

## **Chứng tiểu đường trong thời kỳ thai nghén** (Diabetes in pregnancy – gestational diabetes)

Chứng tiểu đường trong thời kỳ thai nghén (gestational diabetes) là một chứng bệnh thường xảy ra đối với một số phụ nữ trong giai đoạn thai sản. Sau khi sanh, chứng bệnh này tự nhiên biến mất và đứa bé khi ra đời không hẳn sẽ bị bệnh tiểu đường.

### **Những ai dễ mắc chứng bệnh này?**

Mặc dù chứng tiểu đường trong thời kỳ thai nghén ảnh hưởng mọi phụ nữ, nhưng nó thường xảy ra đối với các phụ nữ thuộc các sắc dân ở Châu Á, Trung Đông, Phi Luật Tân hay những phụ nữ thuộc các sắc dân ở đảo trong vùng Thái Bình Dương và con số người bị bệnh này ngày càng gia tăng.

### **Nguyên nhân nào gây ra chứng tiểu đường trong thời kỳ thai nghén?**

Chứng tiểu đường trong thời kỳ thai nghén xảy ra là do sự thay đổi các chất nội tiết trong cơ thể khi người phụ nữ có thai, gây ra sự thay đổi về khả năng của cơ thể trong việc điều hòa một chất gọi là insulin. Insulin quan trọng vì nó giúp điều hòa lượng đường trong máu ở mức bình thường. Tuy đa số phụ nữ đều phải chịu những thay đổi các kích thích tố trong lúc có thai, chỉ có một số bị chứng tiểu đường trong thời kỳ thai nghén mà thôi.

### **Tại sao phải quan tâm nếu bị bệnh tiểu đường trong thời kỳ thai nghén ?**

Mặc dù chứng bệnh này thường biến mất sau khi sanh nở (khi các chất kích thích tố trong cơ thể trở lại mức độ bình thường), quý vị vẫn cần hết sức lưu tâm.

- Mỗi lo chính là chứng bệnh này có thể làm cho em bé lên cân và gây ra những rắc rối khác về mặt sức khỏe cho thai nhi còn trong bụng mẹ.
- Nếu em bé nặng quá (từ bốn ký trở lên), có thể bác sĩ sẽ phải mổ để lấy em bé ra (Caesarian delivery), hoặc bác sĩ buộc lòng phải cho sanh sớm hơn, trước khi em bé lớn quá làm cho người mẹ khó sanh. Tuy nhiên, chuyện này thường có thể tránh được.
- Những phụ nữ bị chứng tiểu đường trong thời kỳ thai nghén sau này có nguy cơ dễ mắc chứng tiểu đường Loại II hơn.
- Chứng tiểu đường Loại II, vốn thường xảy ra ở những người trên 40, là một chứng bệnh kinh niên cần được chữa trị bằng sự cẩn thận trong việc ăn uống và cần vận động thường xuyên. Có khi người bệnh còn phải dùng thuốc để trị bệnh trong thời gian dài. Nếu bệnh không được chữa trị đúng mức có thể đưa đến những chứng bệnh trầm trọng kể cả các chứng thuộc về tim, thận và mắt.

### **Những phụ nữ đang có thai cần phải làm gì?**

Trong thời kỳ thai nghén quý vị cần đi khám sức khỏe và thử nghiệm, kể cả việc thử máu để đo lượng đường trong máu khoảng tuần lễ thứ 28 kể từ khi có thai. Nếu không biết rõ mình đã được thử lượng đường trong máu chưa, quý vị nên hỏi bác sĩ hay các y tá. Cho bác sĩ biết:

- Nếu quý vị đã từng bị tiểu đường trong lần sanh trước.
- Nếu trong gia đình có người bị chứng tiểu đường trong thời kỳ thai nghén hay một bệnh tiểu đường thông thường.
- Nếu quý vị đã có lần sanh một em bé nặng từ bốn ký trở lên.

### **Nếu bị chứng tiểu đường trong thời kỳ thai nghén, quý vị phải làm gì?**

Nếu bị tiểu đường, quý vị có thể chữa trị bằng những cách sau đây:

- Thay đổi lối ăn uống.
- Chia bữa ăn ra thành nhiều bữa. Chuyên viên về khoa ẩm thực (dietitian) tại bệnh viện có thể hướng dẫn cho quý vị về loại thức ăn nào mình nên dùng và loại thức ăn nào nên tránh, và nên ăn thành bao nhiêu bữa. (Nếu không thạo tiếng Anh, quý vị có thể nhờ bệnh viện sắp xếp thông dịch viên cho mình).
- Nên thường xuyên thử lượng đường trong máu. Điểm quan trọng là quý vị nên thường xuyên thử lượng đường trong máu ngay tại nhà, để bảo đảm là lượng đường

lúc nào cũng ở mức bình thường. Bệnh viện địa phương thường cho những vị bị tiểu đường mượn dụng cụ thử máu để dùng ở nhà trong thời kỳ thai nghén.

- Tiếp tục thử lượng đường trong máu. Dù sau khi sinh xong, chứng tiểu đường trong thời kỳ thai nghén đã biến mất, nhưng quý vị vẫn nên tiếp tục đi thử máu khoảng sáu hoặc tám tuần sau khi sinh xong. Sau đó, cứ hai năm lại đi thử máu một lần.
- Có trường hợp quý vị còn cần phải uống thuốc để trị tiểu đường nữa.

Nhiều khi vị bận rộn với việc chăm sóc em bé và cả gia đình, người mẹ quên để ý đến sức khỏe của chính mình. Tuy nhiên, việc thử máu rất quan trọng đối với sức khỏe của người mẹ trong tương lai.

#### **Có cách nào để tránh bệnh này không?**

Những người cố gắng tránh không để mập quá hay năng vận động thường ít bị cả hai chứng tiểu đường: chứng tiểu đường trong thời kỳ thai nghén và chứng tiểu đường Loại II.

#### **Muốn biết thêm về chứng tiểu đường trong thời kỳ thai nghén, nên hỏi ở đâu?**

Quý vị nên hỏi bác sĩ gia đình, hoặc liên lạc với Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Tiểu Đường (Diabetes Australia) ở số điện thoại 1300 136 588.

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

*Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:*

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

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*