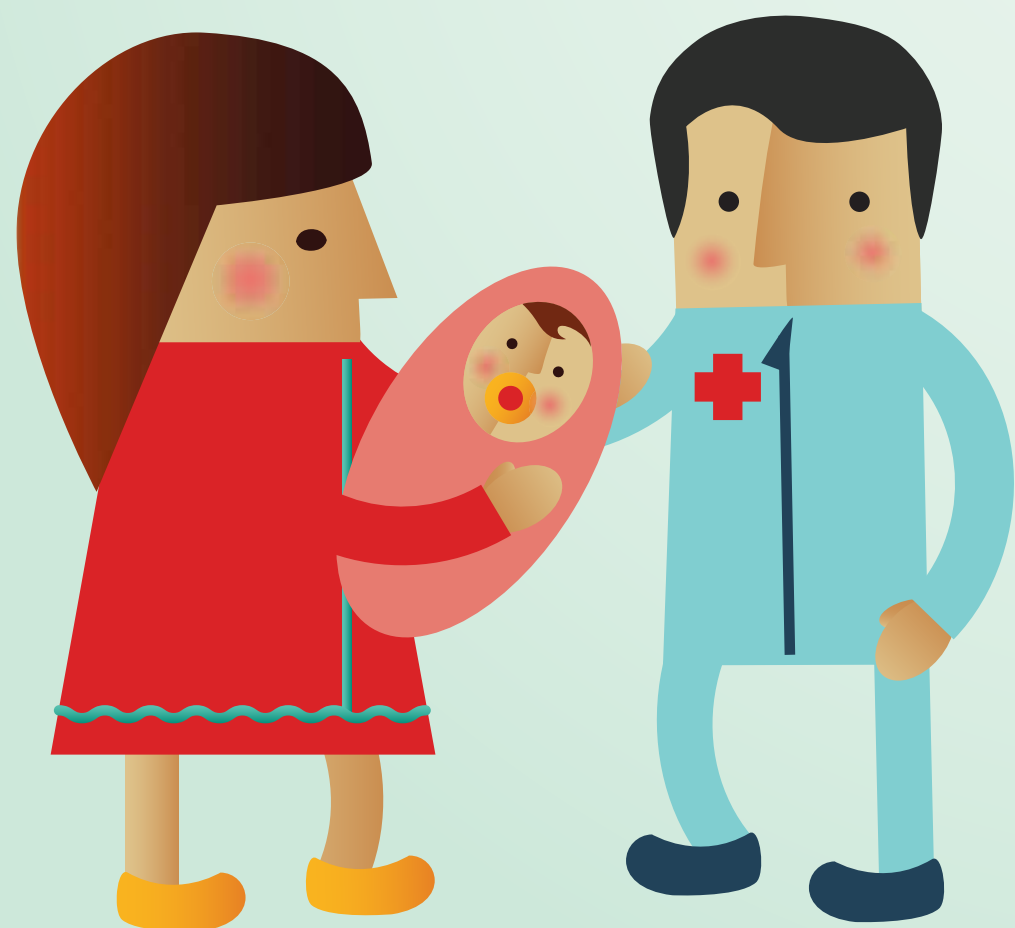
همیشه سطح قند خون را کنترل کنید

HbA1c شما چیست؟

آزمایش خون HbA1c (هموگلوبین گلیکوزیله) به شما می‌گوید که طی ۲ - ۳ ماه گذشته میزان قند خون شما چگونه بوده است.

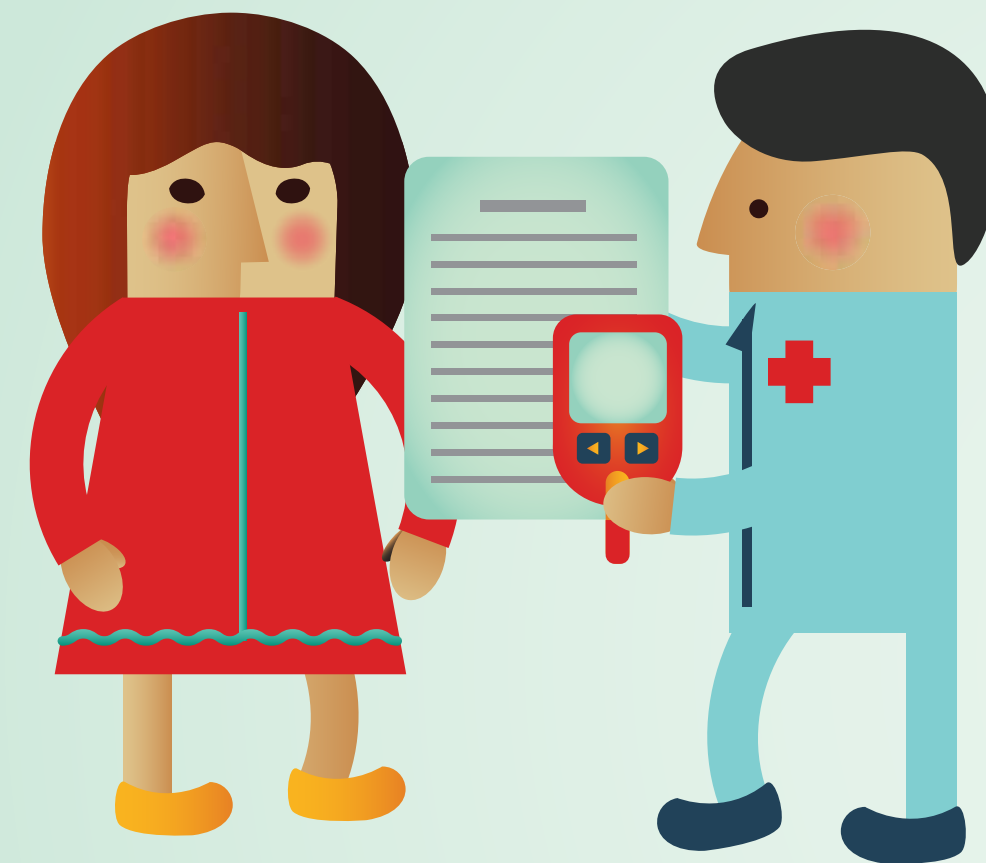
به دلیل افزایش گردش سلول‌های قرمز خون، سطح HbA1c در دوران بارداری کاهش می‌یابد. مقدار هدف HbA1c توصیه شده در بارداری، در صورتی که بدون افت قند خون بتوان به آن دست یافت، کمتر از ۶٪ است. ممکن است لازم باشد سطح HbA1c بیشتر از حد معمول و در دفعات بیشتر (به عنوان مثال ماهانه در طول بارداری) کنترل شود.

کاهش سطح HbA1c شما احتمال میزان خطر را برای شما و نوزادتان کاهش می‌دهد.

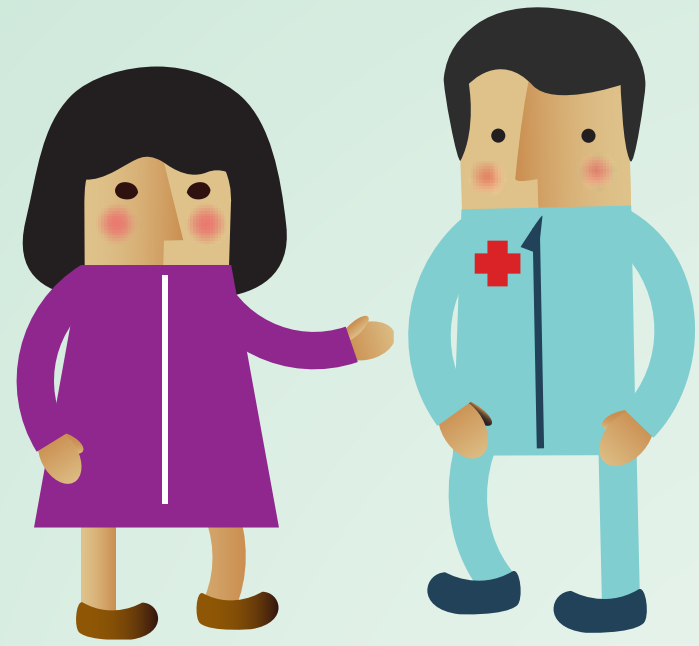


قبل از بارداری، تیم مراقبت از دیابت، شما را تشویق می‌کنند تا به سطح تقریباً طبیعی قند خون برسید. آنها به شما موارد زیر را پیشنهاد می‌دهند:

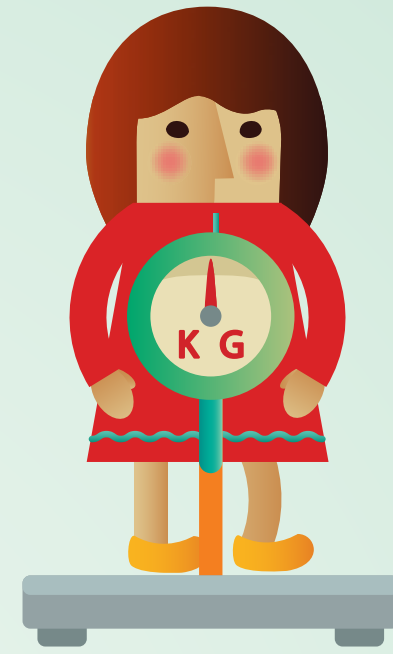
- یک برنامه آموزشی ساختار یافته.
- آزمایش منظم HbA1c.
- یک دستگاه اندازه‌گیری برای خود پایشی سطوح گلوکز در خون.
- اگر به دیابت نوع ۱ مبتلا هستید: دستگاه اندازه‌گیری یا نوارهای اندازه‌گیری کتون ادرار. در صورت ابتلا به قند خون بالا، به شما توصیه می‌شود سطح کتون خود را چک کنید.



درباره مناسب‌ترین سطح قند خون از پزشکتان سوال پرسید
و با هم به توافق برسید.



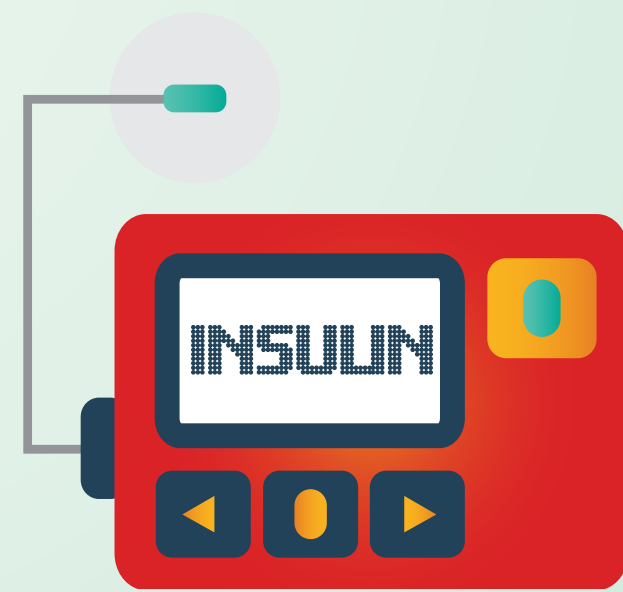
■ رویه درمان خود را با پزشک خود تنظیم کنید.



■ تنها افزایش وزن خود را در مقدار توصیه شده نگه دارید و فعالیت بدنی داشته باشید.



■ یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید.



■ ممکن است به انسولین نیاز باشد.

دیابت بارداری یک بیماری موقتی است که می‌تواند در دوران بارداری اتفاق بیفتد و به طور معمول بین هفته‌های ۲۴ و ۲۸ بارداری ایجاد می‌شود. دیابت بارداری احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را در سنین بالاتر افزایش می‌دهد.

دیابت بارداری درمان یا کنترل نشده و یا خوب کنترل نشده می‌تواند خطر عوارض برای شما و کودکتان را در دوران بارداری و زایمان افزایش دهد. شناسایی زودهنگام دیابت بارداری احتمال داشتن یک نوزاد سالم و زایمان عادی را افزایش می‌دهد.

در زنان باردار مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲، هدف دستیابی به سطح گلوکز نزدیک به مقدار طبیعی است. این هدف می‌تواند با یک سبک زندگی سالم و در صورت نیاز تزریق انسولین، محقق شود.

برای برنامه‌ای که مناسب شما باشد با پزشک خود مشورت کنید.

در دوران بارداری انرژی مورد نیاز شما، نحوه پردازش غذا و انسولین در بدن در مقایسه با الگوی قبل از بارداری تغییر می‌کند.



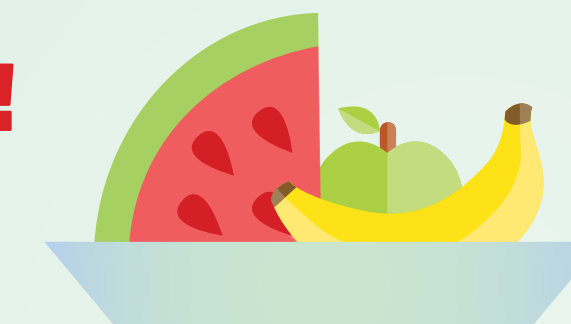
■ اگر دیابت دارید، برنامه‌ریزی برای بارداری، احتمال بارداری و تولد کودک سالم را افزایش می‌دهد.

■ در صورت تشخیص دیابت بارداری، کنترل سطح قند خون، خطر عوارضی را که ممکن است خودتان و کودک با آنها مواجه شوید را کاهش می‌دهد.

■ به محض آن که به بارداری خود مشکوک شدید، خیلی سریع با تیم مراقبت دیابت، ماما یا پزشک خود تماس بگیرید تا شما را به کلینیک پیش از زایمان دیابت ارجاع دهند.



■ هر روز ۳ تا ۵ سهم سبزیجات و ۲ تا ۴ سهم میوه بخورید.



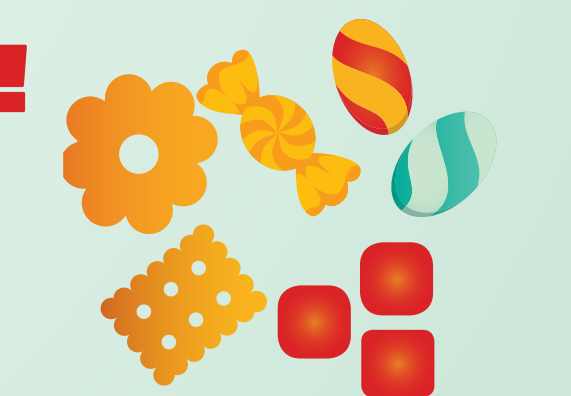
■ وعده‌های غذایی متعادل و منظم بخورید.



■ کربوهیدرات‌های سبوس دار و پر فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



■ غذاها و نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید



References:

1. Management of Diabetes in Pregnancy: Standards of Medical Care in Diabetes-2020. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2020;43(Suppl 1):S183-S192.
2. National Institute of Child Health and Human Development (NICHD). Managing Gestational Diabetes: A Patient's Guide to a Healthy Pregnancy [Internet]. 2004 [cited 2021 Mar 17]. Available from: https://www.nichd.nih.gov/sites/default/files/publications/pubs/Documents/managing_gestational_diabetes.pdf.
3. U.S. Department of Health and Human Services: National Institutes of Health. Medline Plus. Gestational diabetes diet [Internet]. 2021 Feb 26 [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://medlineplus.gov/ency/article/007430.html>

برای اطلاعات بیشتر با متخصص سلامت خود تماس بگیرید.

مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO © ۲۰۲۱
تمامی حقوق محفوظ است
مرکز مراقبت رش دیابت در خاورمیانه FZCO
صندوق پستی ۲۶۳۹۹۰ - بزرگراه جبل علی
دبی، امارات متحده عربی
www.rochediabetescareme.com
اکیوچک نشان تجاری رش است.

