

ВАМ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ «ГЕСТАЦИОННЫЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ»?



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Гестационный сахарный диабет

– это нарушение углеводного обмена, возникшее во время беременности.

Для гестационного сахарного диабета не характерны специфические симптомы, по которым без лабораторной диагностики женщина могла бы самостоятельно заподозрить данное заболевание.

В связи с чем во время беременности женщине необходимо регулярно сдавать глюкозу крови для выявления данного заболевания.



ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ДЕРЖАТЬ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В ПРЕДЕЛАХ НОРМЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

Во время беременности глюкоза матери проходит через фетоплацентарный барьер и оказывается в крови плода. Избыточное поступление глюкозы может привести к развитию изменений у плода.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО РЕБЁНКА?

В первую очередь основу лечения составляет правильное питание с ограничением легко усваиваемых углеводов.

Также держать уровень глюкозы крови помогает регулярная физическая активность. При любом виде движений будут задействованы мышцы, которые в качестве энергии используют глюкозу, в связи с чем ее уровень в крови снижается.

Допустимые виды физической активности для беременной: ходьба, аквааэробика для беременных, плавание в бассейне, йога для беременных, скандинавская ходьба.

Если принятых мер недостаточно, то следующим этапом назначается лечение инсулином. Инсулинотерапия при диагнозе «Гестационный сахарный диабет» является временной мерой на период беременности. После родов, препарат необходимо отменить.



КАК ЧАСТО НУЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ САХАРА КРОВИ?

Обычно контроль уровня глюкозы крови нужно проводить от 4-х до 7-ми раз в день натощак, до приемов пищи, а также через 1 час после основных приемов пищи, перед сном.

НУЖНО ЛИ СДАВАТЬ КАКИЕ-НИБУДЬ АНАЛИЗЫ ПОСЛЕ РОДОВ?

Да, через 6–12 недель после родов Вам необходимо пройти обследование, по его результатам приступить к мерам по снижению риска развития сахарного диабета, а также планировать последующие беременности.

