

|                                                                                                                     |                                                      |                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>دانشگاه علوم پزشکی کرمان</p> | <p><b>عنوان :</b></p> <p><b>دیابت در بارداری</b></p> |  <p>بیمارستان قائم (عج)<br/>پروفسور</p> |
| <p>بازنگری : پاییز 1403 واحد آموزش سلامت</p>                                                                        |                                                      |                                                                                                                            |
| <p>شماره واحد: 03433525542</p>                                                                                      |                                                      |                                                                                                                            |
| <p>منبع : کتاب پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان دکتر میرزا ذوالفقاری</p>                                           |                                                      |                                                                                                                            |



در حاملگی اختلالات تحمل گلوکز و گاهی دیابت آشکار می شود و اغلب این تغییرات قابل برگشت است. شیوع دیابت بارداری در کشور ایران 4/7 درصد گزارش شده است

#### تشخیص :

➤ باید سعی شود در دوران حاملگی قند خون مادر در حد طبیعی حفظ گردد (تحت نظر پزشک معالج) با مشورت پزشک معالج برای تنظیم قند خون ورزشهای سبک را انجام دهید .

➤ وعده های غذایی خود را با حجم کمتر اما تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید

➤ اگر برای شما انسولین تجویز شده است روش تزریق صحیح آن را یاد بگیرید .

➤ پاهای خود را با آب ولرم و صابون ملایم شسته و خشک نمایید (مخصوص بین انگشتان)

➤ کفش مناسب با پاشنه کوتاه یا پنجه پهن از جنس نرم بپوشید

➤ ناخن های خود را بصورت صاف بگیرید

➤ آزمایشات خود را طبق دستور پزشک معالج بطور منظم انجام دهید .

➤ پایش منظم قند خون در طی روز (در مراحل اولیه توصیه می گردد که 4 بار در روز قند خون را با دستگاه اندازه گیری قند خون کنترل نمایید قبل از صبحانه و 2 ساعت پس از هر وعده غذایی )

تشخیص دیابت حاملگی بر اساس بالا بودن گلوکز خون در دوبار آزمایش متوالی

یا بالا بودن قند خون 4 ساعت بعد از آزمایش تست تحمل گلوکز خوراکی

#### علل دیابت بارداری:

تقریباً در اکثر زنان به دلیل تغییرات هورمونی که در طی بارداری ایجاد می گردد مقدار قند خون آنها افزایش می یابد در طی سه ماهه سوم بارداری افزایش یک سری از هورمون های مترشحه از جفت که در جهت پیشگیری از افت قند خون مادر فعالیت می کنند لذا این هورمون ها زمینه اختلال عدم تحمل گلوکز را فراهم می کنند

#### اثر دیابت بر حاملگی :

- ماکروزمی جنین (درشت بودن نوزاد) که می تواند منجر به زایمان سخت شود
- پلی هیدروآمینوس (افزایش مایع آمیوتیک جنین)
- افزایش عفونتهای باکتریایی
- افزایش فشار خون حاملگی (حدود 4 برابر )

#### نکته :

بهترین زمان برای بررسی زنان باردار از نظر دیابت بین هفته های 24 تا 26 حاملگی است

#### مراقبتها:

- استفاده از غلات سبوس دار میوه و سبزیجات توصیه می شود
- مصرف چربی ها و روغن های جامد ، روغن حیوانی را به حداقل رسانده و به جای آن از چربی غیر اشباع مفید مانند امگا 3 و امگا 6 و روغن زیتون استفاده کنید

**نظم غذایی** یکی از مهمترین موارد در کنترل قندخون در طی ساعات روز است بهتر است با مراجعه به کارشناس تغذیه از رژیم غذایی مناسب پیروی نمایید

#### علائم هشدار :

در صورت داشتن علائم زیر به پزشک معالج یا به بیمارستان مراجعه کنید

- تب و لرز و درد شکم
- بوی شیرین یا بوی میوه در تنفس
- احساس گیچی و کاهش سطح هوشیاری افت قند
- تعریق و رنگ پریدگی و سرگیجه

➤ بررسی ادرار به منظور وجود کتون ها (یک نوع اسید که وجود آن در ادرار نشان می دهد دیابت کنترل نشده است )

➤ داشتن پیاده روی منظم در کنترل سطح قند خون بسیار مفید است

#### رژیم غذایی :

**شما نیاز به مشاوره با کارشناس تغذیه در مورد رژیم غذایی**

#### دارید

- مصرف مواد غذایی نشاسته دار مانند برنج – نان – سیب زمینی محدود باشد
- در روز حدود 2-3 عدد میوه مصرف کنید حتی الامکان با پوست میل کنید
- از مصرف آب میوه ها بسته بندی شده اجتناب کنید
- مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست (آب پز یا کبابی ) مصرف کنید
- مصرف گوشت قرمز خود را محدود کنید
- بیشتر از حبوبات و سبزیجات استفاده کنید