

روش های پیشگیری از
دیابت بارداری و
خودمراقبتی

ساقی غفوریان
کارشناس ارشد آموزش پرستاری
سوپروایزر آموزش سلامت

• روش های پیشگیری از دیابت بارداری

روش های پیشگیری از

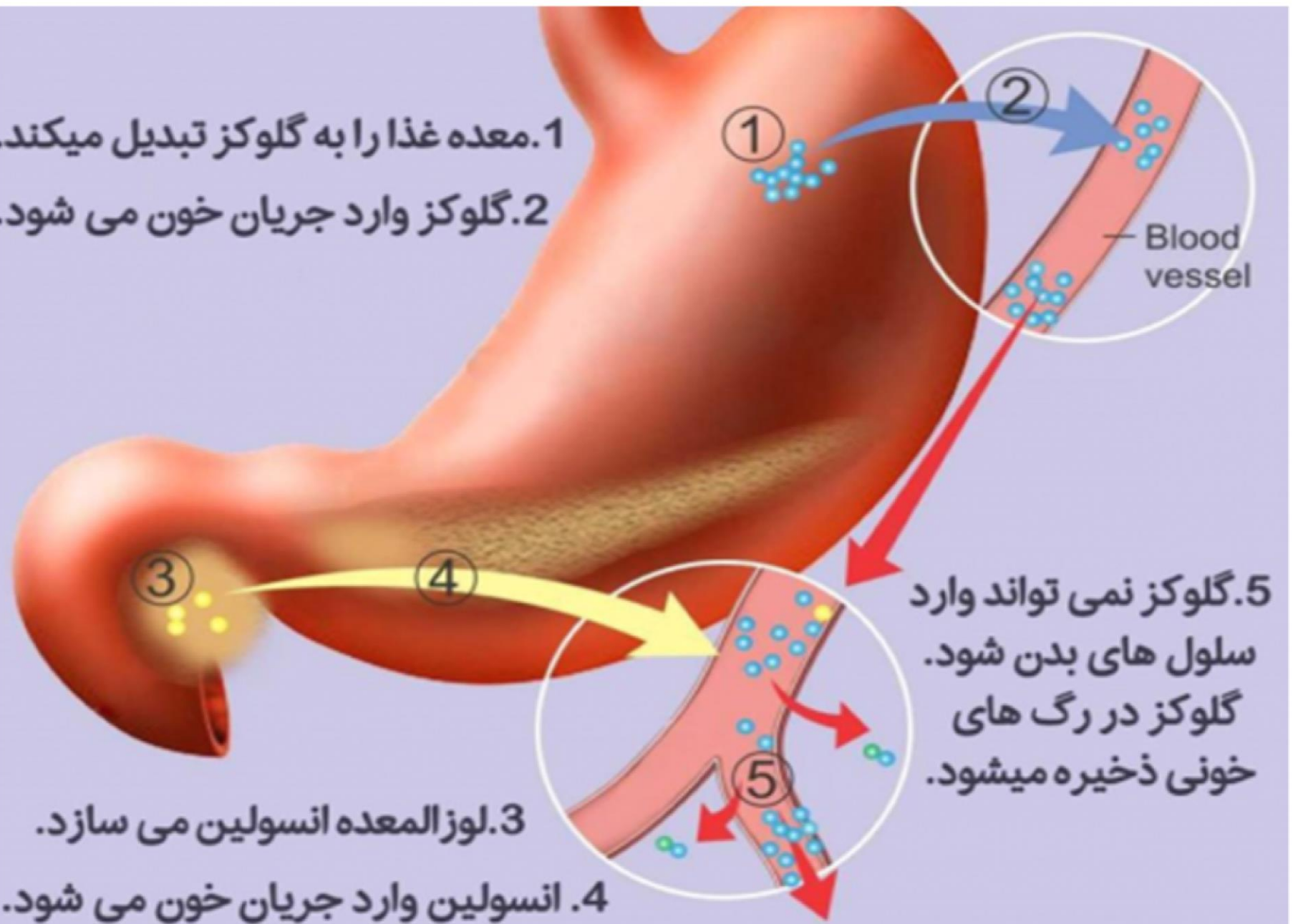
دیابت



پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت

- ۱- شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده را از رژیم غذایی خود حذف کنید
خوردن غذاهایی که شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده دارند، می توانند ریسک و خطر ابتلا به دیابت را بیشتر کنند.
- بدن به سرعت این غذاها را به مولکول های کوچک شکر تبدیل می کند و به جریان خون شما جذب میشود. افزایش قند خون، پانکراس را تحریک میکند تا انسولین تولید کند. در کل خوردن غذاهای پر شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده و قند موجب افزایش قند خون و میزان انسولین می شود که در طول زمان ممکن است دیابت را ایجاد کند. اجتناب از این غذاها ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت کمک کند.

1. معده غذا را به گلوکز تبدیل میکند.
2. گلوکز وارد جریان خون می شود.



پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت

۲- برای پیشگیری از دیابت به طور منظم کار و فعالیت کنید

- انجام فعالیت های بدنی منظم می تواند به جلوگیری از دیابت کمک کند. ورزش و فعالیت، حساسیت سلول های شما را نسبت به انسولین افزایش می دهد. بنابراین زمانی که ورزش می کنید، انسولین کمتری برای کنترل قند خونتان مصرف می شود.



پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت

• ۳- برای پیشگیری از دیابت آب زیادی بنوشید

آب ، طبیعی ترین و بهترین نوشیدنی است که شما می توانید مصرف کنید. نوشیدن زیاد آب باعث می شود که شما از نوشیدنی هایی که حاوی قند بالا، مواد نگهدارنده و سایر مواد مضر هستند، اجتناب کنید.

• آب آشامیدنی را جایگزین سایر نوشیدنی های دیگر کنید، چرا که به کنترل قند خون و انسولین کمک می کند



پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت

- ۴- اگر اضافه وزن دارید یا کمی چاق هستید، وزنتان را کم کنید
- اگر چه افرادی که مبتلا به دیابت نوع دو هستند، اضافه وزن یا چاقی ندارند، اما در کل افرادی که دارای دیابت هستند، بیشتر وزنشان در ناحیه کمر و شکم جمع می شوند و به عنوان چربی شناخته می شود. حمل چربی بیش از حد به ویژه در ناحیه شکم، احتمال ابتلا به دیابت را افزایش می دهد. کم کردن وزن ممکن است خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.



پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت

- ۵- میزان کشیدن سیگار را کم کنید و تا حد ممکن ترک کنید
- تحقیقات بسیار زیادی نشان داده اند که سیگار کشیدن باعث ایجاد بسیاری از بیماری های جدی از جمله بیماری های قلبی، آمفیز، **سرطان ریه**، پستان، پروستات و دستگاه گوارش می شود، همچنین نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض دود سیگار میزان ابتلا به دیابت را افزایش میدهد. ثابت شده است که ترک سیگار در طول زمان، باعث کاهش علائم دیابت می شود



پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت

- ۶- داشتن یک رژیم غذایی بسیار کم کربوهیدرات
- داشتن چنین رژیم غذایی می تواند به شما در جلوگیری از دیابت کمک کند. اگرچه بسیاری از روش های وجود دارد که موجب کاهش وزن می شود، اما رژیم های غذایی بسیار کم کربوهیدرات از همه موثر تر هستند، که می تواند قند خون و سطح انسولین را کنترل کند و خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.
- همچنین تحقیقات نشان می دهند که خوردن بیش از حد غذا در یک زمان، موجب افزایش قند خون و انسولین می شود و خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد.



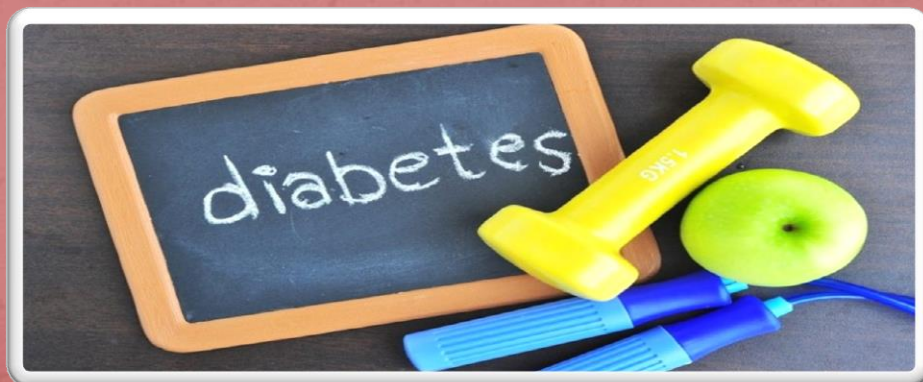
پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت

- ۷- اجتناب از رفتارهای بیهوده برای پیشگیری از دیابت
- اگر می خواهید به جلوگیری از دیابت کمک کنید، از تنبلی و یک جا نشستن پرهیز کنید.
- ۸- رژیم غذایی با فیبر بالا را انتخاب کنید دریافت مقدار زیادی فیبر برای سلامتی روده و مدیریت وزن تن مفید است. مصرف یک منبع عالی از فیبر، در هر وعده غذایی می تواند به جلوگیری از افزایش میزان قند خون و انسولین کمک کند و در نتیجه خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد.



پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت

- ۹- مقدار کافی ویتامین دی مصرف کنید ویتامین دی برای کنترل قند خون بسیار مهم است. مصرف مکمل های ویتامین دی یا خوردن غذاهایی با ویتامین دی می تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد .
- ۱۰- غذاهای فرآوری شده را از رژیم غذایی خود حذف کنید برای برداشتن یک گام به سمت سلامتی و جلوگیری از دیابت بهتر است که مصرف غذاهای فرآوری شده خود را به حداقل برسانید. آنها باعث بسیاری از مشکلات سلامتی مانند بیماری های قلبی، چاقی و دیابت می شوند. برای پیشگیری از دیابت چای و قهوه بنوشید.



پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت

۱۱- اگر چه آب باید جزو نوشیدنی اصلی شما باشد، اما تحقیقات نشان می دهد که خوردن قهوه و چای ممکن است به شما برای جلوگیری از دیابت کمک کند

- نوشیدن قهوه یا چای ، میزان سطح قند خون را کاهش می دهد و حساسیت بدن نسبت به انسولین را بالا می برد در نتیجه خطر ابتلا به دیابت را کم میکند.

۱۲- برخی گیاهان طبیعی را در برنامه روزانه تان بگنجانید
چرا که میزان حساسیت بدن به انسولین را افزایش می دهند و احتمال ابتلا به دیابت را کم میکنند.



پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت

- کورکومین: این گیاه جز زردچوبه است و یکی از مواد اصلی موجود در کره می باشد. دارای خواص ضد التهابی قوی است و قرن ها است که برای جلوگیری از دیابت و یا درمان آن استفاده می شود.
- بربرین: بربرین، در بسیاری از گیاهان یافت شده است و در طب سنتی چینی هزاران سال است که مورد استفاده قرار میگیرد. برخی از مطالعات نشان داده است که به مبارزه با التهاب و کاهش کلسترول و سایر نشانه های بیماری قلبی نیز کمک می کند.



پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت

۱۳- برای پیشگیری از دیابت به اندازه کافی و با کیفیت بخوابید

- میزان خواب بین ۶ تا ۸ ساعت کافی است. خواب طولانی بیش از ۸ ساعت و خواب کوتاه کمتر از ۵ ساعت خطر ابتلا به دیابت را زیاد می کند



پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت

۱۴- دور فست فودها و غذاهای آماده را خط بکشید
از غذاهای آماده و فست فودها پرهیزید چرا که این دسته از غذاها تأثیر بسزایی در ابتلا به دیابت دارند.

۱۵- برای پیشگیری از دیابت گوشت قرمز کم مصرف کنید
برخلاف گوشت سفید گوشت قرمز به بیماران دیابتی توصیه نمی شود، همینطور افرادی که برنامه غذایی خود را روی محور پیشگیری از دیابت تنظیم کرده اند بایستی در مصرف گوشت قرمز زیاده روی نکنند.



پیشگیری و جلوگیری از ابتلا به دیابت

- ۱۶- برای پیشگیری از دیابت دارچین مصرف کنید و از استرس دوری کنید.
- در غذاهای خود از ادویه جات به ویژه دارچین استفاده کنید و سعی کنید از اضطراب و فشارهای روحی و عصبی بپرهیزید. آرامش روح و روان پیام آور سلامتی است.



مراقبت ها در دیابت بارداری

خودمراقبتی در سه ماهه اول بارداری

- انجام سونوگرافی بین هفته ۷-۹ بارداری برای بررسی وضعیت بارداری توصیه می شود.
- برای جلوگیری از پره اکلامپسی در دیابت نوع ۱ و ۲، مصرف آسپرین 80 mg از هفته دوازده بارداری لغایت هفته ۳۶ ترجیحا قبل از خواب توصیه می شود.
- در صورت تشخیص دیابت بارداری یا دیابت آشکار استفاده از داروهای خوراکی در نیمه اول بارداری توصیه نمی شود.

خودمراقبتی در سه ماهه اول بارداری

- رژیم غذایی این افراد چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟

- ۱- تقریباً ۲۰٪ انرژی دریافتی از پروتئین، ۵۰٪ از کربوهیدرات و ۳۰٪ از چربی توصیه می شود. حداقل ۳ واحد از گروه لبنیات کم چرب در برنامه غذایی قرار می گیرد. واحدهای بیشتر از این گروه غذایی بستگی به میزان انرژی مورد نیاز افراد دارد.

خودمراقبتی در سه ماهه اول بارداری

۲- توزیع کربوهیدراتها: میزان کل کربوهیدرات دریافتی در سه وعده اصلی و سه میان وعده توزیع گردد.

• در صورتیکه فرد از انسولین استفاده نمی نماید، ۱۵٪ کربوهیدرات در وعده صبحانه، ۱۵-۱۰٪ در میان وعده اول، ۲۵-۲۰٪ در ناهار، ۱۵-۱۰٪ در میان وعده دوم، ۲۵-۲۰٪ در شام، ۱۰٪ در میان وعده قبل خواب.

خودمراقبتی در سه ماهه اول بارداری

- در صورتیکه فرد از انسولین استفاده می نماید، ۱۵٪ کربوهیدرات در وعده صبحانه، ۱۵-۱۰٪ در میان وعده اول، ۲۵-۲۰٪ در ناهار، ۱۵-۱۰٪ در میان وعده دوم، ۲۵-۲۰٪ در شام، ۱۵٪ در میان وعده قبل خواب. (مقدار کربوهیدرات در میان وعده شام بیشتر می شود).

خودمراقبتی در سه ماهه اول بارداری

- ۳- دریافت فیبر ۱۴ گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری دریافتی باشد. مصرف ۵ واحد از گروه سبزیها، ۴ واحد از گروه میوه ها و نیمی از واحدهای غلات به صورت غلات سبوسدار این میزان فیبر را تامین خواهد کرد.
- ۴- دریافت قندهای ساده تا ۱۰٪ کالری دریافتی محدودیتی ندارد. اما بهتر است در این افراد مصرف قندهای ساده به ۵٪ از انرژی دریافتی محدود شود.

خودمراقبتی در سه ماهه دوم بارداری

- ویزیت پزشک در ۱۶ هفته بارداری انجام می شود.
- با توجه به اینکه شیوع ناهنجاریهای مادرزادی قلبی در جنین زنان با دیابت آشکار ۵ برابر جمعیت کل است. در هفته های ۱۸-۲۰ بارداری بررسی های تکمیلی الزمی است.

خودمراقبتی در سه ماهه دوم بارداری

- در هفته ۱۸-۲۰ بارداری انجام سونوگرافی آنومالی از نظر ناهنجاریهای مادرزادی جنین و انجام اکوکاردیوگرافی از قلب جنین (مشمول بر مشاهده نماهای ۴ حفره ای قلب، سه رگ اصلی قلب و track flow Out های قلب توصیه می گردد).
- در صورتیکه امکان انجام سونوگرافی آنومالی در هفته ۱۸-۱۹ فراهم نباشد اندازه گیری (fpr- α (fetoprotein alfa در هفته ۱۶ توصیه می گردد).

خودمراقبتی در سه ماهه سوم بارداری

- در تمام خانم های مبتلا به دیابت بارداری که کنترل مناسب قندخون داشته اند از ۲۸ هفته تا ۳۸ هفته، هر ۴ هفته وزن و رشد جنین و حجم مایع آمنیوتیک بایستی توسط سونوگرافی پایش شود.
- در صورتیکه جنین دچار IUGR باشد مراقبتهای خاص مربوطه با توجه به دستور پزشک باید اجرا گردد.
- در بیماران دیابتیک که بیماری عروقی ندارند از هفته ۳۶ بررسی سلامت جنین (بصورت بیوفیزیکال پروفایل کامل یا Modified یا NST هر هفته و چارت حرکت روزانه جنین توصیه می شود.

خودمراقبتی در سه ماهه سوم بارداری

- بدیهی است در صورتیکه جنین دچار ماکروزومی باشد انجام ارزیابی سلامت جنین از زمان تشخیص و هفته ای یکبار توصیه می شود
- در بیماران دیابتی مبتلا به بیماری عروقی (عوارض میکرو و ماکرو واسکوالر) ، تست های سلامتی جنین شامل: ارزیابی سلامت جنین کامل یا Modified یا NST از هفته ۳۲، هفته ای یکبار، و از ۳۶ هفته، هفته ای دو بار بایستی انجام شود.

خودمراقبتی پس از زایمان

- در افرادی که سابقه دیابت بارداری دارند پس از زایمان کدامیک از روشهای جلوگیری از بارداری مناسب تر است؟

- خانمهای با سابقه دیابت بارداری که پس از زایمان قندخون طبیعی دارند می توانند مانند سایر خانمها از هر یک از روشهای جلوگیری از بارداری که مایل باشند استفاده نمایند.

خودمراقبتی پس از زایمان

- به منظور کشف دیابت پایدار و اختلال تحمل گلوکز، الزم است برای همه خانم های مبتلا به دیابت بارداری در فاصله هفته ۴ تا ۱۲ پس از زایمان آزمون تحمل گلوکز خوراکی OGTT با مصرف ۷۵ گرم گلوکز (نمونه گیری ناشتا و دوساعته) درخواست گردد.

از توجه شما سپاسگزارم

