

**INFORMACIJA VISUOMENEI**

iš metodikos

# **NĖŠČIŪJŲ DIABETAS**



**.L.A.G.D.**

LIETUVOS AKUŠERIŲ  
GINEKOLOGŲ DRAUGIJA

**2019 07 20**

# NĖŠČIŲJŲ DIABETAS

## Kam skirta ši informacija?

Ši informacija skirta moterims, kurios nori daugiau sužinoti apie nėščiąjų diabetą ar kurioms diagnozuotas nėščiąjų diabetas. Informacijoje paaiškinta:

- Kas yra nėščiąjų diabetas;
- Kaip jis diagnozuojamas;
- Kokios papildomos nėštumo priežiūros gali prireikti;
- Kokią įtaką nėščiąjų diabetas gali turėti moteriai ir jos vaisiui.

## Kas yra nėščiąjų diabetas?

Angliavandenių apykaitos sutrikimas, pasireiškiantis didesniu nei turi būti gliukozės kiekiu kraujyje ir nustatytas nėštumo metu, vadinamas nėščiąjų diabetu. Jis atsiranda dėl to, kad organizmas nepakankamai išskiria insulino (hormono, kontroliuojančio gliukozės kiekį kraujyje), kurio poreikis nėštumo metu padidėja.

## Koks nėščiąjų diabeto paplitimas?

Nėščiąjų diabetas Europoje IADSP kriterijais vadovaujantis diagnozuojamas 5 – 15 iš 100 moterų. Didesnę tikimybę susirgti nėščiąjų diabetu turite, jeigu:

- Jūsų kūno masės indeksas yra 30 ir daugiau;
- esate gimdžiusi naujagimį, svėrusį 4,5 kg ir daugiau;
- anksčiau sirgote nėščiąjų diabetu;
- Jūsų tėvai, brolis ar sesuo serga cukriniu diabetu (CD).

## Kaip diagnozuojamas nėščiąjų diabetas?

Nėštumo pradžioje Jums bus tiriama gliukozės kiekis kraujyje nevalgius. Jei gliukozė – normos ribose, būsite stebima įprastine nėštumo priežiūra. Jei glikemija bus  $\geq 5,1$  mmol/l – Jums bus diagnozuotas nėščiąjų diabetas. Jei glikemija nevalgius  $\geq 7,0$  mmol/l, būsite tiriama ar nėra cukrinio diabeto.

24 - 28 nėštumo savaitę Jums bus siūloma atlikti gliukozės tolerancijos mėginį (GTM).

GTM atliekamas nevalgius ir nevartojus skysčių per naktį (8 – 14 valandų).

Ryte nevalgius bus paimta iš venos kraujo tyrimui. Po to turėsite išgerti 75 g gliukozės tirpalo.

Gliukozė ištirpinama 200 ml vandens.

Po 1 val. ir 2 val. vėl bus paimama veninio kraujo gliukozės kiekiui nustatyti, t. y. įvertinti, kaip Jūsų organizmas reaguoja į išgertą gliukozę.

## Ką nėščiąjų diabetas reiškia Jums ir Jūsų kūdikiui?

Daugumos moterų, kurioms pasireiškia nėščiąjų diabetas, nėštumas būna sklandus ir jos susilaukia sveiko naujagimio, bet kartais šis sutrikimas gali sukelti rimtų problemų, ypač jeigu nėra diagnozuotas. Diagnozavus ir gydant nėščiąjų diabetą, ši rizika sumažėja.

Taigi labai svarbu kontroliuoti gliukozės kiekį kraujyje nėštumo metu. Jeigu gliukozės kraujyje yra per daug, vaisius gamina daugiau insulino ir tai gali lemti didesnę vaisiaus svorį, gimdymo sužadinimą, cezario pjūvio operaciją, rimtas gimimo problemas ar net vaisiaus žūtį. Ši rizika yra didesnė, jeigu nėščiąjų diabetas nedidžiuojuotas ir nekontroliuojamas.

# NĖŠČIŲJŲ DIABETAS

Vaisiaus, kuris gamina daugiau insulino, kraujyje po gimimo gali būti mažas gliukozės kiekis ir yra didesnė tikimybė, kad naujagimiui reikės papildomos priežiūros.

Toks kūdikis turi didesnę nutukimo ir (arba) cukrinio diabeto riziką ateityje. Kontroliuojant gliukozės kiekį kraujyje nėštumo ir gimdymo metu galima sumažinti šių komplikacijų riziką.

## **Kokios papildomos priežiūros reikės nėštumo laikotarpiu ?**

Jeigu Jums diagnozavo nėščiųjų diabetą, būsite konsultuojama sveikatos priežiūros specialistų komandos (endokrinologo, akušerio ginekologo, akušerio ir, jei bus galimybė, dietologo). Jums gali būti patarta gimdyti III lygio ligoninėje, kurioje yra Neonatologijos skyrius.

## **Sveika mityba ir mankšta**

Sveika mityba ir mankšta – svarbiausias nėščiųjų diabeto gydymas. Specialios dietos ir mankštos dažniausiai pakanka, tačiau kai kurioms moterims, nepaisant jų pastangų, prireikia insulino injekcijų. Jūs turėtumėte pasikalbėti su dietologu apie maisto produktus, kurie padės išlaikyti normalų gliukozės kiekį.

## **Gliukozės kiekio kraujyje sekimas**

Jūs pamokys, kaip reikia tirti gliukozės kiekį kraujyje ir kokie galimi svyravimai (normos ribos). Jeigu po 1–2 savaičių gliukozės kiekis neatitinka normos ribų arba ultragarsinio tyrimo metu Jūsų vaisius yra didesnis negu turėtų, Jums gali būti paskirtos insulino injekcijos.

## **Vaisiaus stebėjimas**

Jums bus dažniau atliekamas ultragarsinis tyrimas, siekiant įvertinti vaisiaus augimą.

## **Patarimai ir informacija**

Nėštumo metu gydytojas ir akušeris Jums suteiks informacijos apie:

- Gimdymo laiką ir būdus, skausmo malšinimą, gydymą gimdymo metu ir po jo;
- Vaisiaus būklės stebėjimą gimdymo metu;
- Jūsų priežiūrą po gimdymo.

## **Ar reikės gydymo insulinu?**

Gydymo prireikia vienai iš penkių moterų, sergančių nėščiųjų diabetu. Sveikatos priežiūros specialistų komanda nuspręs, kuris gydymas Jums tinkamiausias.

Jeigu prireiks gydyti insulinu, gydytojas endokrinologas paaiškins, kaip jį vartoti (parodys, kaip susišvirkšti insulino, kaip dažnai tai daryti ir kaip tikrinti gliukozės kiekį kraujyje).

## **Kada bus tinkamiausias laikas gimdyti?**

Idealu būtų gimdyti 38 – 41 nėštumo savaitę, tačiau kiekvienai moteriai gali būti sprendžiama individualiai.

## **Kokiu būdu bus siūloma gimdyti?**

Jeigu tiriant ultragarsu bus diagnozuotas stambus vaisius, bus vertinami rizikos veiksniai ir sprendžiama, ar gimdyti natūraliu būdu, ar gimdymą sužadinti, ar atlikti cezario pjūvio operaciją.

## **Kas vyks gimdymo metu?**

Dažniausiai moteriai, sergančiai nėščiųjų diabetu, gimdymo metu gliukozės kiekio kraujyje tirti nereikia. tačiau gali prireikti gliukemiją sekti kas 2 – 4 valandas, leisti insulino ar gliukozės tirpalo.

# NĖŠČIŪJŲ DIABETAS

Gimdymo metu reikėtų nuolat stebėti vaisiaus širdies ritmą.

## Kas vyks naujagimiui gimus?

Jeigu naujagimiui neprireiks papildomos priežiūros, jis liks su Jumis. Labai svarbu, kad maitintumėte savo kūdikį iš krūties. Žindymą reikia pradėti kuo greičiau po gimimo, vėliau žindyti pagal naujagimio poreikį, bet ne rečiau nei kas 2 – 3 valandas ir taip palaikyti pastovų kūdikio gliukozės kiekį kraujyje.

Praėjus kelioms valandoms po gimimo bus tiriamas naujagimio gliukozės kiekis kraujyje ir vertinama, ar jis nėra per mažas. Jeigu kūdikis gimė neišnešiotas, jo būklė nėra gera, reikalinga intensyvi priežiūra ar gydymas, tuomet jis bus prižiūrimas Neonatologijos skyriuje.

Po gimdymo nėščiųjų diabetas dažniausiai baigiasi, todėl iškart po gimdymo Jums gali patari nutraukti gydymą. Prieš išleidžiant į namus Jums bus tiriama, ar gliukozės kiekis kraujyje yra normalus.

Praėjus 6 – 12 savaitių po gimdymo Jums reikės kartoti GTM, nes kai kurioms moterims diabetas tęsiasi ir po gimdymo.

## Kaip toliau elgtis?

Po gimdymo praėjus 6 – 12 savaitių, turite apsilankyti pas šeimos gydytoją, kuris aptars su Jumis atlikto GTM rezultatus. Jeigu gliukozės kiekis kraujyje išliks padidėjęs, būsite nukreipta pas endokrinologą.

Jums bus suteikta informacijos apie gyvenimo būdą, dietą, mankštą, kūno svorio sekimą, siekiant sumažinti tikimybę susirgti diabetu ateityje.

Moteriai, sirgusiai nėščiųjų diabetu, yra didesnė tikimybė per artimiausius 5 – 15 metų susirgti 2 tipo cukriniu diabetu. Dėl to Jums gali būti patarta kartą per metus atlikti gliukozės kiekio kraujyje tyrimą.

## Būsimas nėštumas

Normalus KMI, sveika mityba, reguliari mankšta iki kito nėštumo sumažina tikimybę pakartotinai susirgti nėščiųjų diabetu, tačiau kito nėštumo metu reikės atlikti GTM.

Jeigu planuojate nėštumą, rekomenduojama iširti glikemiją nevalgius, vartokite 5 mg per dieną folio rūgšties.

Kai tik sužinosite, kad laukiatės, iškart kreipkitės į gydytoją dėl tolesnės nėštumo priežiūros.

[Visą metodiką skaityti galite čia](#)



# NĖŠČIŪJŲ DIABETAS

Times New Roman 12, Regular

[Visą metodiką skaityti galite čia](#)