

ໂຮກເປົາຫວານຕອນຖືພາ - ເປົາຫວານລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນ Diabetes in pregnancy – gestational diabetes

ໂຮກນີ້ແມ່ນໂຮກຫຍັງ?

ໂຮກເປົາຫວານແບບນີ້ແມ່ນເປົາຫວານຂຶ້ນໜຶ່ງຊຶ່ງແມ່ຍິງບາງຄົນເປັນໃນລະຫວ່າງຖືພາ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ໂຮກນີ້ຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກຄອດລູກແລ້ວ, ແລະກໍບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າເດັກທີ່ເກີດມາຈະເປັນເປົາຫວານ.

ແມ່ນໃຜສາມາດເປັນໂຮກນີ້?

ເຖິງແມ່ນວ່າມັນຈະເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງຈາກທຸກໆຊຸມຊົນ, ແຕ່ວ່າ ໂຮກນີ້ມັກເປັນຫຼາຍໃນຈຳພວກຜູ້ຍິງທີ່ມາຈາກ ເອເຊັຍ, ຕາເວັນອອກກາງ, ຟິລິບປິນ ຫຼື ທີ່ມາຈາກ ເກາະປາຊີຟິກ, ແລະ ຈຳນວນຄົນທີ່ເປັນກໍເພີ່ມຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ແມ່ນຫຍັງທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດໂຮກເປົາຫວານລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນນີ້?

ໂຮກເປົາຫວານລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນມີການປ່ຽນແປງດ້ານໂຮໂມນ ເມື່ອຖືພາຊຶ່ງສາມາດ ເຮັດໃຫ້ຄວາມ ສາມາດຂອງຮ່າງກາຍໃນການໃຊ້ທາດຢ່າງໜຶ່ງໃນຮ່າງກາຍຊຶ່ງເອີ້ນວ່າອິນຊູລິນ ເກີດການປ່ຽນແປງຂຶ້ນ. ອິນຊູລິນຖືວ່າເປັນສິ່ງສຳຄັນເພາະມັນຊ່ວຍຮັກສາລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດໃຫ້ ຢູ່ໃນລະດັບທີ່ພໍດີ. ໃນຂະນະທີ່ແມ່ຍິງທຸກຄົນຕ້ອງໄດ້ປະສົບກັບບັນຫາການປ່ຽນແປງຂອງໂຮໂມນ, ມີພຽງແມ່ຍິງບາງຄົນເທົ່ານັ້ນທີ່ເປັນ ເປົາຫວານໃນລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນ.

ເປັນຫຍັງຈຶ່ງຖືວ່າເປັນບັນຫາຖ້າແມ່ຍິງເປັນເປົາຫວານລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນ?

ເຖິງແມ່ນວ່າຕາມປົກກະຕິແລ້ວໂຮກເປົາຫວານລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນຈະຫາຍໄປເອງ ຫຼັງຈາກຄອດລູກແລ້ວ (ເມື່ອລະດັບໂຮໂມນຄົນສູ່ສະພາບປົກກະຕິ), ແຕ່ເຮົາກໍຕ້ອງໃຫ້ຄວາມສຳຄັນວ່າພຍາດນີ້ມີຜົນຮ້າຍແຮງໄດ້.

- ບັນຫາທີ່ໜ້າກັງວົນເປັນສ່ວນໃຫຍ່ກໍຄື ມັນອາດເຮັດໃຫ້ນ້ຳໜັກຂອງເດັກໃນທ້ອງເພີ່ມຂຶ້ນ, ແລະເຮັດໃຫ້ເດັກ ມີບັນຫາສຸຂະພາບດ້ານອື່ນໆ
- ຖ້າວ່າເດັກໃຫຍ່ຫຼາຍ (ເກີນສີ່ກິໂລຂຶ້ນໄປ) ທ່ານໝໍອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ທຳຄອດໂດຍການຜ່າຕັດ ອອກ, ຫຼືເພີ່ມອາດຈະໃຊ້ວິທີການໃຫ້ຄອດກ່ອນກຳນົດເລັກນ້ອຍ ກ່ອນທີ່ເດັກຈະໃຫຍ່ເກີນໄປ. ແຕ່ວ່າສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ກໍສາມາດຫຼີກລ້ຽງໄດ້.
- ແມ່ຍິງທີ່ເປັນເປົາຫວານລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນ ມີໂອກາດທີ່ຈະເປັນເປົາຫວານແບບສອງ (Diabetes Type II) ໄດ້ສູງຂຶ້ນໃນຂັ້ນຕໍ່ໄປ
- ໂຮກເປົາຫວານແບບສອງນີ້, ຊຶ່ງເປັນກັນຫຼາຍຂຶ້ນໃນກຸ່ມທີ່ມີອາຍຸເກີນ 40 ປີຂຶ້ນໄປ, ແມ່ນພຍາດ ເຮື້ອຮັງຊຶ່ງຕ້ອງໄດ້ຄວບຄຸມຢ່າງໃກ້ຊິດ ໂດຍກິນໃຫ້ຖືກຫຼັກແລະອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສມຳສເມີ. ບາງເທື່ອກໍອາດຕ້ອງໄດ້ກິນຢາເປັນລະຍະຍາວ. ຖ້າເຮົາບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມ ໂຮກເປົາຫວານ ແບບສອງນີ້ໄດ້ ມັນຈະເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງເຊັ່ນພຍາດກ່ຽວກັບຫົວໃຈແລະໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ແລະບັນຫາກ່ຽວກັບ ຕາ.

ແມ່ຍິງຖືພາຄວນຈະເຮັດຫຍັງແດ່?

ລະຫວ່າງຖືພາແມ່ຍິງຕ້ອງໝັ່ນໄປກວດສຸຂພາບຫຼາຍໆຄັ້ງ, ຮວມທັງກວດເລືອດ ເພື່ອກວດເບິ່ງ ລະດັບນ້ຳຕານ ໃນລະຫວ່າງອາທິດທີ 28 ຂອງການຖືພາ. ຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຕົນເອງໄດ້ກວດເບິ່ງ ເລືອດແລ້ວຫຼືບໍ່ ໃຫ້ຖາມກັບທ່ານໝໍ ຫຼື ນາງພະດູງຄັນ. ໃຫ້ບອກທ່ານໝໍຖ້າທ່ານທ່ານ:

- ເຄີຍເປັນເປົາຫວານລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນເມື່ອຖືພາຄັ້ງກ່ອນໆ
- ຖ້າທ່ານມີຄົນໃນຄອບຄົວທີ່ເຄີຍເປັນເປົາຫວານລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນ ຫຼື ເປັນເປົາຫວານຊນິດອື່ນ
- ຖ້າທ່ານເຄີຍຄອດລູກທີ່ມີນ້ຳໜັກສູງກວ່າໂລຫຼືເກີນນັ້ນ

ຈະເຮັດຢ່າງໃດຖ້າກວດພົບວ່າຕົນເປັນເປົາຫວານລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນ?

- ໃຫ້ປ່ຽນແປງເຮືອງການກິນອາຫານ
- ໃຫ້ກິນເຂົ້າເປັນເວລາສມ່ຳສເມີ. ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານອາຫານສາມາດໃຫ້ຄຳແນະນຳທ່ານໄດ້ວ່າອາຫານຊນິດໃດແດ່ທີ່ກິນໄດ້ແລະອາຫານຊນິດໃດທີ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນ, ແລະຄວນຈະກິນເລື້ອຍປານໃດ. (ທ່ານສາມາດຂໍເອົາຜູ້ແປພາສາໄດ້ຖ້າຕ້ອງການ)
- ໃຫ້ກວດເບິ່ງລະດັບນ້ຳຕານຢ່າງສມ່ຳສເມີ - ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ແມ່ຍິງຖືພາຕ້ອງກວດເບິ່ງລະດັບນ້ຳຕານເອົາເອງຢູ່ ເຮືອນ ເພື່ອໃຫ້ນ້ຳຕານໃນເລືອດຢູ່ໃນລະດັບທີ່ມະນຸດ. ຕາມປົກກະຕິທາງໂຮງໝໍຈະໃຫ້ຢືມເຄື່ອງມືພິເສດສຳລັບກວດເບິ່ງລະດັບນ້ຳຕານໃນລະຫວ່າງທີ່ແມ່ຍິງຖືພາ.
- ໃຫ້ກວດເບິ່ງລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດຢ່າງສມ່ຳສເມີ - ເຖິງແມ່ນວ່າບັນຫານີ້ຈະຫາຍໄປຫຼັງຈາກຄອດລູກແລ້ວກໍຕາມ, ແມ່ຍິງທີ່ເປັນເປົາຫວານລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນກໍຍັງຕ້ອງ ໄດ້ກວດເບິ່ງລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດເມື່ອອາທິດຮອດອາທິດທີ ຫົກຫຼືຫົກອາທິດທີ່ແປດຫຼັງຈາກຄອດລູກແລ້ວ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນອີກ ທຸກໆສອງປີ.
- ໃນບາງກໍລະນີ, ອາດຕ້ອງໄດ້ກິນຢາປະຈຳ.

ເປັນການງ່າຍສຳລັບແມ່ທັງຫຼາຍທີ່ຈະຫຍຸ້ງນຳລູກນ້ອຍເກີດໃໝ່ ແລະ ຄົນອື່ນໆໃນຄອບຄົວ ຈົນ ລົມດູແລ ສຸຂພາບຂອງຕົນເອງ - ແຕ່ວ່າການກວດເລືອດນີ້ ສຳຄັນຫຼາຍຕໍ່ສຸຂພາບຂອງຕົນໃນອະນາຄົດ.

ທ່ານສາມາດລົດໂອກາດທີ່ຈະເປັນເປົາຫວານລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນນີ້ໄດ້ບໍ່?

ຄົນໃດທີ່ມີນ້ຳໜັກຕົວທີ່ຢູ່ໃນເກນດີແລະເໝາະສົມ ແລະມີການອອກແຮງກາຍ ກໍຈະມີໂອກາດ ເປັນເປົາຫວານທັງ ຊນິດລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນແລະເປົາຫວານແບບສອງ ໄດ້ນ້ອຍລົງ.

ຈະໄປຂໍຮາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບໂຮກເປົາຫວານລະຫວ່າງຕັ້ງຄັນໄດ້ຢູ່ໃສ?

ໃຫ້ໄປລົມກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ຫຼື ຕິດຕໍ່ໄປຫາ Diabetes Australia ເບີໂທລະສັບ 1300 136 588.

ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຮືອງການ ໂທລະສັບເປັນພາສາອັງກິດ, ກະຣຸນາໂທລະສັບຫາ ຜແນກ ແປເອກກະສານ ແລະ ແປ ພາສາ (TIS) ເບີໂທລະສັບ 131 450.

ທ່ານສາມາດຫາເບິ່ງຂໍ້ມູນເຮືອງສຸຂພາບເປັນພາສາລາວຕື່ມໄດ້ທາງອິນເຕີແນັດ ທີ່ ເວັບ ໄຊຕ໌ ຂອງ Multicultural Communication ທີ່ <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

ເບີໂທລະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພົມເອກກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທລະສັບໃນສມຸດໂທລະສັບເບິ່ງໃໝ່.