



## دیابت و بارداری

کلید حاملگی سالم برای یک زن دیابتی، نگه داشتن قند (گلوکز) خون در محدوده‌ی نرمال، هم قبل از حاملگی و هم در طول حاملگی است. برای رسیدن به این هدف، فرد مبتلا به دیابت یک برنامه‌ریزی منظم که شامل رژیم غذایی، ورزش و تزریق انسولین می‌باشد نیاز دارد. همچنین باید این افراد به صورت منظم قند خون خود را چک کنند و میزان آن را ثبت نمایند. در صورت نوسان قند و یا عدم کنترل با پزشک خود مشورت نمایند و دفترچه ثبت قند خون را در هر ویزیت همراه خود داشته باشند.



دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.

بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت  
و انجمن توسعه سلامت مهر پارسی

دفتر مرکزی: ۱-۰۵۱۱-۷۶۵۰۴۰۰ دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۴۱۰۶۷۹

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۵۶۰

وبسایت: [www.idpcf.com](http://www.idpcf.com) پست الکترونیک: [info@idpcf.com](mailto:info@idpcf.com)

## عوامل مستعد کننده دیابت

● **انسولین:** حدود ۱۵ درصد از زنان مبتلا به دیابت بارداری به مصرف انسولین نیاز پیدا می‌کنند.

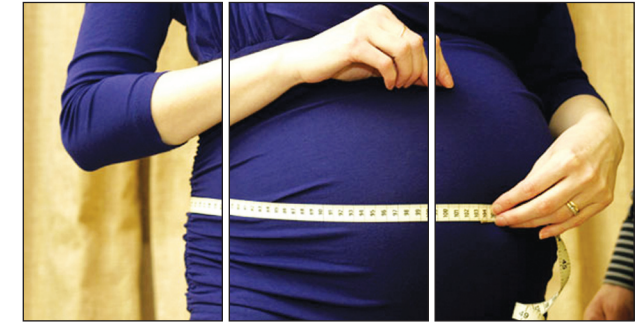
👉 تمام خانم‌های مبتلا به دیابت بارداری باید ۶ هفته بعد از ختم بارداری از نظر وجود دیابت پیگیری و معاینه شوند.

👉 عوارض کلیوی و چشمی در دوران بارداری تشدید می‌شود، بنابراین پیگیری از طریق آزمایش آلبومین ادرار و بررسی افتالموسکوپیک ضروری است.



## دیابت حاملگی چیست؟

دیابت حاملگی از اختلالات مهم دوران بارداری است که به صورت عدم تحمل گلوکز در طول دوران بارداری تعریف می‌شود. در دیابت حاملگی هم نظیر دیابت‌های تیپ ۱ و ۲ گلوکز به جای رفتن به درون سلول‌ها و تبدیل شدن به انرژی، در داخل خون باقی می‌ماند. دیابت حاملگی در ۳ تا ۴ درصد موارد رخ می‌دهد و این افراد در آینده مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌باشند. نیمی از مادرانی که در دوران بارداری به دیابت حاملگی دچار می‌شوند بعدها به بیماری دیابت نوع ۲ مبتلا می‌گردند.



## عوامل خطر

- سن بالای ۳۰ سال
- سابقه خانوادگی دیابت
- سابقه تولد نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم
- افزایش وزن
- سابقه تولد نوزاد ناهنجار یا مرده متولدشده

## تشخیص دیابت بارداری

چنانچه خانم بارداری سابقه مرده‌زایی، حداقل دو بار سقط خودبه‌خودی، تولد نوزاد بیشتر از ۴ کیلوگرم، سابقه دیابت در افراد درجه یک خانواده و چاقی ( $BMI > 30$ ) را داشته باشد، باید در اولین ویزیت جهت دیابت بارداری آزمایش شود؛ در غیر این صورت در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری آزمایش انجام گردد.



## دیابت بارداری و عوارض برای مادر

در صورت عدم کنترل صحیح دیابت بارداری احتمال بروز عوارضی مانند:

- افزایش فشار خون
- افزایش خطر مسمومیت حاملگی
- پلی‌هیدروآمیوس
- زایمان زودرس، افزایش عمل سزارین و خطرات آن
- صدمات زایمانی

وجود دارد.

## دیابت بارداری و عوارض جنینی

امروزه بیشتر زنان مبتلا به دیابت حاملگی زیر نظر پزشک معالج، کودکان سالمی به دنیا می‌آورند. قند خون این افراد با استفاده از رژیم درمانی و ورزش و در صورت لزوم تزریق انسولین در حد طبیعی نگه داشته می‌شود. اما در صورتی که دیابت به خوبی کنترل نشود می‌تواند عواقبی جدی برای نوزاد به همراه داشته باشد مانند:

- چاق و درشت شدن بیش از حد جنین و تولد با وزن بالا که به دنبال آن خطرات همراه با زایمان را افزایش می‌دهد.
- افت قند خون بلافاصله بعد از تولد که می‌تواند منجر به تشنج شود.
- مشکلات تنفسی
- زردی
- افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در سال‌های آینده

## درمان دیابت حاملگی

درمان دیابت حاملگی به شدت بیماری بستگی دارد. ● **رژیم غذایی:** رژیم غذایی مناسب که در آن تعادل پروتئین، چربی و کربوهیدرات رعایت شده و مواد معدنی، ویتامین و کالری مورد نیاز در آن تأمین شده باشد، باید تحت نظر پزشک معالج تنظیم گردد.