

Dijabetes u trudnoći - trudnički dijabetes

Diabetes in pregnancy - gestational diabetes

Što je to?

Trudnički dijabetes je poseban tip šećerne bolesti koji se u nekih žena razvija tijekom trudnoće. Obično se izgubi poslije porođaja, i ne znači da će se beba roditi s dijabetesom.

Tko je pogođen?

Premda se može pojaviti u žena svih zajednica, naročito je uobičajen i u porastu među ženama koje su podrijetlom iz Azije, Srednjeg Istoka, Filipina ili Pacifičkih otoka.

Što uzrokuje trudnički dijabetes?

Dijabetes u trudnoći razvija se zbog hormonalnih promjena u tijelu žene koje mogu utjecati na sposobnost korištenja tvari zvane insulin. Insulin je važan za održavanje krvnog šećera na zdravoj razini. Premda sve trudnice prolaze kroz hormonalne promjene, samo se u nekih razvija trudnički dijabetes.

U čemu je problem ako se u žene razvije trudnički dijabetes?

Premda trudnički dijabetes obično nestaje poslije porođaja (kad se razina hormona vrati na normalu), ipak ga se treba ozbiljno shvatiti.

- Najveća je briga mogućnost povećanja tjelesne težine nerođenog djeteta, i ostalih utjecaja na njegovo zdravlje.
- Ako beba naraste mnogo velika (četiri ili više kilograma) majka će se možda trebat poroditi putem carskoga reza, ili će liječnik izazvati porođaj nešto ranije, prije nego dijete ne postane preveliko. No ovo se obično može izbjeći.
- U žena koje dobiju trudnički dijabetes, postoji veći rizik za razvijanje dijabetesa tipa II kasnije u životu.
- Dijabetes tipa II, koji se sve više pojavljuje u osoba iznad 40. godine, kronično je oboljenje kojim se treba pažljivo upravljati zdravom ishranom i redovitim fizičkim aktivnostima. Nekada je potrebno i dugoročno korištenje lijekova. Ako dijabetes tipa II nije pod dobrom kontrolom, može doći do ozbiljnih zdravstvenih problema uključujući bolesti srca i bubrega, te očnih problema.

Što trudnice trebaju poduzeti?

Za vrijeme trudnoće žene se trebaju podvrći brojnim medicinskim pregledima, uključujući krvne testove za provjeravanja razine krvnog šećera u 28. tjednu trudnoće.

Ako niste sigurni jeste li imali takav test ili niste, upitajte liječnika ili babicu.

Recite liječniku :

- ako ste imali dijabetes u prošloj trudnoći
- ako u vašoj obitelji postoji povijest trudničkog dijabetesa.
- ako ste rodili bebu od četiri ili više kilograma.

Što ako žena pronade da ima trudnički dijabetes?

Može ga držati pod kontrolom:

- promjenama u ishrani
- uzimanjem redovitih obroka. Bolnički dijetetičari mogu dati savjete koju hranu se može jesti a koju izbjegavati, i kako često jesti. (Može se pozvati tumače ako je potrebno).
- redovitim provjeravanjem razine krvnog šećera - važno je da si žena kod kuće sama redovito provjerava krvni šećer, kako bi ga mogla održavati na normalnoj razini. Bolnice obično posuđuju specijalni pribor za mjerenje krvnog šećera tijekom trudnoće.
- nastavljanjem redovitih provjeravanja razine krvnog šećera - premda problem nestaje poslije porođaja, žene koje su imale trudnički dijabetes trebaju si dati provjeriti krvni šećer šest do osam tjedana poslije porođaja, i zatim u redovitim razmacima svake dvije godine.
- U nekim su slučajevima potrebni medikamenti.

Nije teško da majka postane toliko zauzeta njegom i potrebama svoje nove bebe i ostalih ukućana da zaboravi na svoje zdravstvene potrebe - ali ovi testovi su veoma važni za njezino zdravlje u budućnosti.

Može li se smanjiti rizik od razvijanja trudničkog dijabetesa?

U osoba koje ostaju na zdravoj tjelesnoj težini i bave se fizičkim aktivnostima postoji manja šansa da se u njih razvije bilo trudnički dijabetes ili dijabetes tipa II.

Gdje se može dobiti malo više informacija o trudničkom dijabetesu

Razgovarajte sa svojim liječnikom ili se spojite s Diabetes Australia na **1300 136 5888**.

Ako trebate pomoć za nazivanje na engleskom, nazovite Službu za prevođenje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **131 450**.

Više informacija o zdravlju na hrvatskom jeziku možete naći u

Multicultural Communication website na

<<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>>

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.