

## دیابت در بارداری و تزریق انسولین

دیابت حاملگی باعث افزایش خطر نقص هنگام تولد یا خطر ابتلا به دیابت نوزاد در بدو تولد نمی شود.

این دیابت همچنین به نام دیابت بارداری (GDM) گفته می شود، بین ۳ تا ۲۰ درصد از زنان باردار مبتلا می شود. با افزایش سطح قند خون (قند) در انتهای سه ماهه دوم و سوم بارداری رخ می دهد.

در ۹۰٪ موارد، پس از تولد از بین می رود، اما مادر در آینده در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ است.

علت دیابت بارداری: هنگامی رخ می دهد که سلول ها در برابر عمل انسولین مقاوم شوند که به طور طبیعی در دوران بارداری توسط هورمون های جفت ایجاد می شود. در بعضی از خانمها، لوزالمعده قادر به ترشح انسولین کافی برای متعادل کردن تأثیر این هورمون ها نیست و باعث قند خون، سپس دیابت می شود.

### علائم دیابت بارداری

زنان باردار معمولاً علائم ظاهری دیابت ندارند. بعضی اوقات، این علائم رخ می دهد:

خستگی غیرمعمول، تشنگی بیش از حد، افزایش حجم و دفعات ادرار، سردرد

عوامل متعددی خطر ابتلا به دیابت حاملگی را افزایش می دهد:

۳۵ سال یا بالاتر بودن، اضافه وزن داشتن، اعضای خانواده مبتلا به دیابت نوع ۲، قبلاً تولد نوزادی به وزن بیش از ۴ کیلوگرم، دیابت حاملگی در بارداری قبلی، سطح قند خون (قند) غیرطبیعی زیاد، چه

تشخیص عدم تحمل گلوکز و یا پیش دیابت، استفاده منظم از داروی کورتیکواستروئید، سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) بیشتر بخوانید: خطرات اضافه وزن در بارداری و نحوه کنترل آن، ابتلا به آرتروز، تغییر رنگ پوست، تکه های تیره اغلب در گردن یا زیر بازوها

### غربالگری دیابت بارداری

غربالگری دیابت را برای همه زنان باردار، بین هفته ۲۴ و ۲۸ بارداری توصیه می کند. خانمهایی که خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت حاملگی دارند باید زودتر آزمایش شوند.

### دو روش غربالگری:

بیشتر مراکز از روشی که در دو زمان جداگانه انجام می شود استفاده می کنند. این آزمایش با اندازه گیری سطح قند خون (قند) ۱ ساعت پس از نوشیدن یک مایع قندی حاوی ۵۰ گرم گلوکز، در هر ساعت از روز شروع می شود. اگر نتیجه:

تست زیر ۸/۷ میلی مول در لیتر است.

بالاتر از ۱۱۰۰ mmol / L، دیابت حاملگی است.

اگر بین ۷۰۸ تا ۱۱۰۰ میلی مول در لیتر باشد، پزشک مراجعه کننده آزمایش خون دوم را برای اندازه گیری میزان قند خون ناشتا (قند) ناخواسته، سپس برای آزمایش خون ۱ ساعت و ۲ ساعت پس از نوشیدن ۷۵ گرم گلوکز انجام می دهد.

اگر مقادیر مساوی یا بزرگتر از این باشد، دیابت حاملگی را تأیید می کند.

آیا مصرف انسولین برای دیابت بارداری عوارض دارد؟

خوردن غذاهای سالم و ورزش زیاد ممکن است تمام موارد لازم برای کنترل سطح قند خون در دوران بارداری باشد. اما اگر این کافی نباشد، ممکن است نیاز به انسولین نیز داشته باشید.

انسولین هورمونی است که به سلولهای شما کمک می کند گلوکز را مصرف کنند و از آن استفاده کنند. لوزالمعده شما انسولین تولید می کند، اما نوعی که مصرف می کنید در آزمایشگاه ساخته می شود. پزشک ممکن است آن را تجویز کند که بدن شما به تنهایی مقدار کافی قند خون را در حد طبیعی نگه ندارد. این به جلوگیری از بروز مشکلات برای شما و جنین کمک می کند.

انسولین از جفت عبور نمی کند، به این معنی که نمی تواند به کودک شما برسد، بنابراین استفاده از آن طبق تجویز بی خطر است.

شما آن را در زیر پوست خود با سرنگ یا قلم انسولین تزریق می کنید.

شما نمی توانید انسولین را به عنوان قرص مصرف کنید و یا آن را بنوشید. اینکه چه مقدار احتیاج دارید و چند مرتبه به آن احتیاج خواهید داشت، احتمالاً در دوران بارداری تغییر می کند.

برخی از انواع انسولین فقط در چند دقیقه کار می کنند. بقیه آهسته تر کار می کنند اما طولانی تر. شما انسولین را سریع با یک وعده غذایی میل می کنید، بنابراین بلافاصله تأثیر می کند تا بدن به شما در استفاده از گلوکز موجود در غذایی که خورده اید کمک کند.

پزشک شما احتمالاً این نوع را به همراه یک مورد که حدود ۱۲ ساعت یا یک شب به طول می انجامد، تجویز می کند.

## انواع دیابت

سه نوع دیابت وجود دارد:

دیابت نوع ۱، انسولین تولید نمی شود

دیابت نوع ۲، در برابر انسولین مقاوم می کنند

دیابت بارداری، در برابر انسولین مقاوم می کنند

مهمترین عارضه مصرف انسولین: ممکن است قند خون پایین بیاید.

## انواع انسولین

در زیر انواع اصلی انسولین مورد استفاده در دوران بارداری آمده است:

انسولین سریع

در ۱۵ دقیقه کار می کند

۳ تا ۴ ساعت در بدن می ماند

انسولین با عملکرد متوسط NPH: (هومولین N یا نولین N)

در ۲ تا ۴ ساعت کار می کند

۱۰ تا ۱۶ ساعت در بدن می ماند

ذخیره انسولین

این نوع انسولین می تواند ۲۸ روز پس از باز شدن در دمای اتاق بماند.

بطری های باز نشده را در جلوی یخچال خود نگه دارید.

## تست قند خون

وقتی باردار هستم می توان انسولین تزریق کرد؟

انسولین به بافت چربی شما تزریق می شود.

بهترین مکان برای استفاده در دوران بارداری شکم شما است. اگر نمی

توانید از شکم خود استفاده کنید می توانید از بازو یا پاهای خود استفاده

کنید.

شکم: انسولین سریعتر از سایر نقاط وارد جریان خون می شود.

می توان بالای یا پایین دور کمر تزریق شود.

نکات: به جای زخم، کبودی یا زخم قبلی تزریق نکنید.

چگونه می توانم به خودم انسولین تزریق کنم؟

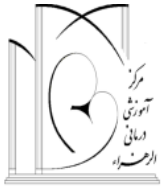
محل تزریق را با الکل یا صابون و آب پاک کنید.

سرنگ را مستقیم و پایین نگه دارید و سوزن را با زاویه ۹۰ درجه وارد

محل تزریق کنید.

سرنگ را با سرعت ثابت فشار دهید تا خالی شود.

سوزن را از بدن خود بیرون بکشید.



## دیابت در بارداری و تزریق انسولین



شبیم طهماسبی مسئول آموزش به بیمار بخش اورژانس

زیر نظر کارگروه آموزش به بیمار بخش اورژانس

تدوین: بهار ۱۴۰۲ بازنگری: بهار ۱۴۰۳

منبع: داروهای ژنریک ایران