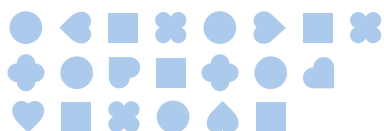


АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ГЕСТАЦИОННЫЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



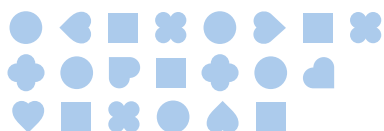
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

ГЕСТАЦИОННЫЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ —

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



Возникнуть гестационный диабет может при любой беременности



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



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

ЧЕМ ОПАСЕН GESTАЦИОННЫЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ?

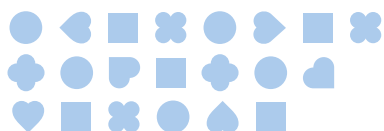


GESTАЦИОННЫЙ ДИАБЕТ УВЕЛИЧИВАЕТ

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

Является в будущем фактором риска развития **ожирения, сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний** у матери и ребенка.

Женщинам, перенесшим гестационный диабет, через 4–12 недель после родов необходимо обратиться к врачу для оценки состояния углеводного обмена



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

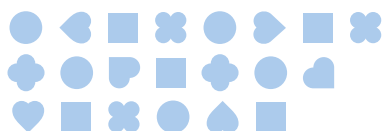


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

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 трансжиров в рационе во время беременности
- возраст
- наследственность матери



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



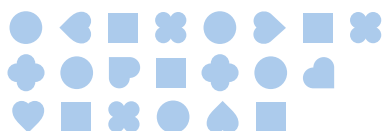
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

СИМПТОМЫ ГЕСТАЦИОННОГО ДИАБЕТА



- 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

Гестационный сахарный диабет чаще всего протекает бессимптомно, поскольку повышение глюкозы крови умеренное



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



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

ДИАГНОСТИКА ГЕСТАЦИОННОГО ДИАБЕТА



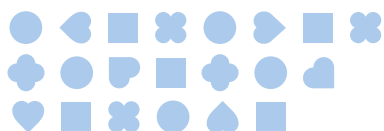
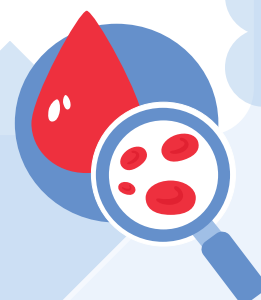
Для выявления нарушений углеводного обмена всем беременным проводят анализы:

- при первом обращении беременной к врачу на сроке **до 24 недель** — глюкоза венозной плазмы натощак.

Норма: менее 5,1 ммоль/л

- **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



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



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

ПРОФИЛАКТИКА ГЕСТАЦИОННОГО ДИАБЕТА



■ Отказ от курения и употребления алкоголя

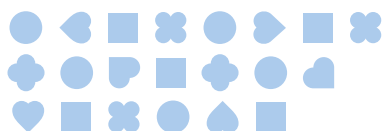
Эти вредные привычки не только вредят развитию плода, но и, усиливая инсулинорезистентность, значительно повышают риск возникновения гестационного сахарного диабета



■ Физическая нагрузка

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



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



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

ПРОФИЛАКТИКА ГЕСТАЦИОННОГО ДИАБЕТА



■ Рациональное питание

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;

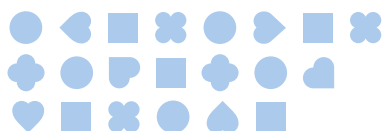
— **30 %** на жиры — растительные жиры 2:3, животные жиры 1:3;

— **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

Вопреки расхожему мнению «есть за двоих» беременная женщина не должна. Но и голодать будущим мамам ни в коем случае нельзя

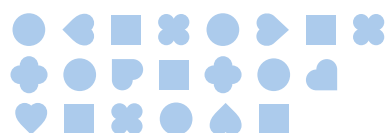


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



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

Больше информации
о беременности
и здоровье женщины
на официальном портале
Минздрава России
TAKZDOROVO.RU



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



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