

XOMILADORLIKDA GESTATSION DIABET

Azimova Nigora Ibraximovna

Terapiya kafedrasi mudiri Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevtika xodimlarni malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi Fargona filiali

Annotatsiya: *ushbu maqolada xomiladorlikda gestatsion diabet xaqida tushuncha, sog'lom taomlarni iste'mol qilish, muntazam ravishda mashq, qon shakarini tez-tez kuzatish, agar kerak bo'lsa, insulin olish, homiladorlikdan keyin qandli diabet uchun test va boshqalar to'g'risida yozilgan.*

Kalit so'zlar: *xomiladorlik, sog'lom taom, gestatsion diabet, mashq, qon shakari, insulin, qandli diabet.*

Gestatsion diabet - bu homiladorlikdan oldin diabet bilan kasallanmagan homilador ayolda birinchi marta uchraydigan diabet turi. Ba'zi ayollarda homiladorlik qandli diabetdan ta'sirlangan bir nechta homiladorlik mavjud. Gestatsion diabet odatda homiladorlikning o'rtasida paydo bo'ladi. Shifokorlar ko'pincha homiladorlikning 24 dan 28 haftasiga qadar test o'tkazadilar.

Ko'pincha homiladorlik diabetini sog'lom oziq-ovqat va muntazam jismoniy mashqlar orqali boshqarish mumkin. Ba'zida homiladorlik qandli diabetga chalingan ayol ham insulin qabul qilishi kerak.

Gestatsion diabet bilan og'rigan ayolda yaxshi nazorat qilinmagan qon shakar homilador ayol va chaqaloq uchun muammolarga olib kelishi mumkin:

Yaxshi nazorat qilinmagan diabet chaqaloqning qon shakarini ko'payishiga olib keladi. Chaqaloq "ortiqcha ovqatlangan" va juda katta bo'ladi. Homiladorlikning so'nggi bir necha oylarida ayolga noqulaylik tug'dirishdan tashqari, juda katta chaqaloq tug'ruq paytida ham ona, ham chaqaloq uchun muammolarga olib kelishi mumkin. Bolani tug'ish uchun onaga kesma kerak bo'lishi mumkin. Chaqaloq tug'ruq paytida elkasiga bosim o'tkazganligi sababli asab shikastlanishi bilan tug'ilishi mumkin.

Kesariya - bu onaning qorni orqali chaqaloqni tug'ish operatsiyasi. Qandli diabet bilan og'rigan va yaxshi nazorat qilinmagan ayol chaqaloqni tug'ish uchun kesma kesilishiga muhtoj bo'lish ehtimoli yuqori. Kichkintoyni sezaryen bilan tug'ilganda, ayolning tug'ruqdan keyin tiklanishi uchun ko'proq vaqt kerak bo'ladi.

Agar homilador ayolda qon bosimi yuqori bo'lsa, siydikda oqsil bo'lsa va ko'pincha barmoqlar va oyoq barmoqlarida shish paydo bo'lsa, u preeklampsi bo'lishi mumkin. Bu jiddiy muammo bo'lib, uni diqqat bilan kuzatib borish va shifokor tomonidan boshqarilishi kerak. Yuqori qon bosimi ayolga ham, tug'ilmagan chaqaloqqa ham zarar etkazishi mumkin. Bu chaqaloqning erta tug'ilishiga olib kelishi mumkin, shuningdek, tug'ruq va tug'ish paytida ayolda tutilish yoki insult (qon ivishi yoki miya shikastlanishiga olib kelishi mumkin bo'lgan miya qon ketishi) sabab bo'lishi

mumkin. Qandli diabet bilan og'rigan ayollarda yuqori qon bosimi diabetsiz ayollarga qaraganda tez-tez uchraydi.

Insulin yoki diabetga qarshi boshqa dori-darmonlarni qabul qiladigan diabet bilan og'rigan odamlarda qon shakari juda past bo'lishi mumkin. Agar tezda davolanmasa, qon shakarining pastligi juda jiddiy va hatto o'limga olib kelishi mumkin. Agar ayollar qon shakarini diqqat bilan kuzatib, past qon shakarini erta davolasalar, qon shakarining jiddiy pasayishidan qochish mumkin.

Agar homiladorlik paytida ayolning qandli diabeti yaxshi nazorat qilinmasa, bola tug'ilgandan keyin juda tez past qon shakarini rivojlanishi mumkin. Tug'ilgandan keyin chaqaloqning qon shakarini bir necha soat davomida kuzatib borish kerak.

Gestatsion diabetga chalingan ayollar uchun 5 ta maslahat

1. Sog'lom taomlarni iste'mol qiling

Qandli diabet bilan og'rigan odam uchun tuzilgan ovqatlanish rejasidan sog'lom taomlarni iste'mol qiling. Diyetisyen sizga sog'lom ovqatlanish rejasini tuzishda yordam berishi mumkin. Qandli diabet uchun ovqatlanishni rejalashtirish haqida ko'proq bilib oling.

Diyetisyen ham homiladorlik paytida qon shakarini qanday nazorat qilishni o'rganishga yordam beradi. Sizga yaqin bo'lgan ro'yxatdan o'tgan dietologni topish uchun, iltimos, Oziqlantirish va dietatika akademiyasining veb-saytiga tashrif buyuring.

2. Muntazam ravishda mashq qiling

Mashq qilish qon shakarini nazorat qilishning yana bir usuli hisoblanadi. Bu oziq-ovqat iste'molini muvozanatlashga yordam beradi. Shifokor bilan maslahatlashgandan so'ng, homiladorlik paytida va undan keyin muntazam ravishda mashq qilishingiz mumkin. Haftada kamida besh kun kamida 30 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faoliyat bilan shug'ullaning. Bu tez yurish, suzish yoki bolalar bilan faol o'ynash bo'lishi mumkin. Homiladorlik davrida jismoniy faollik haqida ko'proq ma'lumot oling »

3. Qon shakarini tez-tez kuzatib boring

Homiladorlik tananing energiyaga bo'lgan ehtiyojini o'zgartirishga olib kelganligi sababli, qon shakar darajasi juda tez o'zgarishi mumkin. Shifokor ko'rsatmasiga ko'ra, qon shakarining tez-tez tekshirib turing.

4. Agar kerak bo'lsa, insulin oling

Ba'zida homiladorlik diabeti bo'lgan ayol insulin qabul qilishi kerak. Agar insulin shifokor tomonidan buyurilgan bo'lsa, qon shakarini nazorat ostida ushlab turish uchun uni ko'rsatmalarga muvofiq qabul qiling.

5. Homiladorlikdan keyin qandli diabet uchun testdan o'ting

Farzandingiz tug'ilgandan keyin 6-12 hafta o'tgach, keyin har 1-3 yilda bir marta qandli diabet uchun testdan o'ting. Gestatsion diabet bilan og'rigan ayollarning ko'pchiligida diabet tug'ruqdan keyin tezda yo'qoladi. Qandli diabet yo'qolmasa, 2-toifa diabet deb ataladi. Qandli diabet chaqaloq tug'ilgandan keyin yo'qolsa ham, homiladorlik diabetiga chalingan ayollarning yarmi 2-toifa diabetni keyinroq

rivojlantiradi. Gestatsion diabet bilan kasallangan ayol uchun homiladorlikdan keyin 2-toifa diabetning oldini olish yoki uni kechiktirish uchun jismoniy mashqlar qilish va sog'lom ovqatlanishni davom ettirish muhimdir. Shuningdek, u shifokorga har 1-3 yilda qon shakarini tekshirishni eslatishi kerak.

Siz homiladorlik diabetini boshqarish uchun juda ko'p ish qilishingiz mumkin. Barcha prenatal uchrashuvlaringizga boring va davolash rejangizga rioya qiling, jumladan:

Sizning darajangiz sog'lom diapazonda bo'lishiga ishonch hosil qilish uchun qon shakaringizni tekshiring.

Sog'lom ovqatni to'g'ri vaqtda to'g'ri miqdorda iste'mol qilish. Shifokor yoki diyetisyen tomonidan tuzilgan sog'lom ovqatlanish rejasiga rioya qiling.

Faol bo'lish. O'rtacha intensivlikdagi muntazam jismoniy faollik (masalan, tez yurish) qondagi qand miqdorini pasaytiradi va insulinga sezgirlikni oshiradi, shuning uchun tanangizga ko'p kerak bo'lmaydi. Qanday jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishingiz mumkinligi va ulardan qochishingiz kerak bo'lsa, shifokoringiz bilan maslahatlashing.

Farzandingizni kuzatish. Shifokoringiz chaqaloqning o'sishi va rivojlanishini tekshiradi.

Agar qon shakarini boshqarish uchun sog'lom ovqatlanish va faollik etarli bo'lmasa, shifokor insulin, metformin yoki boshqa dori-darmonlarni buyurishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. <https://www.cdc.gov/pregnancy/diabetes-gestational.html#:~:text=Gestational%20diabetes%20usually%20shows%20up,diabetes%20must%20also%20take%20insulin.>
2. <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/gestational.html#:~:text=Gestational%20diabetes%20is%20a%20type,pregnancy%20and%20a%20healthy%20baby.>