

دیابت زمان حاملگی

دیابت زمان حاملگی چیست؟

بلند رفتن سطح گلوکوز خون که در زمان حاملگی رخ می دهد یا تشخیص می شود، دیابت زمان حاملگی نامیده می شود. خطر مبتلا شدن به دیابت یا مرض شکر زمان حاملگی به مرور دوره حاملگی افزایش می یابد که این خطر در آخرین یک سوم دوره حاملگی از همه زیاد می باشد.

علل دیابت زمان حاملگی چیست؟

انسولین هارمونی است که در غده پانکراس تولید می شود. یکی از مهمترین تأثیرات انسولین اینست که مقدار گلوکوز را در خون پایین بیاورد. تغییرات هارمونی در زمان حاملگی باعث می شود که بدن ظرفیت پاسخ به تأثیر انسولین به حیث مواد کاهش دهنده گلوکوز خون را به تدریج از دست می دهد که این را مقاومت به انسولین می نامند. با تولید انسولین بیشتر بدن کوشش می کند تا کاهش ظرفیت را جبران کند. اگر بدن نتواند تولید انسولین را به اندازه کافی افزایش دهد، در نتیجه مقدار گلوکوز در خون بلند می رود.

تشخیص چگونه صورت می گیرد؟

تشخیص از طریق معاینه ازدیاد گلوکوز که آنرا «تست تحمل گلوکوز خون» می نامند، صورت می گیرد. این معاینه شامل نوشیدن یک محلول گلوکوز دارای ۷۵ گرم گلوکوز می باشد و مقدار گلوکوز خون در یک تعداد لحظات معین در جریان این معاینه اندازه گیری می شود. اندازه گلوکوز بالاتر از یک حد معین بر دیابت زمان حاملگی دلالت می نماید. طرز اجرای این معاینه، به چه کسانی معاینه تحمل گلوکوز خون پیشکش می شود و چه مقادیر تعریف کننده و دال بر دیابت زمان حاملگی می باشند، از گذشته ها در کشور فرق و تفاوت داشته است. در سال ۲۰۱۵ شورای رفاه اجتماعی توصیه های جدیدی را در باره اینکه چه مقادیر باید در نظر گرفته شوند، به اطلاع عموم رساند. این مقادیر جدید به تدریج از آغاز سال ۲۰۱۶ در سوئد مورد ارزیابی قرار خواهند گرفت.

دیابت زمان حاملگی چقدر شایع است و چه کسانی مبتلا می شوند؟

ارقام افراد مبتلا به این اختلال بر اساس دستور العمل های که در سال ۲۰۱۵ در سوئد رایج بودند، ۲ تا ۳ درصد بوده ولی با معرفی شدن این مقادیر جدید این ارقام کم کم بالا خواهند رفت. افراد دارای سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت و افراد که فعالیت فیزیکی ندارند، افراد مبتلا به چاقی یا خانم های که وزن شان در زمان حاملگی بسیار زیاد بالا می رود، بیشتر در معرض خطر قرار دارند. سابقه ابتلا به دیابت زمان حاملگی و یا سابقه تولد نوزاد بزرگ در گذشته نیز افزایش خطر مصاب شدن به این مرض را به همراه دارد. میزان بروز دیابت زمان حاملگی در جهان متفاوت است و در برخی از کشور های غیر اروپایی به خصوص بسیار بالا است.

خطرات ناشی از افزایش گلوکوز خون در طی دوره حاملگی از چه قرار است؟

سطح بلند گلوکوز خون ممکن است جنین را در تمام دوره حاملگی تحت تأثیر قرار دهد. گلوکوز به آسانی از جوره عبور می کند. وقتی که سطح گلوکوز خون نزد مادر بلند باشد به همان ترتیب نزد جنین نیز بلند می رود. تعادل و توازن در سطح گلوکوز خون پیش بینی بسیار خوب را هم برای مادر و هم برای نوزاد به همراه دارد.

سطح بلند گلوکوز خون در مراحل ابتدایی حاملگی افزایش خطر بیماری های مادرزادی نزد جنین را به بار می آورد. در صورت دیابت زمان حاملگی سطح گلوکوز خون اکثراً در اوایل حاملگی نورمال بوده و خطر ایجاد امراض مادرزادی بسیار کم می باشد. سطح بلند گلوکوز خون در مراحل بعدی حاملگی ممکن است باعث افزایش تولید انسولین نزد جنین شود. چون تأثیر انسولین عبارت از جذب کردن گلوکوز در سلول هاست لذا جنین در معرض خطر رشد بیش از حد طبیعی قرار می گیرد. اگر جنین بسیار بزرگ شود ممکن است در هنگام وضع حمل آسیب ببیند.

سطح بلند مقدار انسولین نزد جنین نشان می دهد که نوزاد ممکن است مستقیماً پس از ولادت به کم شدن گلوکوز خون از حد نورمال مواجه شود. طی اولین روز ها بعد از ولادت گلوکوز خون نوزاد به تکرار کنترل می شود. برای جلوگیری از پایین رفتن گلوکوز خون از حد نورمال نزد نوزاد مهم است که شیردهی بلافاصله بعد از وضع حمل آغاز گردد. اگر ضرورتی وجود داشته باشد تغذیه نوزاد با شیرخشک تکمیل می گردد.

خطر دچار شدن به فرط فشار خون برای شما به حیث مادر نسبتاً زیاد می باشد. ولادت نوزاد نسبتاً بزرگ افزایش خطر پیچیده گی ها در هنگام وضع حمل را نیز به همراه دارد.

دیابت زمان حاملگی چگونه تداوی می شود؟

تداوی عبارت از درآوردن گلوکوز خون به صورت عادی و معمولی خون است. این مقصد در قدم نخست از طریق رژیم غذایی مناسب یا پرهیز، فعالیت بدنی روزانه و خودداری از مصرف دخانیات برآورده می شود. در غذا باید کاربوهایدریت های سریع کم باشد اما از سبزیجات و فیبرها غنی باشد. این مهم است که شما در یک زمان واحد غذای زیاد مصرف نکنید و اینکه خوراک خود را به طور منظم و متوازن در طول تما شب و روز تقسیم کنید. بدین ترتیب از ناگهانی بلند رفتن گلوکوز خون جلوگیری می نمایید و همچنین این سبب صرفه جویی در ذخیره انسولین می شود. پیاده روی سریع روزانه یا فعالیت فیزیکی معادل آن با افزایش ظرفیت بدن در راستای پاسخ به انسولین در کاهش نیازمندی به انسولین نیز کمک می کند. تاثیرات مثبت ورزش بر گلوکوز خون کم و بیش بلافاصله آشکار می شوند و در طول تمام روز باقی می ماند. اگر سطح گلوکوز خون نسبتاً بالاتر باشد احتمالاً به تداوی تکمیلی بشکل گرفتن انسولین یا تابلیت میتفورمین نیاز خواهید داشت. در چنین صورت راهنمایی مفصل در مورد اینکه این ادویه به چه نحوه کار می کنند، دریافت خواهید کرد.

هنگام وضع حمل چه اتفاقی می افتد؟

بسیاری از آنده خانم های که دچار دیابت زمان حاملگی می باشند، دوره حاملگی شان بطور نورمال سپری می شود و می توانند به شیوه معمولی وضع حمل نمایند. اگر در جریان حاملگی برایتان انسولین یا میتفورمین (Metformin) تجویز شده باشد، می توانید آنرا فوراً بعد از وضع حمل ترک کنید. اما این مهم است که شما گلوکوز خون را تا چند روز دیگر بعد از وضع حمل معاینه کنید تا اطمینان حاصل کنید که سطح گلوکوز خون نورمال است.

خطرات در دراز مدت کدام اند؟

چون بالانس هورمون ها پس عادی می شود و نیازمندی بدن به انسولین دوباره کاهش می یابد، گلوکوز خون در رابطه به وضع حمل تقریباً همیشه پس به صورت عادی و معمولی خود بر میگردد. مصاب شدن به دیابت زمان حاملگی به این معنی است که خانم حامله استعداد ارثی دیابت دارد و ظرفیت ترشح انسولین در بدن کم است. در وضعیت های که تولید بیشتر انسولین را تقاضای نماید ممکن است این استعداد ارثی فعال شود. خطر دچار شدن به دیابت در مراحل بعدی زندگی تا ۵۰ درصد است.

کسی نمی تواند بر ظرفیت بدن تا انسولین را تولید نماید تاثیر بگذارد ولی بوسیله شیوه زندگی سالم می توان از مقاومت به انسولین جلوگیری نمود تا تولید انسولین کفایت کند. لذا بعد از وضع حمل مهم است که وزن متناسب گردیده و تمرینات منظم فیزیکی انجام داده شوند و از استعمال دخانیات اجتناب صورت گیرد که بدین ترتیب می توان از مبتلا شدن به دیابت نوع ۲ که شایع ترین نوع دیابت است، جلوگیری صورت گیرد.

با اقدامات لازم در زمینه شیوه زنده گی می توانید از مصاب شدن به دیابت زمان حاملگی آینده نیز جلوگیری کنید و بدین ترتیب می توان خطر بزرگ شدن جنین از حد نورمال را کاهش داد و طوری که پنداشته می شود این به نوبت خود خطر دچار شدن به چاقی و دیابت را در مراحل بعدی زنده گی نوزاد کم می سازد.

در تعداد کمی از خانم ها ممکن است دیابت زمان حاملگی یکی از علائم مراحل آغاز دیابت نوع ۱ را تشکیل دهد. این نوع دیابت متصف با مقاومت به انسولین نمی باشد بلکه با کمبود انسولین متصف می باشد که ظرفیت بدن در راستای تولید انسولین به تدریج از سوی قدرت دفاعی بدن نابود می گردد. مشکل اساسی در این خانم ها چاقی یا کمبود فعالیت بدنی نیست. دیابت نوع ۱ تداوی با انسولین در تمام طول مدت زنده گی را تقاضا دارد.