

ЧТО ТАКОЕ ГЕСТАЦИОННЫЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

ГЕСТАЦИОННЫЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ — это заболевание, при котором повышение глюкозы крови впервые выявляется во время беременности и проходит после родов

ЧЕМ ОПАСЕН ГЕСТАЦИОННЫЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

ГЕСТАЦИОННЫЙ ДИАБЕТ УВЕЛИЧИВАЕТ

- частоту осложнений в родах
- частоту мертворождений
- рождение недоношенных детей
- рождение детей с большим весом
- рождение детей с нарушением обмена веществ

В долгосрочной перспективе — фактор риска развития ожирения, сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний у матери и ребенка

КАКОВА ПРИЧИНА ПОВЫШЕНИЯ ГЛЮКОЗЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

Причиной является развитие физиологической инсулинорезистентности — снижение чувствительности тканей к инсулину. Возникнуть гестационный диабет может при любой беременности.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ГЕСТАЦИОННОГО ДИАБЕТА

- избыточный вес или ожирение у женщины до беременности
- быстрая прибавка массы тела во время данной беременности
- гестационный сахарный диабет при предыдущих беременностях
- рождение ребенка массой более 4500 граммов в анамнезе
- курение
- избыток быстрых углеводов и транс-жиров в рационе во время беременности
- возраст
- наследственность матери

СИМПТОМЫ ГЕСТАЦИОННОГО САХАРНОГО ДИАБЕТА

Гестационный сахарный диабет чаще всего протекает бессимптомно, поскольку повышение глюкозы крови умеренное. Кроме того, возникающие жалобы женщина часто относит к проявлениям беременности.

Возможны следующие симптомы:

- сухость во рту, жажда
- обильное выделение мочи
- повышенный или пониженный аппетит
- быстрая утомляемость, слабость
- кожный зуд, особенно в области промежности
- похудение
- инфекции мочевыводящих путей
- плохо заживающие раны и царапины
- нарушение сна
- тошнота, рвота

ПРОФИЛАКТИКА ГЕСТАЦИОННОГО САХАРНОГО ДИАБЕТА



Своевременная диагностика

Всем беременным проводят анализы для выявления нарушений углеводного обмена.

1. При первом обращении беременной к врачу на сроке до 24 недель проводится определение глюкозы венозной плазмы натощак. **Норма: менее 5,1 ммоль/л.**

2. На 24–28 неделе беременности всем женщинам, у которых не было выявлено нарушение углеводного обмена на ранних сроках беременности, проводится пероральный глюкозотолерантный тест с 75 граммами глюкозы. **Норма: через 1 час менее 10,0 ммоль/л, через 2 часа менее 8,5 ммоль/л.**



Физическая нагрузка

Чем выше был уровень физической активности женщины до беременности, тем ниже риск развития гестационного сахарного диабета. Физические упражнения помогают преодолеть резистентность к инсулину и контролировать уровень сахара крови.

Рекомендованы прогулки на свежем воздухе — ходить нужно в умеренном темпе не менее 30 минут три раза в неделю.

Гестационный сахарный диабет чаще всего проходит после рождения ребенка. Однако, всем женщинам, перенесшим гестационный сахарный диабет, через 4–12 недель после родов необходимо обратиться к врачу для оценки состояния углеводного обмена.



Рациональное питание

Вопреки расхожему мнению «есть за двоих» беременная женщина не должна. Но и голодать будущим мамам ни в коем случае нельзя. Питание должно быть достаточным, сбалансированным и разнообразным.

Суточный рацион организуйте примерно следующим образом:

— **55 %** общего объема пищи приходится на углеводы — овощи, зелень, фрукты, различные каши, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы;

— **30 %** на жиры — растительные жиры 2:3, животные жиры 1:3;

— **15 %** на белки — рыба, мясо, птица, сыр, творог, яйца, бобовые.

Старайтесь употреблять менее 5 граммов соли в день. Ограничьте потребление продуктов с добавленным сахаром и трансжирами (конфеты, печенье, выпечка, снеки, колбасы и т.д.), они не принесут пользы для вас и малыша.

Кроме того, беременным важно следить за поступлением в организм достаточного количества витаминов и минералов. Особенно нужно обратить внимание на фолиевую кислоту, витамин D, йод, железо и кальций. Определять, нужны ли микронутриенты и какие именно, должен врач.



Отказ от курения и употребления алкоголя

Эти вредные привычки не только вредят развитию плода, но и, усиливая инсулинорезистентность, значительно повышают риск возникновения гестационного сахарного диабета.

ПОМНИТЕ! ЛЮБОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Больше информации на портале о здоровом образе жизни «ТАК ЗДОРОВО»
Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
тел. (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru



2023 год



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Гестационный сахарный диабет и его профилактика

