

توجه: مطالب موجود در این بروشور آموزشی جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشک معالج خود مشورت فرمائید



### دیابت بارداری چیست:

نوعی از دیابت که در زمان حاملگی به صورت افزایش قند خون تشخیص داده می شود. علت آن هورمون های ترشح شده از جفت است که اثرات ضد انسولینی دارند که با ترشح انسولین از لوزالمعده مادر اثر این هورمون خنثی می شود ولی مقدار ترشح انسولین در افراد مستعد برای جبران کافی نیست. افزایش غیر طبیعی قند خون در دوران بارداری می تواند منجر به عوارض مادری و جنینی شود لذا پیشگیری و کنترل آن در طی دوران بارداری ضروری می باشد.

### تشخیص دیابت بارداری:

دیابت بارداری اغلب بدون علامت است به همین دلیل در تمام زنان حامله بین هفته های ۲۴ و ۲۸ قند خون اندازه گیری میشود و زمانی اتفاق می افتد که غده پانکراس توانایی خود را برای تولید انسولین مورد نیاز در اواخر بارداری از دست می دهد. تشخیص معمولا در دو مرحله با استفاده از محلول های قندی با غلظت های ( ۵۰-۷۵ یا ۱۰۰ گرم) طبق نظر پزشک انجام می شود. دیابت بارداری ندرتا ممکن است با افزایش شدید قند خون همراه باشد و علامت دار باشد که در این صورت مادر نسبت به شرایط معمول بیشتر تشنه و گرسنه و دچار تکرر ادرار می شود ولی این علائم شایعی در زمان حاملگی هستند و الزاما نشان دهنده دیابت بارداری نیستند.

### ❖ معیارهای انجمن دیابت آمریکا برای تشخیص

#### دیابت بارداری طبق زیر ذکر شده است

- ✓ دو بار مقادیر گلوکز خون (قند خون ناشتا) بیشتر یا مساوی ۹۵mg/dl
- ✓ گلوکز خون (یک ساعت بعد مصرف ۱۰۰ گرم گلوکز) بیشتر یا مساوی ۱۸۰ mg/dl
- ✓ گلوکز خون ( دو ساعت بعد از صرف ۱۰۰ گرم گلوکز) بیشتر یا مساوی ۱۵۵ mg/dl است.

#### عوامل خطر ابتلا به دیابت بارداری:

- ✓ سن بیش از ۲۵ سال
- ✓ اضافه وزن و چاقی
- ✓ سابقه دیابت نوع ۲ در افراد درجه اول خانواده
- ✓ قرار داشتن در فاز پیش دیابت قبل بارداری
- ✓ داشتن سابقه دیابت بارداری در حاملگی قبلی
- ✓ تولد نوزاد با وزن ۴ کیلوگرم و یا بیشتر
- ✓ سابقه تولد نوزاد مرده

معمولا پس از تولد نوزاد، سطح قند خون شش هفته بعد زایمان به حد طبیعی باز میگردد. با این حال افراد مبتلا به دیابت بارداری در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ نیز هستند. حدود نیمی از زنانی که مبتلا به دیابت بارداری شده اند، در عرض ۲۰-۱۵ سال بعد به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند. بنابراین توصیه می شود که این افراد رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی کافی داشته باشند تا از بروز دیابت جلوگیری شود.

#### عوارض دیابت بارداری روی مادر



#### عوارض دیابت بارداری روی جنین





مرکز آموزشی درمانی بیمارستان امام خمینی (ره) سراب

### خود مراقبتی کلید گم شده سلامت جامعه خود مراقبتی در قند خون بالا بارداری

| شناسنامه بروشور آموزشی |  |
|------------------------|--|
| عنوان:                 | خود مراقبتی در قند خون بالا بارداری  |
| تهیه کننده:            | واحد آموزش و پیگیری بیماران زهرا ملازمی  |
| سال تهیه:              | سال بازبینی: ۱۴۰۵  |
| منابع:                 | 1-Brunner & suddarth's textbook of medical surgical nursing.2018<br>۲ - برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت-وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی -مرکز مدیریت بیماری ها- اداره غدد و متابولیک تهران<br>۳- American Diabetes association.classification of diabets:standard of medical care in diabetes.2022 |
| تأیید کننده نهایی:     | آقای دکتر متفکر آزاد<br>ریاست بیمارستان امام خمینی (ره) سراب   |

\*با آموزش دیابت از آینده خود محافظت کنیم\*

- ✓ کره، مارگارین، سس مایونز، خامه، سوسیس، کالباس، زامبون، کوکتل و پیتزا از رژیم غذایی حذف شود.
- ✓ به جای سس مایونز از آبلیمو و ماست و آبغوره و سرکه به مقدار کم و به همراه سبزیجات معطره برای صرف سالاد استفاده کنید.
- ✓ از مصرف نمک اضافی در خوراک ها و استفاده از نمکدان در سر سفره پرهیز کنید.
- ✓ در طول هفته حداقل ۲ بار از حبوبات پخته استفاده نمایید.
- ✓ از صرف تنقلات و هرگونه ماده غذایی به هنگام تماشای تلویزیون پرهیز کنید.
- ✓ در صورت تمایل به مصرف چای با قند، کمی صبر کنید تا چای خنک شده و سپس تنها با مصرف یک حبه قند آنرا بنوشید. اگر قند در دهانتان باقی ماند، آن را خارج کنید.(در طول روز حداکثر ۳ حبه قند مصرف کنید)
- ✓ به طور کلی زنان باردار نباید هیچ داروی گیاهی و مکمل های آنها را مصرف کنند و در مورد مصرف قبلی آنها نیز باید با پزشکشان مشورت کنند.
- ✓ شیردهی از پستان اثرات مفید زیادی در کاهش وزن و کنترل دیابت و کاهش احتمال ابتلای مجدد دارد.
- ✓ ورزش های هوازی ممکن است مفید باشند که پیاده روی ورزشی است که اغلب توصیه می شود.



\*با آرزوی سلامتی و تندرستی روزافزون\*

### توصیه های تغذیه ای و رژیم غذایی:

- ✓ غذا را در فواصل منظم و در ساعت های مشخص میل نمایید.
- ✓ استفاده از یک میان وعده ی کوچک هنگام بلند شدن از خواب برای جلوگیری از افت قند خون ضروری است.
- ✓ از حذف وعده های غذایی جدا خودداری کنید.
- ✓ از عصبانیت ، نگرانی و قرار گرفتن در موقعیت های پرتنش خودداری کنید.
- ✓ در زمان کاهش قند خون خود که با علائم عرق سرد، لرزش، تاری دید، ضعف و بی حالی و تپش قلب تشنج، همراه است، از شربت قند استفاده نمایید.
- ✓ همراه داشتن یک میان وعده مانند میوه، شیر، بیسکویت و... برای پیشگیری از افت قند خون ضرورت دارد.
- ✓ از مصرف قندهای ساده مثل شکر، قند، شکلات، نوشابه های صنعتی، بستنی، دسرهای شیرین، ژله، کمپوت، عسل، مربا، شیرینی ها، کیک ها و آبنبات خودداری کنید.
- ✓ خرما، توت، کشمش ،انجیر، هندوانه، خربزه، موز و سایر میوه های شیرین می بایست مطابق با مقدار تجویز شده از سوی کارشناس تغذیه مصرف شود.
- ✓ از نان های سنتی و سبوس دار مانند سنگک و نان جو به جای نان های سفید استفاده نمایید.
- ✓ روزانه میوه و سبزی تازه به مقدار کافی استفاده شود.
- ✓ سعی کنید غذاهای خود را کمتر سرخ کنید خود را به خوردن غذاهای آب پز و بخارپز و یا کبابی در فر عادت دهید.
- ✓ به هنگام طبخ غذاها در صورت سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- ✓ حداقل هفته ای یک بار گوشت ماهی مصرف کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای پرچرب، سرخ شده و غذاهای آماده و کنسرو شده در حد امکان خودداری شود.