

โรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ - เจสเดชั่นนัล ไดอาบีทิส

คืออะไร

โรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์เป็นโรคเบาหวานแบบหนึ่งโดยเฉพาะซึ่งเกิดขึ้นกับสตรีบางคนในขณะที่ตั้งครรภ์ โดยปกติจะหายไปหลังจากการคลอดและไม่ได้มีความหมายว่าทารกจะเกิดมาพร้อมกับโรคเบาหวาน

เกิดขึ้นกับใคร

ถึงแม้ว่าโรคนี้จะเกิดขึ้นกับสตรีในทุกชุมชน แต่เป็นได้มากกว่าในกลุ่มสตรีที่เป็นชาวเอเชีย ตะวันออกกลาง ฟิลิปปินส์ และหมู่เกาะแปซิฟิก และกำลังเพิ่มมากขึ้น

อะไรเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์

โรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งทำให้ความสามารถของร่างกายในการใช้สารที่เรียกอินซูลินเปลี่ยนแปลงไปได้ อินซูลินเป็นสิ่งสำคัญเพราะช่วยให้น้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับที่ถูกอนามัย ในขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนเกิดขึ้นกับสตรีทุกคน สตรีบางคนเท่านั้นที่กลายเป็นโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์

ทำไมจึงเป็นปัญหาถ้าสตรีกลายเป็นโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์

ถึงแม้ว่าโดยปกติโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์จะหายไปหลังจากการคลอด (เมื่อระดับฮอร์โมนกลับคืนสู่ระดับปกติ) แต่ก็ยังมีความจำเป็นที่จะต้องดูแลโรคนี้อย่างจริงจัง

- ปัญหาสำคัญก็คือโรคนี้สามารถเพิ่มน้ำหนักให้แก่ทารก และมีผลอื่นๆต่อสุขภาพของทารกในครรภ์
- ถ้าทารกตัวใหญ่มาก (น้ำหนักสี่กิโลกรัมหรือมากกว่า) อาจมีความจำเป็นที่แม่จะต้องคลอดโดยการผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง หรือแพทย์ต้องเร่งให้คลอดก่อนกำหนดเล็กน้อยก่อนที่ทารกจะโตเกินไป แต่โดยปกติเรื่องนี้สามารถหลีกเลี่ยงได้
- สตรีที่เป็นโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์มีความเสี่ยงมากขึ้นที่จะเป็นโรคเบาหวานแบบที่ 2 ในภายหลัง
- โรคเบาหวานแบบที่ 2 ซึ่งกำลังเกิดเพิ่มมากขึ้นกับผู้ที่อายุสูงกว่า 40 ปี เป็นโรคเรื้อรังซึ่งต้องได้รับการดูแลอย่างระมัดระวังโดยการรับประทานอาหารที่ถูกอนามัยและออกกำลังกายสม่ำเสมอ บางครั้งอาจจำเป็นต้องใช้ยาเป็นเวลานาน ถ้าโรคเบาหวานแบบที่ 2 ไม่ได้ได้รับการควบคุม โรคสามารถทำให้เกิดปัญหาร้ายแรงต่อสุขภาพได้หลายอย่าง รวมทั้งโรคหัวใจและไต และเกิดปัญหาต่างๆขึ้นกับดวงตา

สตรีที่ตั้งครรภ์จำเป็นต้องทำอย่างไร

ในขณะตั้งครรภ์สตรีจำเป็นต้องตรวจสุขภาพในเรื่องต่างๆ รวมทั้งการตรวจเลือดเพื่อดูระดับน้ำตาลในเลือดเมื่อตั้งครรภ์ได้ 28 สัปดาห์ ถ้าท่านไม่มั่นใจว่าได้รับการตรวจในเรื่องนี้แล้วหรือยัง โปรดสอบถามแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์โปรดแจ้งให้แพทย์ทราบ:

- ถ้าท่านเคยเป็นโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์มาก่อน
- ถ้าท่านมีประวัติครอบครัวในเรื่องโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์หรือโรคเบาหวาน
- ถ้าท่านได้เคยคลอดทารกที่มีน้ำหนักสี่กิโลกรัมหรือมากกว่า

จะเป็นอย่างไรถ้าสตรีที่ตั้งครรภ์ได้รับการตรวจพบว่าเป็นโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์

โรคนี้สามารถได้รับการดูแลโดย

- o เปลี่ยนแปลงอาหาร
- o รับประทานสม่ำเสมอ นักโภชนาการของโรงพยาบาลสามารถให้คำแนะนำได้ว่าควรรับประทานอะไรและควรหลีกเลี่ยงอาหารใด และควรรับประทานบ่อยเพียงใด (เขาสามารถจัดหาล้ามาให้ได้ถ้าจำเป็น)
- o ตรวจน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอ เป็นการสำคัญที่สตรีจะตรวจน้ำตาลในเลือดให้ตนเองที่บ้านโดยสม่ำเสมอเพื่อให้มั่นใจได้ว่าอยู่ในระดับที่ปกติ โดยปกติโรงพยาบาลจะให้ข้อมือเครื่องมือตรวจน้ำตาลในเลือดไปใช้ในขณะตั้งครรภ์
- o ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอเป็นระยะไปตลอด ถึงแม้ว่าปัญหาจะหายไปหลังจากการคลอด แต่สตรีที่เป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์จำเป็นต้องตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหลังจากที่คลอดแล้วหกหรือแปดสัปดาห์ และหลังจากนั้นจึงตรวจเป็นประจำทุกสองปี
- o การใช้อาจมีความจำเป็นในบางกรณี

เป็นการง่ายมากที่ผู้เป็นมารดาจะอยู่กับการดูแลทารกคนใหม่และสมาชิกคนอื่นๆในครอบครัวจนจะเลยความจำเป็นด้านสุขภาพของตนเอง - แต่การตรวจเหล่านี้สำคัญยิ่งต่อสุขภาพในอนาคตของสตรี

จะลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ได้ไหม

ผู้ที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในระดับที่ถูกต้องตามวัยและออกกำลังกายสม่ำเสมอมีแนวโน้มน้อยกว่าที่จะเป็นโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์และโรคเบาหวานแบบที่ 2

จะขอรับรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ได้ที่ไหน

ปรึกษาแพทย์หรือติดต่อสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย (Diabetes Australia) ที่หมายเลข 1300 136 588

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือในการโทรศัพท์เป็นภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการแปลและล่าม ที่เรียกโดยย่อว่าทิส (Translating and Interpreting Service, TIS) หมายเลข 131 450

ท่านจะพบข้อมูลด้านสุขภาพเพิ่มเติมในภาษาของท่านได้จากมัลติคัลเจอร์ล คอมมิวนิเคชั่น เว็บไซต์

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

หมายเลขโทรศัพท์ ถูก ถัด อก ในขณะ ที่
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็ นปี จอ
บั นอยู่ ตลอดเวลาท านอาจจ ำ เป็ นต้
อง สอบหมายเลขจากสมุ ติโทรศัพท์