Macedonian
July 2000
BHC-5590

# Дијабет или шеќерна болест во бременоста - гестациски дијабет
## Diabetes in pregnancy - gestational diabetes

**Што е тоа?**
Гестацискиот дијабет е посебен тип на шеќерна болест што се јавува кај некои жени за време на бременоста. Најчесто исчезнува после пороѓањето и не значи дека бебто ќе се роди со дијабет.

**Кај кого се јавува?**
Иако се среќава кај жени од сите заедници, особено е чест кај жените од Азија, Средниот Исток, Филипините или од Пацифичките острови и бројот се зголемува.

**Што го предизвикува гестацискиот дијабет?**
Него го предизвикуваат хормонални промени за време на бременоста што може да ја измени способноста на организмот да ја користи материјата наречена инсулин. Инсулинот е важен затоа што помага да го одржува нивото на шеќер во крвта на здраво ниво. Додека сите жени поминуваат низ хорминални промени, само кај некои жени ќе се јави гестациски дијабет или шеќерна болест.

**Зошто претставува проблем ако жената добие гестациски дијабет?**
Иако гестацискиот дијабет најчесто исчезнува после пороѓањето (кога хормоните ќе се вратат на нормално ниво), сепак треба сериозно да се свати.

* Главната загриженост е таа што може да ја зголеми тежината на бебето и да се одрази на други начини на здравјето на бебето.
* Ако бебето стане многу големо (четири килограми или повеќе) може да треба жената да се породи со Царски рез или докторот да изврши провокација на породот порано, пред бебто да порасне преголемо. Но тоа најчесто може да се спречи.
* Жените кои ќе добијат гестациски дијабет се изложени на поголем ризик подоцна да добијат Тип II дијабет.
* Тип II дијабет, кој се повеќе се среќава кај луѓе на возраст од повеќе од 40 години, е хронично заболување кое треба внимателно да се контролира со здрава исхрана и редовна физичка активност. Понекогаш се потребни лекови кои се примаат долгорочно. Ако Тип II дијабетот не се контролира тој може да предизвика сериозни здравствени проблеми како срцеви и бубрежни заболувања и проблеми со очите.

**Што треба бремените жени да направат?**
За време на бременоста жените треба да се прегледаат и да извршат тестови на крвта со кои ќе се провери нивото на шеќер во крвта во или околу 28


NSW HEALTH
DEPARTMENT

недела од бременоста.
Ако не сте сигурни дали сте го направиле овој тест или не, прашајте го својот доктор или бабица. На докторот кажете му:
* ако сте имале гестациски дијабет во претходната бременост
* ако имате фамилијарна историја на гестациски дијабет или дијабет воопшто
* ако сте родиле дете кое тежело четири или повеќе килограми

**Што ќе се случи ако кај жената се открие дека има гестациски дијабет?**
Ќе може да се контролира со:
* промени во исхраната
* со јадење редовни оброци. Специјално обучените лица за исхрана во болниците ќе можат да дадат совети за тоа која храна да се јаде а која да се избегнува и колку често да се јаде. (Може да се обезбедат преведувачи ако е потребно).
* редовни проверки на шекерот – важно е жената редовно дома да го проверува нивото на шеќерот, за да биде сигурна дека е во границите на нормалата. Болницата обично ќе и даде на жената на заем специјален монитор за мерење на шеќерот во крвта што таа ќе го користи за време на бременоста.
* редовно проверување на шеќерот во крвта – иако проблемот исчезнува после порођањето, жените кои имале гестациски дијабет треба да отидат да го проверат шеќерот во крвта шест до осум недели после раѓањето на бебето и после на одредени интервали секои две години
* во некои случаи може да се потребни лекови.

Многу е лесно мајките да се презафатат околу негата на бебето и останатиот дел од фамилијата и да заборават за своите здравствени потреби – но овие тестови се многу важни за здравјето на жената во иднина.

**Дали може да го намалите ризикот од добивање гестациски дијабет?**
Оние кои одржуваат здрава килажа и се физички активни имаат помала веројатност да добијат гестациски дијабет или Тип II дијабет

**Каде може да се добијат повеќе информации за гестацискиот дијабет?**
Разговарајте со доктор или јавете се во Дијабетес Австралија на 1300 136 588.

Ако ви треба помош да се јавите на англиски, најпрво јавете се во Службата за преведување (TIS) на 131 450.

Повеќе информации од областа на здравството на македонски можете да најдете на веб страницата на Multicultural Communication na <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ќе треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.


website: http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111