

---

# دیابت بارداری

---

## فهرست مطالب

۳	مقدمه.....
۵	دیابت بارداری چیست .....
۵	دیابت بارداری به چه علت ایجاد می شود .....
۵	عوامل خطر ابتلا به دیابت بارداری .....
۶	چه کسانی و چه وقت باید از نظر دیابت بارداری بررسی شوند .....
۶	دیابت بارداری چگونه تشخیص داده می شود .....
۸	دیابت بارداری چه اثراتی بر روی نوزاد خواهد داشت.....
۸	در صورت ابتلای به دیابت بارداری، آیا بررسی سلامت جنین لازم است .....
۹	دیابت بارداری چه اثراتی بر روی خانم باردار خواهد داشت.....
۹	دیابت بارداری چگونه درمان می شود .....
۱۱	چگونه می توان از سطح قندخون خود آگاهی یافت .....
۱۱	بعد از تولد نوزاد، چگونه می توان از بهبودی دیابت اطمینان حاصل کرد .....
۱۱	چگونه می توان بعد از زایمان و بهبود دیابت بارداری از ابتلای بعدی به دیابت نوع ۲ جلوگیری کرد .....

**مقدمه**

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهر نشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است، چنان که در حال حاضر حدود ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۳ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند. مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی-عروقی، قطع پا و یا نارسایی کلیوی قرار دارند. مطالعات اخیر نشان داده اند که با رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا) و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربی های خون، از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می شود و بدین طریق بیماران دیابتی می توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره مند گردند. لذا در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای دیگر برنامه های آموزشی مبسوطی برای ارتقاء سطح آگاهی افراد جامعه نسبت به جنبه های مختلف دیابت در حال اجرا هستند

در این راستا، مرکز تحقیقات دیابت پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری بنیاد امور بیماری های خاص، اقدام به تهیه و تکثیر کتابچه های آموزشی بیماران دیابتی نموده است. هر ساله این کتابچه ها با استناد به تازه ترین یافته های علمی در زمینه دیابت و تحت نظر متخصصین غدد بازبینی می شوند. بدیهی است توصیه های مندرج در این کتابچه ها، به هیچ وجه جایگزین درمان پزشکی نمی باشند.

لازم به ذکر است که بیماران دیابتی جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانند به آدرس الکترونیکی <http://emri.tums.ac.ir>

مراجعه نموده و یا از طریق تماس تلفنی با شماره ۰۹۶۸۸ (Hot line) جواب سوالات خود را در زمینه دیابت دریافت نمایند.

کتابچه حاضر با تلاش همکاران محترم :

آقایان دکتر محمد پژوهی، دکتر حمیدرضا آقایی میبدی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر ساسان شرقی، دکتر مهناز لنگرانی، دکتر محمد رضا مهاجری تهرانی و خانم مریم پرویزی، خانم مریم پیمانی، خانم مریم اعلاء و خانم سرمه رئیسزاده تهیه و بازبینی شده است. امید است که با یاری خداوند متعال، این اثر بتواند برای کنترل بهتر بیماری دیابت در بیماران مبتلا به این بیماری مفید باشد.

**دکتر باقر لاریجانی**

**رییس پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم**

**بهار ۱۳۸۹**

### دیابت بارداری چیست؟

دیابت بارداری نوعی از دیابت است که اولین بار در یک خانم باردار پدیدار می‌شود و معمولاً بعد از خاتمه بارداری مرتفع می‌گردد. در دوران بارداری قندخون بالا برای جنین و مادر مضر می‌باشد. با شناخت و کنترل مناسب دیابت بارداری می‌توان از بروز عوارض آن جلوگیری کرد. این کتابچه به منظور آشنایی با دیابت بارداری و روش های کنترل و کاهش عوارض آن تهیه شده است.

### دیابت بارداری به چه علت ایجاد می‌شود؟

انسولین ماده ای است که تنظیم قندخون را در بدن به عهده دارد. در طی یک بارداری طبیعی، تغییراتی در سطح هورمون های بدن رخ می‌دهد. در نتیجه این تغییرات در افرادی که زمینه مساعدی دارند، انسولین دیگر نمی‌تواند به درستی عمل خود را انجام دهد و در نتیجه قند خون بالا می‌رود.

### عوامل خطر ابتلا به دیابت بارداری کدامند؟

جهت تشخیص عوامل خطرزای ابتلا به دیابت بارداری، وجود عوامل ذیل را در خود شناسایی کنید و در اولین ویزیت دوران حاملگی با پزشک خود در میان بگذارید.

- آیا پدر، مادر، خواهر یا برادری دارید که مبتلا به دیابت باشد؟
- آیا سن شما بالای ۲۵ سال است؟
- آیا اضافه وزن دارید؟ (به طور تقریبی باید وزن شما پیش از بارداری معادل دو رقم سمت راست عدد قدتان باشد به عنوان مثال وزن مناسب برای یک خانم با قد ۱۵۷ سانتی متر حدود ۵۷ کیلو گرم است)
- آیا سابقه دیابت بارداری داشته و یا سابقه تولد نوزاد با وزن بیش از ۴ کیلوگرم داشته‌اید؟
- آیا به شما گفته شده است که در معرض خطر ابتلا به دیابت هستید؟ (یعنی قندخون شما بالاتر از حد طبیعی است ولی هنوز به حدی نیست که بیماری دیابت به آن اطلاق شود). نام دیگر این حالت «اختلال تحمل گلوکز» می‌باشد.

- اگر یک یا تعداد بیشتری از عوامل خطر را دارید، احتمال ابتلا به دیابت بارداری در شما بالاتر از کسانی است که این عوامل خطر را ندارند.
- اگر هیچ یک از عوامل خطر را ندارید، خطر ابتلای شما به دیابت بارداری کم است.

با شناخت و کنترل مناسب دیابت بارداری، می‌توان از بروز عوارض آن جلوگیری کرد.

### چه کسانی و چه وقت باید از نظر دیابت بارداری بررسی شوند؟

- بسته به عوامل خطرزا، پزشک شما درباره لزوم بررسی و زمان انجام آزمایش‌های لازم تصمیم‌گیری می‌کند.
- اگر خطر متوسط یا بالایی برای ابتلا به دیابت بارداری داشته باشید، قندخون شما در اولین ویزیت بارداری باید بررسی شود، اگر نتیجه آزمایش طبیعی باشد، بین هفته ۲۴ تا ۲۸ حاملگی باید مجدداً آزمایش شود.
  - اگر خطر پایینی جهت ابتلا به دیابت بارداری دارید، بین هفته ۲۴ تا ۲۸ حاملگی قندخون شما اندازه‌گیری می‌شود.

### دیابت بارداری چگونه تشخیص داده می‌شود؟

بسته به وجود عوامل خطر و نتایج آزمایش‌ها، ممکن است انجام یک یا چند آزمایش از آزمایشات زیر لازم باشد:

بیماران مبتلا به اختلال تحمل گلوکز، در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری هستند

### آزمایش قندخون ناشتا یا قندخون تصادفی

قبل از انجام آزمایش قندخون ناشتا، باید به مدت ۸ ساعت از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید، ولی آزمایش قندخون تصادفی در هر زمان از روز و بدون هیچ‌گونه محدودیتی در مصرف مواد غذایی قابل انجام است.

این آزمایش‌ها تشخیص دیابت بارداری را در تعدادی از مبتلایان مسجل می‌کنند ولی آزمایش‌های دیگری نیز وجود دارند که در بعضی از افراد بنا به تشخیص پزشک باید انجام شوند.

#### آزمایش غربالگری تحریکی گلوکز (GCT)

برای انجام این آزمون، یک نوشیدنی شیرین استاندارد (حاوی ۵۰ گرم گلوکز) می‌نوشید و پس از یک ساعت سطح قندخون شما اندازه‌گیری خواهد شد. این آزمایش در هر زمانی از روز قابل انجام است اما بهتر است در حالت ناشتا، در هنگام صبح و بعد از ۸ ساعت نخوردن غذا انجام گیرد. اگر قند خون در این آزمایش بالاتر از حد طبیعی (۱۳۰) باشد شما به انجام ررسی‌های بیشتری نیاز دارید.

#### آزمایش تحمل گلوکز خوراکی (OGTT)

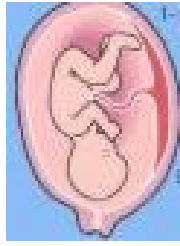
حداقل سه روز قبل از انجام این آزمایش، شما باید رژیم غذایی عادی داشته باشید و حداقل ۸ ساعت قبل از انجام آزمایش ناشتا باشید. قندخون، قبل از انجام آزمایش اندازه‌گیری می‌شود. پس از آن یک نوشیدنی شیرین استاندارد (حاوی ۱۰۰ گرم گلوکز) می‌نوشید و قندخون شما، یک ساعت، دو ساعت و سه ساعت بعد از آن اندازه‌گیری می‌شود. اگر قند خون حداقل در دو نوبت از این آزمایش بالاتر از حد طبیعی باشد، شما مبتلا به دیابت بارداری هستید. برای انجام صحیح آزمایش بهتر است نوشیدنی مذکور را جرعه‌جرعه و طی ۵ دقیقه بنوشید و طی ۳ ساعت انجام آزمایش راه نروید.

تشخیص دیابت بارداری آزمایش قندخون ناشتا، آزمایش غربالگری تحریکی گلوکز (GCT) و آزمایش تحمل گلوکز خوراکی (OGTT) داده می‌شود.

#### مقادیر بالاتر از حد طبیعی در تست تحمل گلوکز\* (بعد از مصرف ۱۰۰ گرم گلوکز)

ناشتا	$\geq 95$ mg/dl
یک ساعت بعد	$\geq 180$ mg/dl
دو ساعت بعد	$\geq 155$ mg/dl
سه ساعت بعد	$\geq 140$ mg/dl

## دیابت بارداری چه اثراتی بر روی کودک من خواهد داشت؟



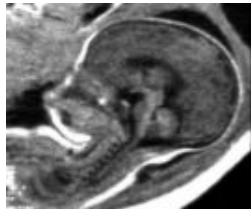
عوارض ناشی از دیابت بارداری درمان نشده، بر روی جنین عبارتند از:

- وزن بالای نوزاد هنگام تولد: که می‌تواند منجر به زایمان سخت و وارد آمدن آسیب به نوزاد در زمان زایمان شود.
- کاهش قندخون نوزاد بعد از تولد: که می‌تواند منجر به تشنج و کاهش سطح هوشیاری در نوزاد و یا ایجاد عوارض مغزی شود.
- مشکلات تنفسی
- ناهنجاری‌های جنینی (در صورتی که قند خون شما از اوایل بارداری بالا باشد احتمال ایجاد ناهنجاری در جنین وجود دارد)
- سقط
- زیادی مایع آمنیوتیک که به دنبال آن خطر گیر افتادن بند ناف و خفه شدن جنین بالا می‌رود.

با تنظیم دقیق قندخون در دوران بارداری، احتمال بروز عوارض آن به شدت کم می‌شود.

## در صورت ابتلا به دیابت بارداری، آیا بررسی سلامت جنین لازم است؟

در صورت ابتلای شما به دیابت بارداری، ممکن است بررسی‌هایی توسط پزشک بر روی جنین انجام شود که عبارتند از:



- سونوگرافی: جهت بررسی میزان رشد جنین
- بررسی میزان حرکت جنین
- بررسی ضربان قلب جنین
- آزمون‌های تخصصی دیگری که توسط پزشک توصیه می‌شوند.

همکاری شما با پزشک، قطعاً در تولد نوزاد سالم به شما کمک خواهد کرد.



### دیابت بارداری چه اثراتی بر روی خانم های باردار خواهد داشت؟

اغلب خانم های مبتلا به دیابت بارداری بدون علامت هستند، دیابت بارداری ممکن است:

- خطر افزایش فشارخون و ابتلا به مسمومیت حاملگی را در دوران بارداری افزایش دهد.
- خطر تولد نوزاد با وزن بالا و به تبع آن میزان نیاز به زایمان به روش سزارین را افزایش دهد.

دیابت بارداری معمولاً با تولد نوزاد بهبود می یابد، با این وجود در خانم هایی که مبتلا به دیابت بارداری می شوند بعدها خطر بروز دیابت نوع ۲ نسبت به دیگران بالاتر خواهد بود. همچنین احتمال ابتلا به دیابت بارداری در حاملگی های بعدی نیز بیشتر می شود.

بسیاری از مادران مبتلا به دیابت بارداری از شیردهی به نوزاد خود ترس دارند. شیردهی به نوزادانی که مادرانشان به دیابت بارداری مبتلا بوده اند، مشکلی چه برای مادر و چه برای نوزاد ایجاد نمی کند.

خطر بروز دیابت نوع ۲، در خانم هایی که مبتلا به دیابت بارداری می شوند نسبت به دیگران بیشتر است.

### دیابت بارداری چگونه درمان می شود؟

درمان دیابت بارداری به معنای نگه داشتن قندخون در محدوده طبیعی است. شما باید بیاموزید که چگونه قندخون خود را با استفاده از ابزارهای ذیل کنترل کنید:

- برنامه غذایی مناسب
- فعالیت بدنی مناسب
- تزریق انسولین (در صورت نیاز)



#### برنامه غذایی

جهت داشتن یک برنامه غذایی مناسب برای خود و جنین با یک متخصص تغذیه مشورت کنید یک برنامه غذایی مناسب باید بتواند قندخون را در محدوده طبیعی حفظ کند.

این برنامه غذایی شما را راهنمایی می‌کند که چه نوع غذاهایی بخورید، چقدر بخورید و چه وقت بخورید. نوع، مقدار و زمان مصرف غذا سه نکته مهم در حفظ قندخون در محدوده طبیعی هستند. شما باید:

- مصرفی شیرینی‌جات را محدود کنید.
- سه وعده غذایی و همچنین سه میان وعده مصرف کنید.
- درباره زمان و مقدار کربوهیدرات مورد نیاز روزانه و مقادیر مصرف مجاز آگاهی لازم را به دست آورید، با داشتن برنامه غذایی بدون خواهید دانست که چه زمانی و چه مقدار کربوهیدرات در هر وعده و یا میان‌وعده مصرف کنید.
- رژیم غذایی توصیه شده انرژی لازم در طی حاملگی برای مادر و جنین را تامین می‌کند و آسیبی به مادر یا جنین نمی‌رساند.

درمان دیابت بارداری شامل داشتن برنامه غذایی و فعالیت بدنی مناسب و تزریق انسولین (در صورت نیاز) است.

### فعالیت فیزیکی

انجام فعالیت‌های فیزیکی، از قبیل پیاده‌روی و شناکردن به شما کمک می‌کند تا قندخونتان به حد طبیعی برسد. با پزشک خود در مورد بهترین نوع فعالیت مشورت کنید. اگر در حال حاضر فعالیت شما زیاد است از پزشک خود بخواهید شما را راهنمایی کند که برنامه فعالیتتان چگونه باشد.



### انسولین

در دوران بارداری نمی‌توان از داروهای خوراکی پایین آورنده قندخون استفاده کرد. برخی از خانم‌های مبتلا به دیابت بارداری، برای رسیدن به قندخون طبیعی علاوه بر برنامه غذایی و فعالیت فیزیکی به تزریق انسولین نیاز دارند. در صورت نیاز به انسولین، پزشک مقدار و زمان تزریق آن را تعیین خواهد کرد. انسولین برای جنین مضر نیست و از طریق جریان خون به جنین منتقل نمی‌شود.

### چگونه می‌توان از سطح قندخون خود آگاهی یافت؟

پزشک جهت کنترل قندخون، استفاده از دستگاه کوچکی به نام گلوکومتر را به شما توصیه خواهد کرد. شما باید یاد بگیرید که:

- چگونه از این دستگاه استفاده کنید.
- چگونه یک قطره خون از نوک انگشت خود بگیرید.
- محدوده طبیعی قندخون را بدانید.
- چه زمانی قندخون خود را اندازه‌گیری کنید.

در دوران بارداری نمی‌توان از داروهای خوراکی پایین آورنده قندخون استفاده کرد.

#### زمان هایی که باید قندخون را اندازه بگیرید



- صبح که از خواب بیدار می‌شوید (قند ناشتا)
- ۲ ساعت بعد از صرف صبحانه
- ۲ ساعت بعد از صرف نهار
- ۲ ساعت بعد از صرف شام

#### جدول زیر مقادیر قندخون طبیعی را در یک خانم باردار نشان می‌دهد

قند ناشتا	کمتر از ۹۰
دو ساعت بعد از غذا	کمتر از ۱۲۰

هر زمان که قندخون را اندازه می‌گیرید نتیجه را در یک دفترچه یادداشت کنید و در هر ویزیت نتایج را به پزشک خود ارائه دهید. در صورتی که نتایج حاکی از نبودن قندخون در محدوده طبیعی باشد، پزشک در مورد اقدام مناسب برای کنترل قندخون شما تصمیم‌گیری خواهد کرد.

### بعد از تولد نوزاد، چگونه می‌توان از بهبودی دیابت اطمینان حاصل کرد؟

شما باید ۶ هفته بعد از تولد نوزاد، قندخون خود را اندازه‌گیری کنید. در اکثر خانم‌های مبتلا به دیابت بارداری، بعد از اتمام بارداری، دیابت از بین می‌رود ولی شما بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا

به دیابت بارداری در حاملگی های بعدی و ابتلا به دیابت نوع ۲ در مراحل بعدی زندگی خواهید بود.

صبح ها که از خواب بیدار می شوید و ۲ ساعت بعد از غذا، بهترین زمان اندازه گیری قندخون با دستگاه گلوکومتر هستند.

در صورتی که قندخون در دوران بارداری تحت کنترل نباشد، بررسی و مراقبت ویژه از نوزاد در ۲۴ ساعت اول ضروری است.



### چگونه می توان بعد از زایمان و بهبود دیابت بارداری از ابتلای بعدی به دیابت نوع ۲ جلوگیری کرد؟

با انجام دستورالعمل زیر می توانید از ابتلا به دیابت نوع ۲ جلوگیری کنید و یا حداقل شروع بیماری را به تاخیر بیندازید:

- رسیدن به وزن ایده آل و حفظ آن: اگر وزن شما بالاتر از حد ایده آل باشد، کاستن وزن بدن به میزان ۷-۵ درصد، اثر قابل توجهی در پیش گیری از ابتلا به دیابت خواهد داشت.
- حداقل ۳۰ دقیقه در روز نوعی فعالیت فیزیکی از قبیل پیاده روی یا شنا داشته باشید.
- برنامه غذایی سالم داشته باشید. مقدار کافی حبوبات، میوه و سبزیجات در رژیم روزانه خود مصرف کنید.
- از مصرف چربی ها و غذاهای دارای کالری زیاد خودداری کنید. متخصص تغذیه می تواند در طراحی یک برنامه غذایی مناسب به شما کمک کند.
- خانم های مبتلا به دیابت بارداری باید هر سه سال یک بار، از نظر ابتلا به دیابت نوع ۲، تحت بررسی کامل قرار گیرند. تشخیص زودهنگام دیابت در پیش گیری از ابتلا به عوارض دیررس آن بسیار کمک کننده است.

خانم های مبتلا به دیابت بارداری، باید هر ۳ سال یک بار، از نظر ابتلا به دیابت نوع ۲، تحت بررسی قرار گیرند.