



fol. "Położna na Medal"

## Cukrzyca ciążowa, jak sobie z nią radzić? – materiał Aliny Jedlińskiej, ambasadorki kampanii „Położna na medal”

Dieta



materiał prasowy  
16 września 2019

**Cukrzyca ciążowa to choroba dotycząca około 4-7% kobiet w ciąży. Jest to jednostka chorobowa, na którą najczęściej zapadają przyszłe mamy. Ze względu na szerszy dostęp do diagnostyki, rozpoznawana jest ona u kobiet znacznie częściej niż kiedyś. Nieleczona cukrzyca ciążowa może stwarzać zagrożenie zarówno dla mamy jak i dla rozwijającego się płodu. Jak rozpoznać cukrzycę ciążową, jak ją leczyć, opisuje położna Alina Jedlińska – ambasadorka kampanii „Położna na medal”.**

### Objawy cukrzycy ciążowej

Do objawów dających podejrzenie wystąpienia cukrzycy ciążowej możemy zaliczyć:

- bardzo silne pragnienie,
- częste oddawanie moczu,
- zmęczenie,
- mdłości,
- zawroty głowy,
- częste infekcje pęcherza moczowego i
- pochwy,
- zapalenia i wykwity skórne
- oraz zaburzenia widzenia.

Z badań i statystyk wynika, że w tej chwili na cukrzycę choruje ponad 5% kobiet ciężarnych, jednak z roku na rok ilość zachorowań wzrasta.

Wystąpienie cukrzycy ciążowej zazwyczaj jest związane ze stylem życia, z odżywianiem, a najczęściej z zaburzeniami gospodarki hormonalnej organizmu, z nadwagą, otyłością oraz z nadciśnieniem tętniczym.

Cukrzyca najczęściej mija po porodzie, ale, niestety, zwiększa ryzyko wystąpienia jej w kolejnych ciążach.

### Jak wykryć cukrzycę ciążową

odżywianiem, a najczęściej z zaburzeniami gospodarki hormonalnej organizmu, z nadwagą, otyłością oraz z nadciśnieniem tętniczym.

Cukrzyca najczęściej mija po porodzie, ale, niestety, zwiększa ryzyko wystąpienia jej w kolejnych ciążach.

### Jak wykryć cukrzycę ciążową

Aby wykryć cukrzycę w ciąży przeprowadza się kilkukrotnie badanie na poziom glukozy we krwi. Wykonywane jest ono po pobraniu próbki z krwi żyłnej i pierwszy poziom oznacza się w pierwszym trymestrze ciąży, następny poziom oznaczany jest w drugim trymestrze ciąży, między 24 a 28 tygodniem ciąży wraz z testem obciążenia glukozy. Wtedy pacjentka wypija najczęściej glukozę w dawce 75g, w postaci rozpuszczonego proszku w wodzie.

Badanie z testem obciążenia glukozy wykonuje się pobierając trzykrotnie krew: na czczo lub po lekkim posiłku, po godzinie oraz po dwóch godzinach od momentu wypicia glukozy.

Przed tym badaniem pacjentka nie musi być na czczo, może zgłosić się do przychodni o dowolnej porze (bez znaczenia jest godzina ostatniego posiłku). Prawidłowy poziom glukozy nie powinien przekraczać 140mg/dl.

Jeżeli uzyskane wyniki są powyżej dopuszczalnej normy, stwierdza się cukrzycę ciążową, która wymaga dalszego leczenia pod okiem ginekologa oraz diabetologa.

### Dieta i aktywność fizyczna w ciąży cukrzycowej

W przypadku przekroczenia norm pacjentka jest kierowana przez swojego ginekologa do poradni diabetologicznej. Leczenie cukrzycy ciążowej wymaga najczęściej odpowiednio zbilansowanej diety, która polega na odstawieniu białego pieczywa, słodczy, cukru, tłustego mięsa, winogron oraz tłustego nabiału.

Posiłki powinny obfitować w surowe warzywa takie jak: sałata, ogórek, cykorja, szpinak. Bardzo ważna jest również częstotliwość posiłków i ich ilość.



*Najlepiej jeśli pacjentka będzie spożywała 6 posiłków: 3 główne i 3 przekąski przygotowane według wytycznych dietetyka. W tym okresie powinna pozostać pod ścisłą kontrolą diabetologa, który to właśnie ułoży dietę odpowiednio zbilansowaną i dopasowaną do jej potrzeb.*

Pacjentka dotknięta tą jednostką chorobową nie może zapominać o aktywności fizycznej, oczywiście odpowiednio dopasowanej do swoich możliwości i stanu w jakim się znajduje. Najczęściej zaleca się wtedy przyszłym mamom spacer czy pływanie.

### Powikłania przy nieleczonej cukrzycy ciążowej?

Rozpoznana cukrzyca w ciąży musi być natychmiast leczona. Tej choroby nie wolno lekceważyć gdyż jest bardzo groźna zarówno dla matki jak i dla nienarodzonego dziecka. Może spowodować przedwczesny poród, niedojrzałość niektórych narządów u dziecka oraz przedłużający się poród spowodowany makrosomią płodu. Najgroźniejszym jednak powikłaniem jest ryzyko wewnątrzmacicznego obumarcia płodu.



*Jeśli kobieta ciężarna z rozpoznaną cukrzycą będzie przestrzegana odpowiednio zbilansowanej diety, to ochroni ją to przed zażywaniem leków regulujących poziom glukozy we krwi. Jeśli pacjentka zlekceważy dietę lub jej wynik jest bardzo wysoki, musi podawać sobie insulinę po wcześniejszym badaniu poziomu glukozy w warunkach domowych za pomocą glukometru.*

Należy pamiętać o tym, że my- kobiety dzisiejszych czasów jesteśmy bardzo świadome i świetnie sobie radzimy z tą „słodką” chorobą.



Autor

materiał prasowy

Materiały prasowe to teksty przesyłane podmioty zewnętrzne do publikacji w różnych mediach, informują o wydarzeniach, osiągnięciach, bywają zaproszeniami na spotkania.