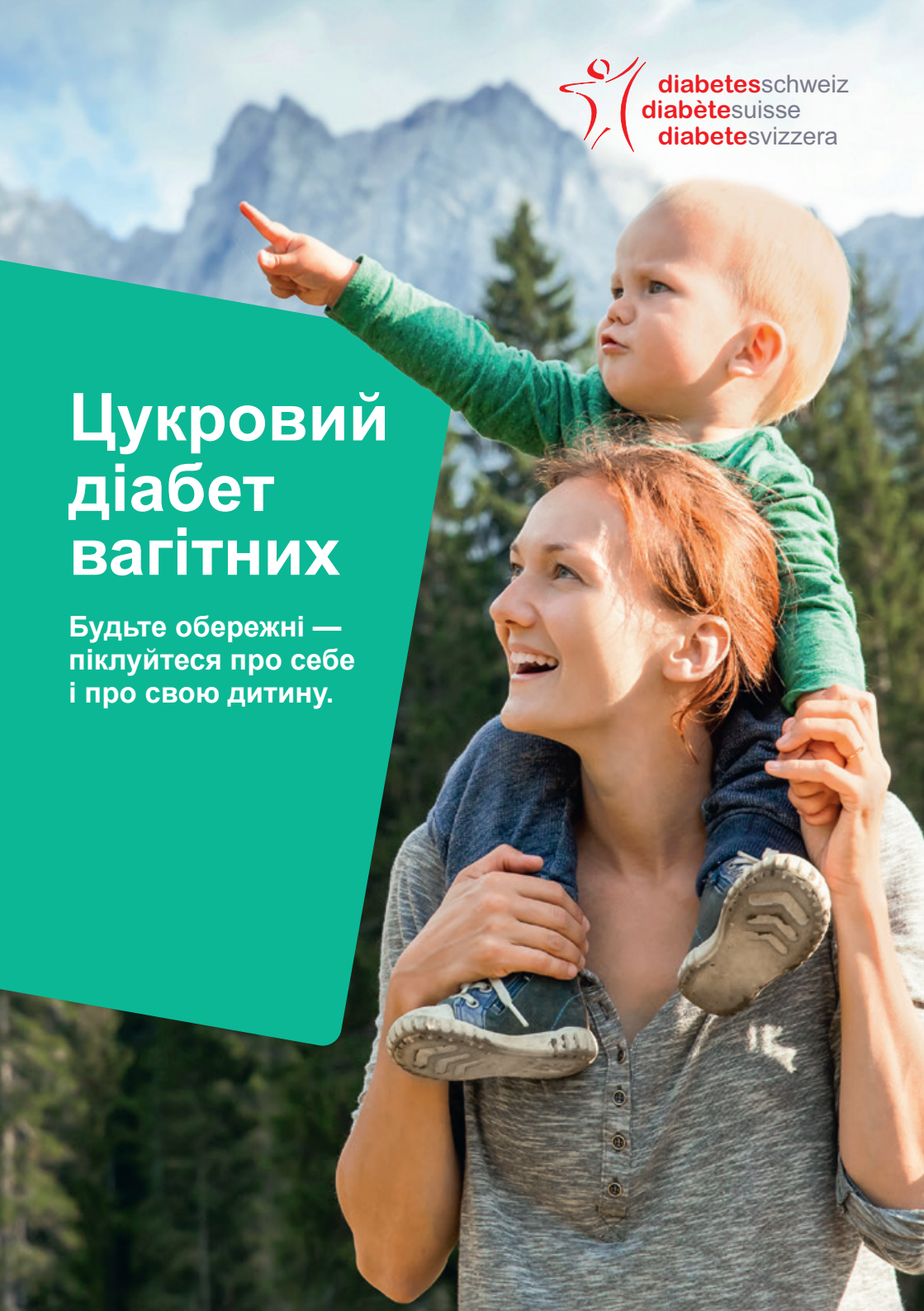


Цукровий діабет вагітних

Будьте обережні —
підключайтеся про себе
і про свою дитину.



Що таке цукровий діабет вагітних?

Цукровий діабет вагітних або гестаційний цукровий діабет визначають по підвищених показниках цукру в крові, які вперше виникають під час вагітності і через гормональні зміни, що його супроводжують. Цукровий діабет вагітних діагностують у приблизно від 10 до 15 % від усіх випадків вагітності і в зв'язку з цим він належить до найбільш частих ускладнень. **Однак слід розрізняти існуючий Diabetes mellitus, який вперше виявили під час пов'язаних з вагітністю обстежень, і фактичний цукровий діабет вагітних.** Останній діагностують у період з 24-го по 28-й тиждень вагітності. Існуючий Diabetes mellitus не є цукровим діабетом вагітних і його після вагітності лікують індивідуально.

Діабет, який не лікували під час вагітності, може призвести до важких наслідків:

Для дитини

- Пришвидшений ріст і підвищена вага на момент народження (> 4000 г)
- Порушення дозрівання органів (передусім легень)
- Ускладнення під час пологів
- Гіпоглікемія після перерізання пуповини
- Підвищений рівень білірубину в крові (жовтяниця)

Для матері

- Токсикоз при вагітності (преклампсія) з високим кров'яним тиском, набряками, нирковою недостатністю
- Ускладнення під час пологів (серед інших збільшена частота кесаревих розтинів, передчасні пологи)
- Пологові травми

Зазвичай гестаційний діабет зникає незабаром після виходу плаценти. Лише в невеликого відсотку жінок залишається порушення обміну речовин. Однак у від 25 до 50 % усіх матерів протягом п'яти-десяти років після пологів розвивається цукровий діабет 2-го типу.

⇒ Якщо гестаційний діабет добре піддається лікуванню, турбуватися не варто. Дитина добре розвивається і буде здорова.



Як часто розвивається гестаційний цукровий діабет?

Гестаційний діабет виникає у разі, коли організм не виробляє достатньо інсуліну. Інсулін — це гормон, який регулює рівень цукру в організмі. Він виробляється бета-клітинами підшлункової залози і грає найважливішу роль у регулюванні рівня цукру в крові. Гормональні зміни під час вагітності призводять до підвищення інсулінорезистентності у майбутніх мам. Недостатнє постачання інсуліну призводить до підвищення рівня цукру в крові і гестаційного діабету. Підвищений рівень цукру потрапляє через плаценту до плода, який, у свою чергу, реагує, виробляючи більше інсуліну, тим самим надмірно стимулюючи власний ріст і накопичення жиру.

Фактори ризику

- Надмірна вага (індекс маси тіла $> 25 \text{ кг/м}^2$ або $> 23 \text{ кг/м}^2$ для азіатів) з принаймні одним іншим фактором ризику
- Ожиріння (індекс маси тіла $> 30 \text{ кг/м}^2$)
- Діабет у сім'ї (батьки або брати і сестри)
- Гестаційний діабет під час попередньої вагітності
- Вік понад 30 років
- Повторні викидні
- Фізична бездіяльність
- Попередні пологи з вагою при народженні понад 4000 г
- Жінки африканського, азіатського чи латиноамериканського походження
- Синдром полікістозних яєчників
- Серцево-судинні захворювання

Симптоми та діагностика гестаційного діабету

У більшості випадків у матері скарг немає, тобто це означає, що відсутні типові ознаки діабету, такі як сильна спрага або часте сечовипускання. Часто на гестаційний діабет вказують лише неспецифічні симптоми: наприклад, підвищена схильність до інфекцій сечовивідних шляхів, підвищення артеріального тиску, збільшення кількості амніотичної рідини або виведення цукру з сечею.

Як подбати про себе і про свою дитину?



Від 4 до 12 тижня вагітності

За наявності факторів ризику (наприклад, ожиріння) вже під час першого огляду, пов'язаного з вагітністю, необхідно визначити рівень цукру в крові натще і довгострокове значення рівня цукру в крові (значення HbA1c), щоб виключити наявний Diabetes mellitus.



Від 24 до 28 тижня вагітності

Пероральний тест на толерантність до глюкози у всіх майбутніх мам за звичайного прийому їжі у дні перед дослідженням.



Після вагітності

Щоб виключити Diabetes mellitus 2 типу, фахівці рекомендують матерям з діагностованим гестаційним діабетом зробити ще один оральний тест на толерантність до глюкози через шість тижнів після пологів, а потім робити аналіз на цукор в крові кожні один-три роки.

Пероральний тест на толерантність до глюкози

За допомогою тесту визначають рівень цукру у венозній крові матері. У разі перевищення граничного значення діагностують гестаційний діабет.

	Стандартні значення	Діагностика гестаційного діабету
Глюкоза у крові натщесерце ¹	нижче 5,1 ммоль/л	≥ 5,1 ммоль/л
Глюкоза у крові через 1 годину після вживання 75 г глюкози	нижче 10 ммоль/л	≥ 10 ммоль/л
Глюкоза у крові через 2 години після вживання 75 г глюкози	нижче 8,5 ммоль/л	≥ 8,5 ммоль/л

¹ натщесерце = 8 годин не їсти і не пити (крім води)

Лікування гестаційного діабету

1 Харчування

Гестаційний діабет у 85 % випадків можна тривалий час успішно підліковувати, скоригувавши раціон харчування. Мета дієтичної терапії полягає в утриманні рівня цукру в крові та збільшення ваги в рекомендованих межах. Кількість і вид вуглеводів слід оптимізувати, розподіливши їх вживання протягом дня. Для жінок з надмірною вагою можна трохи скоротити кількість калорій.

⇒ **Для відповідного харчування з покращеним рівнем цукру в крові для кожного випадку надають консультації щодо харчування.**

2 Фізична активність

На додаток до дієтотерапії рекомендується регулярна фізична активність без ризиків, наприклад, плавання, ходьба або підймання по сходах. Ці процедури повинні тривати щодня принаймні по 30 хвилин. Дослідження показали, що фізичні вправи роблять клітини організму більш чутливими до власного інсуліну, і потреба в інсуліні знижується, оскільки глюкоза краще засвоюється в мускулатурі.

3 Медикаментозне лікування

Якщо адаптоване харчування і регулярні фізичні вправи (більше) не впливають на рівень цукру, слід вводити інсулін. Інсулінотерапія є стандартним медикаментозним лікуванням гестаційного цукрового діабету, оскільки інсулін не проникає через плацентарний бар'єр і тому плід не страждає від нього.

Самоконтроль рівня цукру в крові під час вагітності

Вимірювання 6 разів щодня згідно з рекомендаціями лікаря

- Натщесерце перед сніданком
- Через 1 або 2 години після сніданку
- Перед обідом і через 1 або 2 години після обіду
- Перед вечерею і через 1 або 2 години після вечері

Вимірювання 4 рази щодня згідно з рекомендаціями лікаря

- Натщесерце перед сніданком
- Через 1 або 2 години після сніданку
- Через 1 або 2 години після обіду
- Через 1 або 2 години після вечері

У разі інсулінотерапії лікар-діабетолог вирішує, який тип вимірювання рівня цукру в крові підходить саме вам.

Цільові значення рівня цукру в крові

У разі перевищення цільових значень (два або більше підвищених значень рівня цукру в крові на день протягом щонайменше двох днів протягом тижня) слід звернутися до свого лікаря або до консультаційного центру з лікування діабету.

	Цільові значення рівня цукру в крові	Перевищення цільових значень
Перед основними прийомами їжі	≤ 5,3 ммоль/л	більше 5,3 ммоль/л
Глюкоза у крові через 1 годину після основних прийомів їжі	≤ 8,0 ммоль/л	більше 8,0 ммоль/л
Глюкоза у крові через 2 години після основних прийомів їжі	≤ 7,0 ммоль/л	більше 7,0 ммоль/л

⇒ Для досягнення оптимального контролю цукру в крові вам слід самостійно перевіряти рівень цукру в крові вдома. Служба консультацій з питань цукрового діабету з радістю допоможе вам.

Де можна отримати більше інформації?

У свого лікаря або у кваліфікованих консультантів спілки лікування діабету у вашому регіоні. Усі наші консультанти визнані швейцарськими медичними страховими компаніями.

www.diabetesschweiz.ch

diabetesaargau

Тел. 062 824 72 01
info@diabetesaargau.ch

diabetesregionbasel

Тел. 061 261 03 87
info@diabetesbasel.ch

diabetesbiel-bienne

Тел. 032 324 13 00
info@diabetesbiel-bienne.ch

diabetesfreiburg – diabètefribourg

Тел. 026 426 02 80
info@diabetesfreiburg.ch

diabète genève

Тел. 022 329 17 77
info@diabete-geneve.ch

diabetesGL–GR–FL

Тел. 081 253 50 40
info@diabetesgl-gr-fl.ch

diabetesostschweiz

Тел. 071 223 67 67
info@diabetesostschweiz.ch

diabetesschaffhausen

Тел. 052 625 01 45
info@diabetesschaffhausen.ch

diabetessolothurn

Тел. 062 296 80 82
info@diabetessolothurn.ch

Diabete Ticino

Тел. 091 826 26 78
info@diabeteticino.ch

Diabète Valais

Тел. 027 322 99 72
info@avsd.ch

diabètevaud

Тел. 021 657 19 20
info@diabetevaud.ch

diabeteszürich

Тел. 044 383 00 60
info@zdg.ch

diabeteszug

Тел. 041 727 50 64
info@diabeteszug.ch

Посилання: www.sgedssed.ch/diabetologie/sged-empfehlungen-diabetologie

Наступні фірми є партнерами нашої інформаційної платформи і таким чином надають підтримку поширенню зрозумілої інформації для пацієнтів та сприяють підвищенню самокомпетентності.



Mit freundlicher Unterstützung für die Übersetzung in Ukrainisch der Stiftung Zoé.



www.diabetesschweiz.ch

Рахунок для благодійних пожертв: МНБР CH79 0900 0000 8000 9730 7