

Диабет во время беременности – гестационный диабет

Diabetes in pregnancy – gestational diabetes

Что это?

Гестационный диабет – это определенный тип диабета, который развивается у некоторых женщин во время беременности. Как правило, он исчезает после родов, и это не означает, что ребенок родится с диабетом.

Кто этому подвержен?

Это может случиться с женщинами из любой этнической группы, но особенно этот вид диабета распространен и прогрессирует среди женщин из Азии, с Ближнего и Среднего Востока, с Филиппин и островов Тихого океана.

Чем вызывается гестационный диабет?

Гестационный диабет вызывается гормональными изменениями во время беременности, в ходе которой может измениться способность организма вырабатывать инсулин. Инсулин важен, так как он способствует поддержанию нормального уровня сахара в крови. Гормональным изменениям подвержены все женщины, но только у некоторых развивается гестационный диабет.

Почему гестационный диабет считается проблемой?

После родов (когда гормональный уровень нормализуется) гестационный диабет обычно исчезает, но все равно к нему нужно относиться серьезно.

- Основной причиной для беспокойства служит то, что из-за этого может увеличиться вес ребенка, а также то, что это может сказаться на здоровье плода.
- Если ребенок становится очень крупным (4 кг и более), может возникнуть необходимость в кесаревом сечении или в стимуляции ранних родов, пока ребенок не стал слишком крупным. Обычно этого можно избежать.
- У женщин с гестационным диабетом повышается риск появления впоследствии диабета-II.
- Диабет-II, который все шире и шире распространяется среди тех, кому за сорок, - это хроническое заболевание, которое следует тщательно контролировать здоровой диетой и регулярными физическими упражнениями. В некоторых случаях требуется продолжительное медикаментозное лечение. Если диабет-II не контролировать, это может привести к серьезным проблемам со здоровьем – таким, как заболевания сердца и почек, а также к ухудшению зрения.

Что нужно делать беременным женщинам?

В течение беременности женщины должны сделать ряд анализов, включая делаемый примерно на 28-й неделе беременности анализ крови для проверки уровня сахара в крови.

Если вы не знаете, делали ли вам этот анализ, спросите своего врача или акушерку. Сообщите своему врачу, если:

- у вас был гестационный диабет во время предыдущей беременности;
- у кого-нибудь в вашей семье был диабет или гестационный диабет;
- у вас родился ребенок весом более 4 кг.

Что если у беременной женщины диагностирован гестационный диабет?

Он может контролироваться:

- изменениями диеты;
- регулярным питанием. Диетолог в больнице может вам рассказать, какую пищу и как часто следует есть, а какой пищи следует избегать. (При необходимости можно вызвать устного переводчика);
- регулярной проверкой сахара в крови, - важно, чтобы женщина дома регулярно проверяла уровень сахара у себя в крови, чтобы следить за тем, чтобы уровень был нормальным. Обычно в больнице женщине дают на время специальный прибор для определения уровня сахара в крови, которым можно пользоваться в течение беременности;
- постоянными регулярными проверками уровня сахара в крови. Хотя эта проблема и исчезает после родов, женщины, у которых был гестационный диабет, должны проверять уровень сахара в крови через шесть-восемь недель после родов, а затем – регулярно, каждые два года;
- в некоторых случаях могут потребоваться лекарства.

Ухаживая за новорожденными и остальными членами семьи, мать может легко забыть о своих собственных медицинских потребностях, но эти анализы очень важны для здоровья женщины в будущем.

Можно ли снизить риск развития гестационного диабета?

У тех, кто поддерживает нормальный вес и ведет активный образ жизни, меньше риск появления как гестационного диабета, так и диабета-II.

Где можно получить дополнительную информацию о гестационном диабете?

Поговорите с врачом или свяжитесь с Diabetes Australia по телефону 1300 136 588.

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в веб-сайте Multicultural Communication по адресу <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.