**آیا شما در خطر دیابت بارداری هستید؟**

**دیابت بارداری چیست؟**

**دیابت بارداری به عدم تحمل کربوهیدرات (مواد قندی )با شدت های مختلف که اولین بار در طی بارداری شناخته یا ایجاد شده باشد.اطلاق میگردد.سالانه نزدیک به 13500خانم باردار دچار دیابت بارداری میگردند.و این باعث شده که دیابت بادراری یکی از مسائل مهم در بارداری شمرده شود.اگر دیابت بارداری درمان نگردد.باعث ایجاد مشکلاتی برای مادر و جنین می گردد که برخی از مشکلات میتواند جدی باشد.**

**اکثر موارد دیابت بارداری بعد از زایمان برطرف میگردد تغییراتی در بدن شما رخ میدهد.که باعث دیابت بارداری شده و بعد ازتولد نوزاد دن شما به حالت طبیعی برمیگردد و این شرایط برطرف میگردد.**

**دیابت بارداری قابل درمان است مخصوصا اگر زود تشخیص داده شود.بهترین روش کنترل دیابت بارداری،تشخیص زود رس و درمان سریع است.**

**چرا برخی خانم ها دچار دیابت بارداری میگردند؟**

**معمولا بدن اکثر غذاها را به یک نوع قند به نام گلوکز تبدیل میکند.بدن شما هورمونی به نام انسولین م سازد که گلوکز را از خون گرفته و وارد سلول ها می سازد.**

**در خانم های دارای دیابت بارداری گلوکز نمیتواند وارد سلول ها گردد بنابراین مقدار آن در خون بالاتر از حد طبیعی می گردد و این باعث ایجاد دیابت بارداری میشود.**

**نشانه های دیابت بارداری چیست؟در اکثر موارد علامت واضحی وجود ندارداما برخی علائم شامل موارد زیر می باشد.**

**1-افزایش احساس تشنگی**

**2-افزایش دفعات و حجم ادرار**

**3-کاهش وزن علیرغم افزایش اشتها**

**4-خستگی مغرط**

**5-تهوع و اتفراغ**

**6-عفونت های مکرر(عفونت ادراری،پوستی و ...)**

**بخاطر داشته باشید که هر بارداری با بارداری قبلی تفاوت دارد .اگر شما در طی بارداری قبلی دچار دیابت بارداری نبوده اید ممکن است در بارداری بعدی دچار آن شویدویا اگر در بارداری قبلی به آن مبتلا بوده اید ممکن است در بارداری بعدی آن را تجربه نکنید.**

**آزمایش تشخیص دیابت بارداری ؟**

**شامل دومرحله است :1-در ابتدا شما یک لیوان از نوشیدنی حاوی 50گرم پودر گلوکز را بدون توجه به اخرین وعده غذایی نوشیده و بعد از گذشت مدت معینی از شما یک نمونه خون گرفته میشود اگر میزان قند خون شما طبیعی بود شما دچار دیابت بارداری نیستید2-اگر میزان قند خون شما بالا باشد شما ممکن است دچار دیابت بارداری باشید در این حالت برای اثبات دیابت باید آزمایش قند خون در 4نوبت ناشتا1،2،3 ساعت بعد از مصرف 100گرم پودر گلوکز انجام شود.**

**اگر دیابت بارداری درمان نگردد؟**

**اکثر خانم ها دچار دیابت بارداری در صورت کنترل نوزادان سالم دارند و در صورت عدم درمان:**

1. **نوزادان با وزن بالا و برخی به همین علت تحت سزارین قرار میگیرند.**
2. **شانس ایجاد چاقی در این نوزادان بیشتر است.**
3. **در خطرابتلا به دیابت با قند خون بالا در بزرگسالی هستند.**

**تشخیص دیابت بارداری :**

**در صورتیکه دچار یکی از موارد زیر هستید باید به محض تشخیص بارداری آزمایش انجام شود.**

**1-افراد چاق2-افرادباسابقهفامیلیدیابت**

**3-افرادی که سابقه دیابت دارند.**

**چه باید کرد؟اگر شما مبتلا به دیابت بارداری هستید نکات زیر را رعایت کنید:**

**1-هدف از درمان ،نگهداری سطح قند خون در محدوده طبیعی در حن بارداری است.**

**2-مادران باردار باید در طول بارداری قند هخون خود را کنترل کنند.**

**3-فعالیت های ورزشی منظم با اجازه متخصص زنان میتواند به عنوان یک رویکرد مناسب برای پیشگیری و درمان باشد.ورزشهای سبک و آسان 4بار در هفته و هر بار 25-40دقیقه با فواصل استراحت 5دقیقه ای میتواند مفید باشد.**

**ورزشهای مناسب همراه با رژیم غذایی صحیح اثری بسیار بهتر از رژیم غذایی به تنهایی دارد.4-اگر تغذیه درمانی نتواند قند خون را در محدوده طبیعی نگه دارد باید درمان با انسولین را شروع کرد کنترل قند خون بتوسط بیمار برای درمان موثر با انسولین لازم است.پس از تولد نوزاد چه باید کرد؟**

**مادران مبتلا به دیابا بارداری در خطر ابتلا به دیابت هستند بنابراین لازم است 6-12هفته پس از زایمان آزمایش تحمل گلوکز انجام شود.و بعد با توجه به نتیجه آزمایش ،اقدامات لازم برایشان صورت گیرد.همچنین این افراد باید سعی کنند مواد قندی را کاهش داده و وزن خود را در حد مطلوب نگهدارند.**



**دیابت بارداری**



**تاریخ تدوین:1403/3/1**

**تاریخ بازنگری:1404/3/1**

**کدQR:BNL 9**

**پزشک تایید کننده:**

**آدرس:ناغان جاده کمربندی بیمارستان امام جواد (ع)-تلفن:63-03832463662**

<https://emamjavadhp.skums.ac.ir/>

**واحد پیگیری و آموزش به بیمار**