

دیابت و بارداری

بنیاد امور بیماری‌های خاص

مقدمه

بیماری دیابت در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین یا کاهش یا عدم اثر انسولین در سوخت و ساز بدن ایجاد می‌شود. امروزه، دیابت یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی و درمانی و اجتماعی - اقتصادی جهان محسوب می‌شود. به گونه‌ای که بیش از ۱۵۰ میلیون نفر در دنیا مبتلا به این بیماری‌اند. در کشور ما نیز بالغ بر دو میلیون نفر به این بیماری دچارند. از آن‌جا که خودبیماران و خانواده‌های آن‌ها عمده‌ترین نقش را در درمان دیابت به عهده دارند، کسب اطلاعات لازم درباره دیابت به شیوه‌های گوناگون آموزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مبتلایان به دیابت باید یاد بگیرند که چگونه قند خون خود را کنترل کنند تا از عوارض حاد و مزمن بیماری پیشگیری نمایند، یا در صورت پدیدآیی این عوارض، به موقع به مراکز بهداشتی - درمانی مراجعه کنند.

دیابت چیست و انواع آن کدام است؟

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می‌آید. انسولین ماده‌ای است که توسط لوزالمعده تولید می‌شود و باعث می‌گردد قند یا به عبارتی مهم‌ترین منبع انرژی بدن، مورد استفاده قرار گیرد. ما اکنون می‌دانیم که کلید یک حاملگی سالم برای خانم‌های مبتلا به دیابت، کنترل دقیق قند خون است. کنترل قند خون باید پیش از دوران بارداری و در طول دوران بارداری انجام گیرد.

بیماری دیابت در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین یا کاهش یا عدم اثر انسولین در سوخت و ساز بدن ایجاد می‌شود. امروزه، دیابت یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی و درمانی و اجتماعی - اقتصادی جهان محسوب می‌شود. به گونه‌ای که بیش از ۱۵۰ میلیون نفر در دنیا مبتلا به این بیماری‌اند. در کشور ما نیز بالغ بر دو میلیون نفر به این بیماری دچارند. از آن‌جا که خودبیماران و خانواده‌های آن‌ها عمده‌ترین نقش را در درمان دیابت به عهده دارند، کسب اطلاعات لازم درباره دیابت به شیوه‌های گوناگون آموزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مبتلایان به دیابت باید یاد بگیرند که چگونه قند خون خود را کنترل کنند تا از عوارض حاد و مزمن بیماری پیشگیری نمایند، یا در صورت پدیدآیی این عوارض، به موقع به مراکز بهداشتی - درمانی مراجعه کنند.

دیابت چیست و انواع آن کدام است؟

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می‌آید. انسولین ماده‌ای است که توسط لوزالمعده تولید می‌شود و باعث می‌گردد قند یا به عبارتی مهم‌ترین منبع انرژی بدن، مورد استفاده قرار گیرد. ما اکنون می‌دانیم که کلید یک حاملگی سالم برای خانم‌های مبتلا به دیابت، کنترل دقیق قند خون است. کنترل قند خون باید پیش از دوران بارداری و در طول دوران بارداری انجام گیرد.

دیابت چیست و انواع آن کدام است؟

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می‌آید. انسولین ماده‌ای است که توسط لوزالمعده تولید می‌شود و باعث می‌گردد قند یا به عبارتی مهم‌ترین منبع انرژی بدن، مورد استفاده قرار گیرد. ما اکنون می‌دانیم که کلید یک حاملگی سالم برای خانم‌های مبتلا به دیابت، کنترل دقیق قند خون است. کنترل قند خون باید پیش از دوران بارداری و در طول دوران بارداری انجام گیرد.



مراقبت‌های قبل از بارداری

زمانی که دیابت و مسائل پیرامون آن را به خوبی شناختید، می‌توانید برای باردار شدن برنامه‌ریزی کنید. شما می‌توانید با اندازه‌گیری مرتب قند خون و ارتباط دائم با پزشک معالج متخصص زنان، قند خون خود را تحت کنترل درآورید. برای انجام بهترین مراقبت‌های قبل از بارداری، گروه‌های زیر لازم است به شما کمک کنند.

- پزشک معالج شما که برای کنترل دیابت به او مراجعه می‌کردید.
 - متخصص زنان .
 - متخصص تغذیه که برنامه غذایی صحیح را برای رسیدن به کنترل مطلوب قند خون طراحی می‌کند.
 - متخصص آموزش دیابت که شما را با مسائل مختلف دیابت و مراقبت‌های صحیح آن آشنا می‌سازد.
- به خاطر داشته باشید برای داشتن حاملگی سالم لازم است قند خون خود را قبل از بارداری، در طول بارداری و بالاخره پس از زایمان، در محدوده طبیعی نگه دارید.

مصرف قرص‌های خوراکی پایین آورنده قند خون یا انسولین در طول دوران بارداری

اگر به دیابت نوع ۱ (دیابت وابسته به انسولین) مبتلا هستید، در دوران بارداری، نیاز بدن شما به انسولین زیاد می‌شود. این افزایش نیاز به ویژه در ۳ ماه آخر بارداری دیده می‌شود که به علت وجود هورمون جفت است. هورمون

جفت به رشد جنین کمک می‌کند اما در همان زمان جلوی فعالیت انسولین بدن مادر را می‌گیرد، در نتیجه نیاز به انسولین افزایش می‌یابد. اگر به دیابت نوع ۲ مبتلا هستید، برنامه درمانی شما عوض می‌شود. اگر برای کنترل دیابت قرص‌های خوراکی پایین آورنده قند خون مصرف می‌کنید، این قرص‌ها را به علت احتمال مطرح شده برای ایجاد نقایص جنینی نباید در دوران بارداری استفاده نمایید. پزشک شما قبل از باردار شدن ممکن است درمان با انسولین را برای کنترل قند خون شروع کند.





مصرف غذا در دوران بارداری

افراد مبتلا به دیابت اصولاً برنامه غذایی مرتبی دارند. در طول حاملگی برای پیشگیری از افزایش یا کاهش زیاد غلظت قند خون، لازم است با متخصص تغذیه و پزشک معالج خود مشورت کنید. با این کار به کنترل قند خون خود کمک می‌نمایید.

اگر در شروع حاملگی وزن شما بیش از حد معمول بود، نباید سعی کنید وزن خود را کم نمایید. پزشک و متخصص تغذیه در مورد نحوه افزایش وزن در طول دوران بارداری شما را راهنمایی خواهند کرد. اگر در شروع حاملگی وزن مطلوب داشته باشید انتظار می‌رود تا پایان بارداری ۷-۱۱ کیلوگرم اضافه وزن پیدا کنید. خانم‌های لاغر لازم است افزایش وزن بیشتری در طول بارداری داشته باشند.

هستید، لازم است در مورد خطرهای ورزش در دوران بارداری، با پزشک خود مشورت کنید. به طور کلی در دوران بارداری نباید ورزش‌های کششی اندام یا به اصطلاح ورزش‌های کششی سنگین انجام دهید. بهترین ورزش‌ها برای دوران بارداری، پیاده روی و شناست.

انجام ورزش در دوران بارداری

ورزش به ویژه در دیابتی‌های نوع ۲ یکی از اصول اساسی درمان است. همان طور که می‌دانید ورزش همراه با برنامه غذایی صحیح، در کنترل قند خون نقش اساسی دارد. در مورد ورزش کردن در دوران بارداری حتماً سؤالاتی برایتان مطرح می‌شود که در این مورد باید با متخصص آموزش دیابت مشورت کنید. ورزش در دوران بارداری به وضعیت سلامت شما کمک خواهد کرد. اما اگر مبتلا به:

۱- فشار خون بالا

۲- مشکلات چشمی، کلیوی یا قلبی

۳- آسیب‌های عروقی دیگر

۴- آسیب اعصاب

زایمان فرد مبتلا به دیابت

نزدیک زمان زایمان، پزشک جنین را از نظر میزان رشد و وضعیت سلامت بررسی می‌کند و سپس درباره نحوه زایمان تصمیم می‌گیرد. ممکن است به طور طبیعی زایمان کنید یا بنا به نظر پزشک زایمان سزارین داشته باشید. نحوه زایمان اثری بر نوزاد ندارد. پزشک تلاش می‌کند که در طول زایمان و تولد نوزاد، قند خون شما را کنترل نماید. در شروع زایمان نیاز به انسولین کم می‌شود، به گونه‌ای که گاهی اوقات در

به رغم پیشرفت‌های اخیر، در نوزادان متولد شده از مادران دیابتی، به ویژه آن‌هایی که کنترل مطلوب قند خون نداشته‌اند، هنوز هم خطر پدید آمدن نقایص مادرزادی بیش‌تر است.

طول زایمان یا حتی ۷۲-۲۱ ساعت بعد از تولد نوزاد نیز، به تزریق انسولین احتیاج نیست.

بعد از تولد نوزاد

بعد از تولد نوزاد بدن شما به علت فعالیت زیاد در دوران بارداری، به استراحت نیاز دارد. برخی مادران در طول چند هفته اول پس از تولد میزان قند خونشان بهتر می شود و بر عکس بعضی دیگر قند خونشان به سرعت بالا می رود، بنابراین وضعیت کنترل قند خون در این مدت قابل پیش بینی نیست.

تغذیه نوزاد با شیر مادر برای مادران دیابتی بسیار خوب است، اما ممکن است غلظت قند خون قابل پیش بینی نباشد. هم چنین ممکن است تغییر در الگوی خواب و غذا سبب افت قند خون شما شود. از این رو همانند دوران قبل از بارداری، در کنترل قند خون خود کوشا باشید.

تغذیه نوزاد با شیر مادر

برای پیشگیری از افت قند خون در طول دوران شیر دهی لازم است:

- قبل یا در طی شیردهی، یک میان وعده حاوی پروتئین و کربوهیدرات (ساندویچ، نان و گوشت و...) مصرف کنید.
 - به مقدار کافی مایعات بنوشید. طوری برنامه ریزی کنید که در حین شیردهی، آب یا چای بدون شیرینی مصرف نمایید.
 - اگر در زمان شیردهی دچار کاهش قند خون شدید، شیردهی را متوقف سازید و برای برطرف کردن حالت افت قند خون، یک ماده غذایی مصرف کنید.
- اگر به فرزند خود شیر می دهید، به انرژی بیش تری نیاز دارید و در این مورد باید با متخصص تغذیه و پزشک خود مشورت کنید.

اسامی برندگان مسابقه روز جهانی خانواده

به مناسبت روز جهانی خانواده، سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان مسابقه ای با محوریت «خانواده» از طریق شبکه اول سیما جمهوری اسلامی ایران برگزار کرد. افرادی که نام آن ها در پی می آید، به قید قرعه در این مسابقه برنده شده اند. این افراد می توانند برای دریافت جایزه خود (نیم سکه بهار آزادی) به کارشناس انجمن اولیا و مربیان استان خود مراجعه فرمایند.

- | | |
|--------|----------------------------|
| تهران | ۱- خانم آهویی و لیلا سوری |
| مشهد | ۲- خانم هدرا ضامن |
| اصفهان | ۳- خانم بتول مهرایی |
| رامسر | ۴- خانم مریم شریفی سیما |
| یزد | ۵- خانم فاطمه زارع مهرجودی |
| بروجرد | ۶- خانم منیر گودرزی |
| کرج | ۷- آقای یوسف خدا مرادی |
| قم | ۸- آقای حسین رضا رمضان |