

کلیدهای مراقبت مناسب پس از دیابت بارداری

سلامت و بهزیستی

- به سلامت و توانایی جسمی و روانی خود توجه نمایید.
- از استرس پرهیز کرده و خواب کافی داشته باشید.

برای انجام آزمایش تحمل گلوکز وقت رزرو نمایید:

- ۶ تا ۱۲ هفته پس از زایمان، در صورتی که در دوران بارداری از داروهای کاهنده قند خون استفاده کرده‌اید.
- یک سال پس از زایمان، در صورتی که در دوران بارداری تنها تحت درمان رژیم غذایی بوده‌اید.
- پس از آن، آزمایش تحمل گلوکز یا اندازه‌گیری HbA1c به صورت فردی هر ۱ تا ۳ سال یکبار انجام شود.

فراموش نکنید برای انجام نمونه‌گیری وقت رزرو نمایید.

مقادیر هدف در آزمایش تحمل گلوکز

قند ناشتا (mmol/l)	قند ۲ ساعته (mmol/l)	
کمتر از 6,1	کمتر از 7,8	طبیعی
6,1 تا 6,9 (افزایش قند ناشتا)	7,8 تا 11,0 (اختلال در تحمل گلوکز)	پیش‌دیابت
7 یا بیشتر	بیش از 11	دیابت

قند خون بلندمدت HbA1c mmol/mol

42 طبیعی
43-47 پیش‌دیابت
48 دیابت

وزن و دور کمر

- دستیابی به وزن طبیعی (شاخص توده بدنی BMI کمتر از 25 kg/m²) و دور کمر کمتر از ۹۰ سانتی‌متر را هدف قرار دهید.
- در افراد دارای اضافه‌وزن، حتی کاهش ۵٪ از وزن بدن به‌طور قابل‌توجهی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.
- اگر قصد بارداری مجدد دارید، داشتن وزن طبیعی خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش می‌دهد.
- در دوران شیردهی، کاهش وزن به‌صورت جدی (رژیم لاغری) توصیه نمی‌شود.

فشار خون و چربی‌های خون

- هدف برای همه: کمتر از mmHg 80/140 (در منزل کمتر از 80/135).
- در صورت لزوم، هدف درمانی سخت‌گیرانه‌تر کمتر از mmHg 80/130 (در منزل کمتر از mmHg 80/125) در نظر گرفته می‌شود.

فشار خون خود را به‌طور منظم در منزل اندازه‌گیری نمایید.

رژیم غذایی

- روزانه ۳ تا ۵ وعده غذایی مصرف کنید. مدل بشقاب (ترکیب متعادل غذا) را به خاطر داشته باشید.
- از نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها و قند افزوده پرهیز کنید.
- روزانه سبزیجات، میوه‌ها، انواع توت و محصولات غلات کامل مصرف کنید؛ این مواد حاوی فیبرهای مهم هستند.
- چربی‌های سالم (مانند روغن‌های گیاهی) را به جای کره ترجیح دهید.
- مصرف نمک را متعادل نگه دارید.

فعالیت بدنی

- بازگشت به شرایط پس از زایمان در افراد متفاوت است. فعالیت بدنی را به تدریج و با توجه به وضعیت بدن خود آغاز کنید.
- تعداد قدم‌های روزانه خود را افزایش دهید و از نشستن طولانی‌مدت خودداری کنید.
- با 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در روز می‌توانید خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهید.
- برای بهبود استقامت بدنی، هفته‌ای 2,5 ساعت فعالیت نسبتاً شدید انجام دهید و دو بار در هفته تمرینات تقویت عضلات داشته باشید.

الکل و دخانیات

- در مصرف الکل اعتدال را رعایت کنید. توجه داشته باشید که الکل به راحتی کالری اضافی ایجاد کرده و ممکن است باعث افزایش وزن شود.
- از مصرف سیگار و سایر محصولات نیکوتینی خودداری کنید.

مسئولیت متخصصان حوزه سلامت در واحد شما

- ارائه مشاوره و راهنمایی سلامت مبتنی بر شواهد علمی
- تدوین برنامه‌ای مشترک با فرد مبتلا به دیابت بارداری برای نحوه پیگیری و درمان پس از تولد کودک
- ارائه پیگیری و راهنمایی ارتقای سلامت مطابق برنامه (به صورت فردی، گروهی یا از راه دور) و حمایت از فرد در ایجاد تغییرات سبک زندگی
- در نظر گرفتن شرایط زندگی و توانایی‌های فرد

پس از دیابت بارداری

- شما حق دارید در برنامه‌ریزی برای پیش و درمان سلامت خود مشارکت داشته باشید - پیگیری پس از دیابت بارداری یک فرایند مشارکتی است.
- همچنین وظیفه و حق شماست که به طور فعال در پیگیری‌های برنامه‌ریزی شده شرکت کنید.
- بیان مسائل مهم برای شما بر عهده خودتان است - در صورت نیاز، برای دریافت کمک (مثلاً در زمینه خستگی یا وضعیت روحی) بدون تردید درخواست کنید.
- شما حق دارید پس از زایمان از خود نیز مراقبت کنید - این امر به نفع کل خانواده است.
- دستیابی به سبک زندگی سالم با تصمیم‌های کوچک روزانه امکان‌پذیر است.

دیابت بارداری خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. بر اساس راهنمای این بروشور، برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ برای خود برنامه‌ریزی کنید. اطلاعات و راهکارهای بیشتر برای مدیریت خطر دیابت را می‌توانید در وبسایت زیر بیابید:

www.diabetes.fi/diabetespolut

دیابت بارداری نوعی اختلال در متابولیسم قند است که برای اولین بار در دوران بارداری بروز می‌کند. اگرچه معمولاً پس از زایمان بهبود می‌یابد، اما نشان‌دهنده افزایش خطر ابتلای مادر به دیابت نوع ۲ در آینده می‌باشد

آزمون ارزیابی خطر بیماری‌های شایع

(این آزمون فقط به زبان فنلاندی در دسترس است) www.diabetes.fi/riskitesti