

колбаса и сыр не повышают уровень сахара в крови; чрезмерное употребление мяса, колбасы и сыра может привести к увеличению веса. Также полезно есть салаты и овощи. Общие рекомендации специализированных обществ индивидуально адаптируются для вас консультантом по диабету.

Результаты вы сможете самостоятельно занести в ведомость дома, измерив уровень глюкозы в крови. В первую неделю вы измеряете уровень сахара семь раз в день; далее - реже, и записываете значения в соответствующий дневник, который вы получаете. Затем ваши данные будут сопоставлены с показателями для беременных женщин при следующем посещении врача. Иногда семьи обсуждают данный вопрос, поскольку другим членам не нужно контролировать низкий уровень сахара в крови.

Цель:
перед едой - 65-95 мг%
через 1 час после начала приема пищи - ниже 140 мг%



Однократное отклонение не говорит о необходимости приема инсулина. Однако, при многократных высоких показателях и отсутствии положительного эффекта после применения новых рекомендаций рекомендуется использование инсулина во время всей беременности. Он вводится самостоятельно, в зависимости от рекомендации врача. В течение беременности потребность в инсулине часто резко возрастает. Это нормально и не означает, что вы делаете что-то не так. Тем не менее, иногда предписанное количество инсулина должно быть увеличено.

Конечно, вы можете заниматься спортом во время беременности после консультации с гинекологом. Тем не менее, это необходимо учитывать при диетотерапии и, возможно, инсулиновой терапии.

Что происходит после родов?

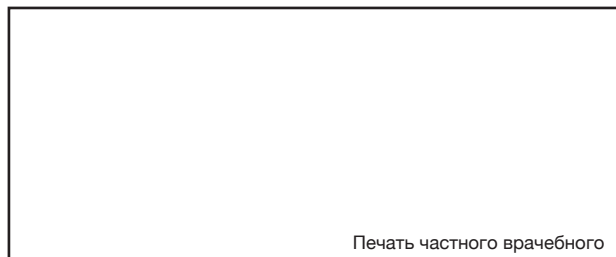
Если возможно, женщины с гестационным сахарным диабетом должны рожать в клинике, в которой ребенок будет находиться под непосредственным наблюдением педиатра.

Научные исследования показали, что грудное вскармливание обладает особым защитным эффектом и может значительно снизить риск развития диабета и ожирения у матери и ребенка.

Обычно после беременности проблема диабета устраняется. Только 5 из 100 женщин по-прежнему должны принимать лекарства после беременности. Но у 4 из 100 женщин данное заболевание может возникнуть снова!

Следовательно, вы должны назначать прием у своего диabetолога через 3-6 месяцев после родов, продолжать хорошо питаться, следить за своим весом и регулярно заниматься спортом.

По всем дополнительным вопросам обращайтесь к нам:



Печать частного врачебного

Содержание и оформление:
Междисциплинарный круг по качеству лечения диабета в Реклингхаузене, представленный доктором Бригиттой Хофебауер-Мьюз (KfH Brigitta Hofebauer-Mews), Реклингхаузен
Д-р Габриэле Альтенбургер (Gabriele Altenburger), Даттельн Йоахим Тиль (Datteln Joachim Thiel), Марл Ансгар Буссер (Marl Ansgar Busert), Реклингхаузен



ДИАБЕТ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



ЖЕНСКИЕ ВРАЧИ
ДИАБЕТОЛОГИ
СЕМЕЙНЫЕ И ДЕТСКИЕ ВРАЧИ
ДОЛЖНОСТНЫЕ ЛИЦА
РЕКЛИНГХАУЗЕН





Что такое гестационный сахарный диабет?

Диабет беременных или гестационный сахарный диабет - это нарушение метаболизма сахара, которое возникает или замечается во время беременности. Причиной заболевания является проблема с естественным гормоном, который отвечает за контроль метаболизма сахара и обеспечивает попадание сахара (глюкозы) в клетки организма из крови. Именно он контролирует уровень сахара в крови.

Из-за гормональных изменений во время беременности потребность в инсулине значительно возрастает.

Организм некоторых беременных женщин не может вырабатывать достаточное количество этого гормона; влияние инсулина на клетки их организма уменьшается. В результате в крови скапливается большое количество сахара, что приводит к значительному превышению его допустимого уровня.



Сроки и методы диагностики

Гестационный сахарный диабет встречается гораздо чаще, чем кажется на первый взгляд. Данное нарушение является наиболее распространенным во время беременности и встречается у 7-8 % беременных женщин.

Поэтому каждая беременная женщина должна сделать скрининг-тест в период между 24-й и 28-й неделями беременности. Данный тест входит в государственное профилактическое обследование матерей и является бесплатным.

Для прохождения теста не нужна предварительная подготовка (сдача натощак)

и специальное время (может быть проведен в любое время дня). В кабинете врача потребуется выпить 200 мл воды и 50 г глюкозы. Через час врач выполнит забор крови, после чего он определит уровень сахара в крови. Если значение превышает 135 мг/дл, это говорит о наличии проблем в организме беременной женщины.

Тем не менее, положительные результаты скрининг-теста не гарантируют наличие гестационного сахарного диабета. Для выставления окончательного диагноза врачи рекомендуют провести дополнительный тест спустя несколько дней. Данный тест проводится строго натощак с использованием другого сахарного раствора; выполняется три анализа крови.

Показатели данного глюкозотолерантного теста:

- натощак: до 92 мг/дл;
- через 1 час: до 180 мг/дл;
- через 2 часа: до 153 мг/дл.



О наличии гестационного сахарного диабета свидетельствует достижение или превышение одного, или нескольких из указанных выше показателей.

Какие воздействия оказываются на ребенка и мать?

При диабете во время беременности у будущей мамы повышен уровень сахара в крови. В результате ребенок получает больше сахара, его организм вырабатывает слишком много инсулина. В результате ускоряется его рост.

Это увеличивает риск осложнений при родах и, следовательно, повышает необходимость Кесарева сечения. Кроме того, заболевание вызывает преждевременные роды.

После рождения эти дети часто испытывают трудности, связанные с потребностью в высоких уровнях сахара, поскольку они привыкли к нему на протяжении всей беременности. Им требуется

специализированная медицинская помощь; если необходимо, их госпитализируют после родов. Женщины с гестационным сахарным диабетом подвержены инфекциям мочевыводящих путей и вагинальному микозу. Кроме того, значительно повышается риск интоксикации при беременности (преэклампсия), что может привести к стационарному наблюдению.

Тем не менее, диагноз гестационного сахарного диабета не является причиной для слишком большого беспокойства. При соответствующем регулировании уровня сахара в крови беременность протекает нормально!

Как выглядит лечение



Существует безопасное лечение для вашего ребенка и вас. В каждом городе есть **специалисты по лечению диабета**, которые очень тесно сотрудничают с терапевтами и акушерами, которые курируют пациенток на протяжении всей беременности.

Диabetологи в паре с консультантами подробно консультируют по самым важным моментам. В частности, они предоставляют информацию о следующем:

сахар, углеводы, белки, жиры, хлебные единицы, заменители сахара.

Правильно выбранная диета - это первая общая задача. Важным является здоровое смешанное питание. Вы и ваша семья можете задаться вопросом, слыша о том, что вредно употреблять в пищу слишком много фруктов. Фрукты содержат много сахара. Фруктовые соки содержат столько же сахара, сколько и безалкогольные напитки, и их следует избегать полностью. Большие порции мороженого, сладостей или пирожных могут поднять уровень сахара в крови до уровня, который не сделает вашего будущего ребенка счастливым.

Важно пить много жидкости. Отлично подойдет вода или несладкий чай. Салаты, овощи, мясо,