بسمه تعالي

هفته جهاني بهداشت با شعار " غلبه بر ديابت " ( 7-1 ارديبهشت سال 95 )

**ديابت شايع ترين بيماري متابوليك با شيوعي رو به افزايش مي باشد و يك اختلال چند عاملي مي باشد كه با افزايش مزمن قند خون مشخص مي شود .**

**انواع ديابت : 1- ديابت نوع يك 5% 2- ديابت نوع دو 95 %-90% 3- ديابت حاملگي (GDM ) 7%**

**با توجه به اهميت كنترل ديابت بارداري و پيشگيري از عوارض آن برروي مادر و جنين، بالابودن آگاهي عموم مردم در اين خصوص ضروري مي باشد .**

**ديابت حاملگي :**

 **هر اندازه از عدم تحمل گلوكز كه براي اولين بار طي دوران بارداري به وجود آمده يا مشخص شود .**

**ديابت عوارض زيادي در بارداري دارد كه لازم است كليه مادراني كه تصميم به بارداري دارند قبل از بارداري مراقبت هاي پيش از بارداري را دريافت نمايند تا دوران بارداري بهتري داشته باشند و با شروع بارداري به نزديك ترين مركز بهداشتي يا خانه بهداشت جهت دريافت خدمات بهداشتي و آزمايشات لازم مراجعه نمايند ودر صورت شك به ديابت بارداري در اسرع وقت به متخصص غدد و زنان و زايمان مراجعه نمايند .**

\* چه كساني بيشتر در معرض ابتلا به ديابت بارداري هستند :

* **سابقه فاميلي ديابت دارند**
* **سابقه قبلي ديابت بارداري دارند**
* **اضافه وزن دارند**
* **تولد نو زاد بالاي 4 كيلو در زايمان هاي قبلي**

\* عوارض ديابت در دوران بارداري دارد:

* **احتمال ايجاد فشارخون و پره اكلامپسي**
* **سقط جنين ، زايمان زود رس**
* **عفونت ، پلي هيدرو آمنيوس**
* **ناهنجاري جنيني 10-4 برابر افزايش مي يابد**
* **مرگ جنين**

\*توصيه و اقدامات براي فردي كه ديابت دارد و تصميم به بارداري دارد :

* **كنترل دقيق قند براي كاهش عوارض**
* **اجازه بارداري حداقل 3 ماه بعد از طبيعي شدن قند خون و همو گلوبين A1C**
* **تاكيد بر مصرف اسيد فوليك به ميزان 4 ميلي گرم در روز**
* **اندازه گيري كراتينين سرم ، پروتئين ادرار ، تست عملكرد تيروئيد**
* **ورزش و تغذيه مناسب از ابتداي بارداري مي تواند باعث پيشگيري از ابتلا به ديابت بارداري شود .**

**روش و معيار غربالگري و تشخيص ديابت حاملگي**

 1 - براي تمامي مادران باردار مي بايست در ابتداي بارداري آزمايش قند خون ناشتا درخواست گردد.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| قند خون ناشتا |  92< | طبيعي |
| 125-93 | پره ديابتيك |
| 126> | غير طبيعي |

* در صورتي كه قند خون ناشتا بين 125-93 ميلي گرم در دسي ليتر باشد فرد پره ديابتيك به حساب آمده رژيم غذايي مناسب و ورزش توصيه مي شود .
* در صورتي كه قند خون ناشتا 126 ميلي گرم در دسي ليتر يا بيشتر باشد ، تكرار آزمايش يك هفته بعد توصيه ميشود و چنانچه نتيجه آزمايش دوم نيز مساوي يا بيش از 126ميلي گرم در دسي ليتر باشد ،فرد ديابتيك است و مي بايست درمان شود .

2- براي تمام خانم هاي باردار غير ديابتيك (طبيعي و پره ديابتيك ) به منظور غربالگري ديابت بارداري در هفته 28-24 آزمون تحمل گلوكز خوراكي دو ساعته با مصرف 75 گرم گلوكز در خواست مي گردد.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| قند خون ناشتا ( mg/dl ) | 92> | غير طبيعي |
| قند خون 1 ساعت پس از مصرف گلوكز ( mg/dl ) | 180> |
| قند خون 2 ساعت پس از مصرف گلوكز ( mg/dl ) | 153> |

درصورتي كه حداقل يكي ازنتايج آزمايش قند خون غير طبيعي باشد تشخيص ديابت بارداري قطعي مي باشد و پيگيري لازم ضروري مي باشد .

مراقبت پس از زايمان

**كليه مادراني كه ديابت بارداري داشتند لازم است براي كشف ديابت پايدار 12-6 هفته پس از زايمان آزمون تحمل گلوكز با مصرف 75 گرم گلوكز ( نمونه گيري ناشتا و دو ساعته ) در خواست گردد.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  قند خون ناشتا ( mg/dl ) | 99< | طبيعي |
| 100-125 | پره ديابتيك |
| 126> | ديابتيك |
| قند خون 2 ساعت پس از مصرف گلوكز ( mg/dl ) | 140< | طبيعي |
| 199-140 | پره ديابتيك |
| 200> | ديابتيك |

* **براي خانم هاي ديابتيك ، درمان ديابت ضروري است**
* **براي خانم هاي پره ديابتيك اصلاح سبك زندگي (ورزش و رژيم غذايي مناسب )ويا استفاده از متفورمين توصيه مي شود.**
* **براي خانم هاي كه نتيجه آزمايش طبيعي است غربالگري ديا بت هرسه سال توصيه ميشود** .

بهداشت خانواده – واحد سلامت مادران شبكه بهداشت و درمان شهرستان آستارا بهار 1395