

دیابت بارداری چیست؟

در دوران بارداری، ممکن است سطح قند خون برخی از زنان افزایش پیدا کند. این وضعیت که تحت عنوان دیابت بارداری (GDM) شناخته می‌شود معمولاً بین هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری ایجاد می‌شود. با توجه به داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالت متحده (CDC)، تخمین زده می‌شود که این شرایط در ۲ تا ۱۴ درصد از حاملگی‌های



ایالات متحده رخ می‌دهد. ابتلا به دیابت حاملگی در این دوران از زندگی به معنای این نیست که قبل از بارداری دیابت داشته‌اید یا بعد از آن دچار دیابت خواهید شد. اما قند بارداری خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در آینده افزایش می‌دهد. اگر این بیماری به خوبی مدیریت نشود، می‌تواند احتمال ابتلای کودک به قند خون بالا و همچنین احتمال بروز عوارض جدی برای شما و جنینتان در دوران بارداری و زایمان را افزایش دهد.

انواع دیابت بارداری

به‌طور کلی، دیابت بارداری به دو دسته تقسیم می‌شود:

- کلاس A1 برای توصیف قند بارداری که می‌توان آن را تنها از طریق رژیم غذایی کنترل کرد، استفاده می‌شود.
- کلاس A2 برای توصیف دیابت بارداری استفاده می‌شود که در آن از انسولین یا سایر داروهای خوراکی برای کنترل این بیماری استفاده می‌شود.

علائم دیابت بارداری

این شرایط به ندرت با علائمی همراه است و در صورت بروز نیز با علائمی خفیف همراه خواهد بود.

علائم دیابت بارداری در سه ماه اول:

رشد بیش از حد جنین در این دوره، قبل از تشخیص دیابت بارداری نوع ۲ شروع می شود و نیاز است که «عدم تحمل گلوکز» را در ابتدای این دوران بررسی کرد. کسی که مبتلا به عدم تحمل گلوکز است، میزان قند خون ناشتایش ممکن است طبیعی یا اندکی بالا رفته باشد. کمی که صبور باشید به زودی درباره نوع اول و دوم این بیماری برایتان خواهیم گفت. اگر **HbA1c** که یک نوع آزمایش خون است و نشان می دهد بیماران چقدر در کنترل بیماری دیابت موفق بوده اند- را در سه ماهه اول بارداری تان انجام دهید می توانید زودتر وضعیتتان را ارزیابی و امکان کنترل و پیشگیری دیابت بارداری را فراهم نمایید. چون این نوع دیابت سه ماه پس از بارداری شما اتفاق می افتد، معمولاً نشانه خاصی هم در این مدت دیده نخواهد شد.

علائم دیابت بارداری در سه ماه دوم:

افزایش سطح گلوکز خون مادر باردار در سه ماه دوم بارداری یکی از نشانه های اصلی قند خون بارداری است. گاهی ممکن است شما هم مانند بیشتر زنان باردار هیچ نشانه ای از ابتلا به دیابت در سه ماهه دوم نداشته باشید. به همین دلیل است که پزشک تان باید برای تشخیص بهتر، آزمایشی برای شما بنویسد. معمولاً بین هفته های بیست و چهارم و بیست و هشتم بارداری این موضوع شدت پیدا می کند. با این آزمایش می توان میزان گلوکز یا همان قند خون شما را بررسی کرد.

علائم دیابت بارداری در سه ماه سوم:

- خستگی
- تاری دید
- تشنگی بیش از حد
- حالت تهوع
- نیاز مفرط به ادرار کردن
- قارچ های واژینال، مثانه و عفونت های پوستی

علل دیابت بارداری

تابه حال، علت دقیق قند خون شناخته نشده است، اما احتمالاً هورمون ها نقش مهمی در این زمینه ایفا می کنند. هورمون هایی که به هنگام بارداری به مقدار بالایی تولید می شوند، شامل:

- لاکتوژن جفت انسان (hPL)
- و هورمون های دیگری که باعث افزایش مقاومت به انسولین می شوند.

این هورمون‌ها با تأثیر بر جفت، به حفظ بارداری کمک می‌کنند. باگذشت زمان، میزان این هورمون‌ها در خون مادر باردار افزایش می‌یابد و ممکن است باعث شروع مقاومت بدن به انسولین (هورمون تنظیم‌کننده قند خون) شوند.

هورمون انسولین به انتقال گلوکز از خون به سلول‌ها و تامین انرژی کمک می‌کند. در دوران بارداری، بدن به طور طبیعی کمی نسبت به انسولین مقاوم می‌شود تا گلوکز بیشتری در جریان خون برای انتقال به جنین در دسترس باشد. اما اگر مقاومت به انسولین بیش از حد شود، سطح گلوکز خون مادر ممکن است به طور غیرطبیعی افزایش یابد و این می‌تواند باعث دیابت بارداری شود.

برخی از پزشکان، کار تشخیص خود را با آزمایش چالش گلوکز شروع می‌کنند.



روش‌های تشخیص دیابت بارداری

طبق توصیه انجمن دیابت آمریکا (ADA)، معمولاً پزشکان، زنان باردار را از نظر علائم قند بالا در بارداری غربالگری می‌کنند. اما اگر هیچ سابقه شناخته شده‌ای از دیابت و سطح قند خون طبیعی در ابتدای بارداری وجود نداشته باشد، احتمالاً پزشک این غربالگری را به هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری موکول می‌کند.

تست چالش گلوکز (GCT)

برخی از پزشکان، کار تشخیص خود را با **آزمایش چالش گلوکز** شروع می‌کنند. لازم به ذکر است که هیچ آمادگی برای انجام این آزمایش لازم نیست. برای این منظور مادر باردار محلول گلوکز را می‌نوشد و بعد از ۱ ساعت آزمایش خون می‌دهد. در این صورت، اگر سطح قند خون وی بالا باشد، پزشک ممکن است یک آزمایش تحمل گلوکز خوراکی ۳ ساعته انجام دهد که این تست، دومرحله‌ای است. با این حال، برخی از پزشکان تست چالش گلوکز را به کلی نادیده می‌گیرند و فقط یک آزمایش تحمل گلوکز ۲ ساعته انجام می‌دهند که این آزمایش یک مرحله‌ای محسوب می‌شود.

آزمون تک‌مرحله‌ای چالش گلوکز

- پرسنل آزمایشگاه کار خود را با آزمایش سطح قند خون ناشتا شروع می‌کنند.
 - آنها از مادر باردار می‌خواهند که محلول حاوی ۷۵ گرم کربوهیدرات را بنوشد.
 - سپس بعد از گذشت ۱ ساعت و ۲ ساعت، مجدداً سطح قند خون فرد را آزمایش می‌کنند.
- که اگر هر یک از مقادیر قند خون زیر گزارش شود، احتمالاً پزشک تشخیص خود را تایید می‌کند:

- سطح قند خون ناشتای بیش‌تر یا مساوی ۹۲ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
- سطح قند خون ۱ ساعته بیش‌تر یا مساوی ۱۸۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
- سطح قند خون ۲ ساعته بیش‌تر یا مساوی ۱۵۳ میلی‌گرم در دسی‌لیتر

آزمون دومرحله‌ای:

برای تست دومرحله‌ای نیازی به ناشتا بودن نخواهید داشت. در این صورت:

- پرسنل آزمایشگاه از شما می‌خواهند که محلول حاوی ۵۰ گرم گلوکز را بنوشید.
 - و بعد از ۱ ساعت، قند خون شما را آزمایش می‌کنند.
- اگر در این مرحله، سطح قند خون شما بین ۱۳۰ تا ۱۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، پزشک ممکن است انجام آزمایش دوم در روز دیگری را برایتان توصیه کند.

- در طول این آزمایش، پرسنل آزمایشگاه کار خود را با آزمایش سطح قند خون ناشتا شروع می‌کنند.
- سپس از شما می‌خواهند که محلولی حاوی ۱۰۰ گرم شکر بنوشید.
- و ۱، ۲ و ۳ ساعت بعد، قند خون شما را آزمایش می‌کنند.

اگر حداقل ۲ مورد از مقادیر زیر را داشته باشید، احتمالاً پزشک تشخیص خود را تایید می‌کند:

- سطح قند خون ناشتای بیش‌تر یا مساوی ۹۵ یا ۱۰۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
 - سطح قند خون ۱ ساعته بیش‌تر یا مساوی ۱۸۰ یا ۱۹۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
 - سطح قند خون ۲ ساعته بیش‌تر یا مساوی ۱۵۵ یا ۱۶۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
 - سطح قند خون ۳ ساعته بیش‌تر یا مساوی ۱۴۰ یا ۱۴۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
- پزشک پس از تشخیص دیابت بارداری، بسته به سطح قند خون مادر باردار در طول روز، برنامه درمانی مناسبی را برای او تنظیم می‌کند.

در دوران بارداری ممکن است مراجعه حضوری به مطب پزشک زنان برای شما سخت باشد. برای پیگیری بهتر و تسریع در روند تشخیص درست می توانید به از خدمات مشاوره با [دکتر آنلاین زنان](#) استفاده کنید.



درمان دیابت بارداری

در بیشتر موارد، پزشک توصیه می‌کند قند خون خود را قبل و بعد از خوردن غذا با یک دستگاه تست قند آزمایش کنید و با مصرف یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی و ورزش منظم، وضعیت خود را کنترل کنید. ممکن است در صورت نیاز تا زمان زایمان، تزریق انسولین نیز به این موارد اضافه شود.

در صورت تزریق انسولین، از پزشک خود در مورد زمان‌بندی مناسب تزریق آن – در رابطه با وعده‌های غذایی و ورزش – سوال کنید تا از افت قند خون جلوگیری کنید. اگر سطح قند خون شما خیلی پایین یا به طور مداوم بالاتر از سطح تعیین شده باشد، پزشک راهنمایی‌های لازم را به عمل می‌آورد.

رژیم غذایی برای قند خون بارداری

کلید طلایی کنترل صحیح قند خون در بارداری، اتخاذ یک رژیم غذایی متعادل است. خوردن مرتب غذا (اغلب هر ۲ ساعت یکبار) نیز می‌تواند در مدیریت سطح قند خون نقش بسزایی داشته باشد. به‌ویژه باید به مصرف کربوهیدرات، پروتئین و چربی توجه ویژه‌ای داشته باشید.

مصرف کربوهیدرات در افراد مبتلا به دیابت بارداری

فاصله‌گذاری مناسب بین غذاهای غنی از کربوهیدرات به جلوگیری از افزایش قند خون کمک می‌کند. پزشک میزان دقیق مصرف کربوهیدرات در روز را تعیین می‌کند. همچنین ممکن است برای کمک به تنظیم برنامه غذایی ویژه دیابت بارداری توصیه کند که به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید.

کربوهیدرات‌های ارتقاء دهنده سلامت بیمار عبارت‌اند از:

- غلات کامل
- برنج قهوه‌ای
- میوه‌های با قند پایین
- لوبیا، نخود، عدس و سایر حبوبات
- سبزیجات نشاسته‌ای

زنان باردار حتی‌الامکان باید سعی کنند روزانه ۲ تا سه وعده پروتئین مصرف کنند

میزان مصرف پروتئین در افراد مبتلا به دیابت بارداری



زنان باردار حتی‌الامکان باید سعی کنند روزانه ۲ تا سه وعده پروتئین مصرف کنند. منابع خوب پروتئین عبارت‌اند از:

- گوشت بدون چربی
- مرغ
- ماهی
- توفو

باین‌حال، کالج آمریکایی متخصصان زنان و زایمان (ACOG) انواع خاصی از ماهی‌ها را فهرست می‌کنند که (به دلیل محتوای جیوه بالایی که دارند) باید از مصرف آن‌ها اجتناب کنید.

میزان چربی در افراد مبتلا به دیابت بارداری

چربی‌های سالمی که باید در رژیم غذایی خود بگنجانید عبارت‌اند از:

- آجیل بدون نمک
- دانه‌ها

- روغن زیتون
- آووکادو

ورزش و فعالیت بدنی در در افراد مبتلا به دیابت بارداری

همان‌طور که اشاره شد ورزش ممکن است به کنترل سطوح قند خون و بهبود پیامدهای مربوط به مادر و نوزادش کمک کند. به هنگام ورزش، مصرف گلوکز ماهیچه‌ها بیشتر می‌شود و وقتی این اثر از بین رفت، عضلات برای مدتی نسبت به انسولین حساس‌تر می‌شوند و در نتیجه، سطح قند خون پایین می‌آید.

برای این منظور به طور روزانه بهتر است به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه فعالیت‌های سبکی چون دوچرخه‌سواری ثابت، یوگا و پیاده‌روی کوتاه داشته باشید.

داروهای کنترل دیابت بارداری

- داروهای خوراکی مثل متفورمین
- داروهای تزریقی همچون انسولین

درمان دیابت بارداری در طب سنتی

هم با طب سوزنی و هم روش‌های گیاهی می‌توان میزان قندخون در بارداری را کنترل کرد.

طب سوزنی

طب سوزنی به‌عنوان یک روش سنتی، برای کاهش تشنگی، برطرف‌کردن ادرار مکرر، تنظیم قند خون و سطح انسولین و متعادل‌سازی هورمون‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گیاه درمانی برای کنترل قندخون بارداری

گیاه‌درمانی نیز یکی از زیر مجموعه‌های طب سنتی است و می‌توان از فرمول‌های گیاهی مانند **Zuo gui wan** و **Orthosiphon aristatus** (ارتسیفن اریستاتوس) که نام یک‌گونه از تیره نعناعیان است و همچنین تمشک قرمز برای کنترل دیابت بارداری استفاده کرد.

- مصرف خوراکی: برای این منظور حداکثر ۵ میلی‌لیتر از این روغن را مستقیماً یا به همراه غذا مصرف کنید.
- مصرف موضعی: برای مصارف موضعی هم می‌توانید ۵ میلی‌لیتر از آن را به میزان یک‌بار در روز روی موضع موردنظر ماساژ دهید.

○ به مدت سه ماه و هر روز ۱ قاشق غذاخوری از این روغن را مصرف کنید.

عرق کلپوره یا مریم نخودی و روغن برگ زیتون، همچنین می‌توانید از دمنوش‌های گیاهی زنجبیل، چای سبز و دارچین استفاده کنید. کارکرد اصلی این گیاهان کمک به تثبیت سطح قند خون و بهبود عملکرد متابولیک با تقویت طحال (پانکراس) و کلیه‌ها است.

چه کسانی در معرض دیابت بارداری هستند؟

زنای با شرایط زیر ممکن است بیشتر در معرض دیابت بارداری قرار داشته باشند:

- فشارخون بالا
 - سابقه خانوادگی دیابت
 - اضافه‌وزن قبل از بارداری
 - اضافه‌وزن بیش از حد معمول در دوران بارداری
 - بارداری چندقلو
 - تولد نوزاد قبلی با وزنی ۴ کیلوگرم
 - دیابت بارداری پیشین
 - سقط جنین یا مرده‌زایی بدون دلیل
 - مصرف استروئیدهایی مانند گلوکوکورتیکوئیدها
 - ابتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)، آکانتوز نیگریکانس (نوعی شرایط پوستی است که مشخصه آن تغییر رنگ تیره و مخملی در چین‌های بدن است) یا سایر شرایط مرتبط با مقاومت به انسولین.
 - تعلق به برخی از تبارها و قومیت‌ها (به طور مثال داشتن نژاد آفریقایی، بومی آمریکا، آسیایی، جزیره‌نشین اقیانوس آرام و اسپانیایی‌تبار یا بومی هاوایی بودن)
- لازم است در دوران بارداری زیر نظر پزشک باشید و به کنترل منظم گلوکز (CGM) خونتان بپردازید.



هدف از کنترل قند خون در بارداری

کنترل قند خون قبل و در دوران حاملگی بهترین کاری است که می‌توانید برای خود و جنین انجام دهید. کنترل خوب قند خون در دوران بارداری به موارد زیر کمک می‌کند:

۱. کاهش خطر سقط جنین

کنترل مناسب قند خون خطر سقط و مرده به دنیا آمدن نوزاد را پایین می‌آورد. خطر سقط و مرده به دنیا آمدن نوزاد در افرادی که دیابتشان کنترل نشده بیشتر است.

کنترل لحظه‌ای قند خون از اول بارداری تا زایمان واجب است و احتمال رخداد بسیاری از خطرات از جمله سقط را کاهش می‌دهد.

کنترل لحظه‌ای قند خون از اول بارداری تا زایمان واجب است و احتمال رخداد بسیاری از خطرات از جمله سقط را کاهش می‌دهد.

۲. کاهش خطر زایمان زودرس

هرچقدر بهتر قند خون را کنترل کنید، احتمال زایمان زودتر از موعد کمتر می‌شود.

۳. کاهش خطر نارسایی‌های مادرزادی

کنترل قند خون قبل و در دوران حاملگی خطر نارسایی مادرزادی را، به‌خصوص مواردی که روی مغز، قلب و ستون فقرات تاثیر می‌گذارد، به‌شدت کاهش می‌دهد.

۴. کاهش خطر رشد بیش از اندازه‌ی جنین

بالا بودن قند خون باعث می‌شود گلوکز بیشتری از جفت بگذرد. در نتیجه، وزن نوزاد از حد میانگین بالاتر می‌رود. وزن بالای نوزاد زایمان طبیعی را دشوار می‌سازد، خطر سزارین را بالا می‌برد و هنگام زایمان نوزاد را در معرض خطر قرار می‌دهد.

۵. از بروز عوارض برای مادر جلوگیری می‌کند

کنترل قند خون خطر عفونت مجرای ادرار و عفونت قارچی را کاهش می‌دهد. همچنین از بروز عوارض دیابت مانند نارسایی کلیه جلوگیری می‌کند.

۶. از بروز عوارض برای جنین پیشگیری می‌کند

گاهی نوزادانی که از مادران مبتلا به دیابت متولد می‌شوند دچار هیپوگلیسمی (قند خون پایین) می‌شوند زیرا تولید انسولین در بدن آن‌ها بالاست. کنترل قند خون به سلامت قند خون و میزان کلسیم و منیزیم موجود در خون جنین کمک می‌کند. کنترل قند خون به پیشگیری از اختلال تنفسی و زردی پوست و چشم (یرقان) در نوزاد بعد از تولد هم کمک می‌کند.



اقدامات لازم برای کنترل دیابت بارداری

- لازم است در دوران بارداری زیر نظر پزشک باشید و به کنترل منظم گلوکز (CGM) خونتان بپردازید.
- گاهی لازم است نه تنها مراقب قند خونتان باشید، بلکه فشار خونتان را نیز کنترل کنید. اگر مبتلا به فشارخون بالا هم هستید، مصرف برخی داروها (مانند بازدارنده‌های آنزیم تبدیل آنژیوتانسین) برایتان تجویز می‌شود. لازم است داروهایتان را زیر نظر پزشک متخصص زنان و زایمان مصرف کنید.
- برای کاهش خطر پره اکلامپسی، امکان دارد برایتان آسپرین تجویز گردد. حتما به موقع داروهایتان را مصرف کنید و سرخود آنها را قطع نکنید.
- اگر میزان قند خونتان بالا باشد پزشک برایتان انسولین تجویز می‌کند. دقت کنید دوز انسولین تجویز شده را تزریق کنید تا رشد جنینتان تحت‌تأثیر قرار نگیرد.
- حتما رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزی‌ها و غلات کامل داشته باشید. سعی کنید به‌جای اینکه در یک وعده حجم زیادی غذا بخورید، تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش دهید.
- وزن‌تان را کنترل کنید.
- حتما در طول هفته تمرینات ورزشی داشته باشید. ورزش‌های هوایی مثل ایروبیک و یوگا هم برای سلامتی خودتان مفید هستند و هم برای رشد جنین.

عوارض دیابت بارداری

دیابت حاملگی کنترل نشده می‌تواند موجب بالارفتن سطح قند خون در طول بارداری و بروز عوارضی شود که تأثیرات نامطلوبی بر سلامت مادر و کودک وارد کند.

مثلاً زمانی که کودک شما به دنیا می‌آید، ممکن است مشکلات زیر را داشته باشند:

- وزن هنگام تولد بالا
- قند خون پایین
- دیستوشی شانه که باعث می‌شود شانه‌های کودک در حین زایمان، در کانال زایمان گیر کند
- و مشکلات تنفسی

همچنین این کودکان ممکن است در آینده در معرض خطر ابتلا به دیابت باشند. به همین دلیل، حتماً با پیروی از برنامه درمانی توصیه شده توسط **دکتر غدد**، اقداماتی برای مدیریت دیابت بارداری خود انجام دهید.

تأثیر جنسیت جنین بر دیابت بارداری

دیابت بارداری در مادرانی با جنین پسر بالاتر است، چرا که این جنین، با عملکرد سلول‌های β ضعیف‌تر، با شاخص گلیسمی بالاتر مادر باردار پس از تناول غذا و افزایش خطر **GDM** در او مرتبط است؛ بنابراین، جنسیت جنین به طور بالقوه ممکن است بر متابولیسم گلوکز مادر در بارداری تأثیر بگذارد.

طبق تحقیقات انجام شده، احتمال ابتلای زنانی که فرزند پسر داشتند، سه درصد بیشتر از مادرانی با جنین دختر بود.

پیشگیری از دیابت بارداری

پیشگیری کامل از ابتلا به قند خون بالا در بارداری امکان‌پذیر نیست. با این حال، اتخاذ عادات ارتقادهنده سلامتی می‌تواند به کاهش احتمال ابتلا به این بیماری کمک کند.

- اگر باردار هستید و یکی از عوامل خطر ابتلا به دیابت حاملگی را دارید، سعی کنید رژیم غذایی مغذی داشته باشید و به طور منظم ورزش کنید. حتی فعالیت‌های سبکی چون پیاده‌روی در این راستا ممکن است مفید باشد.
- اگر قصد بارداری داشته و اضافه‌وزن دارید، حتماً با یک متخصص مراقبت‌های سلامتی در مورد راه‌های مطمئن کاهش وزن اضافی و آماده‌شدن برای بارداری مشورت کنید تا در ایجاد برنامه‌ای برای رسیدن و حفظ وزن متوسط کمکتان کند. حتی کاهش وزن اندک هم می‌تواند به شما در کاهش خطر ابتلا به قند بارداری کمک کند.
- همچنین، برای افراد باردار مهم است که به دنبال مراقبت‌های دوران بارداری باشند و تمام غربالگری‌ها و ارزیابی‌های لازم در طول بارداری خود را انجام دهند.

تهیه و تنظیم : تیم آموزش سلامت بیمارستان بهار ۱۴۰۲

فهرست منابع:

- دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
- سایت ویکی پدیا دانشنامه آزاد
- دانشنامه رشد
- www.ir.Teb.com

وبسایت بیمارستان: Www.alihospital.ir