

โรคเบาหวานในระยะตั้งครรภ์

Gestation diabetes : GDM

คลินิกฝากครรภ์โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช

โทร 075-340250 ต่อ 4108

โรคเบาหวานในระยะตั้งครรภ์เกิดจากความผิดปกติของการใช้น้ำตาลในเซลล์ของร่างกาย ซึ่งถูกกระตุ้นโดยการตั้งครรภ์จากรกและฮอร์โมนเพศ

ผลเสียของเบาหวาน

ต่อมารดา

1. ภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำในไตรมาสที่ 1 และหลังคลอด
2. ภาวะเลือดเป็นกรดในไตรมาสที่ 3
3. คลอดยาก คลอดก่อนกำหนด ครรภ์แฝดน้ำ
4. ตกเลือด ติดเชื้อง่าย
5. ความดันโลหิตสูง หลอดเลือด ตา ไต เสื่อม
6. มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 2 (ไม่พึ่งอินซูลิน)

ผลเสียของเบาหวาน

ต่อทารก

1. แท้ง คลอดก่อนกำหนด พิการ ตายในครรภ์ ตายหลังคลอด
2. มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหลังคลอด และพัฒนาการล่าช้า
3. มีโอกาสเป็นเบาหวานประเภทที่ 1 (พึ่งอินซูลิน)
4. ทารกตัวเหลือง มีภาวะแคลเซียมในเลือดต่ำ

เป้าหมายของการควบคุมเบาหวานในระยะตั้งครรภ์

- ▶ ตรวจน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้า น้อยกว่า 95 มก./ดล.
- ▶ ตรวจน้ำตาลในเลือดหลังอาหาร 2 ชั่วโมง น้อยกว่า 120 มก./ดล.

แนวทางการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานในสตรีตั้งครรภ์

ปัจจัยเสี่ยง	มี/ไม่มี
อายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป (นับถึงวันคลอด)	
มีประวัติญาติพี่น้องสายตรงเป็นโรคเบาหวาน	
เคยเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์	
ในการตั้งครรภ์ครั้งก่อน	
ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ 2+ ขึ้นไป	
มีประวัติเป็นโรคความดันโลหิตสูงเรื้อรัง/ประวัติเป็นความดันโลหิตสูงในการตั้งครรภ์ครั้งก่อน	
มีประวัติทางสูติศาสตร์ผิดปกติ แท้งมากกว่า 3 ครั้งขึ้นไป ทารกตายคลอด พิการแต่กำเนิด ครรภ์แฝดน้ำ เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4,000 กรัม	
มีภาวะอ้วน (BMI > 27 ก่อนการตั้งครรภ์)	

กรณีพบความผิดปกติข้อใดข้อหนึ่ง ให้ทำการคัดกรองเบาหวานด้วยวิธี 50 grams glucose challenge test (ผลการคัดกรองค่าปกติ ต่ำกว่า 140 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)

ครั้งที่ 1	อายุครรภ์	ครั้งแรก - 20 สัปดาห์
ครั้งที่ 2	อายุครรภ์	24 สัปดาห์ - 28 สัปดาห์

หลักการกินอาหารเบาหวานในระยะตั้งครรภ์

1. กินอาหารให้เป็นเวลา มือหลัก 3 มือ มือว่าง 3 มือ
2. ปริมาณอาหารเพียงพอทุกมื้อ
3. ชนิดอาหารที่มีประโยชน์

อาหารที่ต้องหลีกเลี่ยง อาหารที่มีน้ำตาลทุกชนิดต่อไปนี้ เช่น น้ำหวาน น้ำผลไม้ผสมน้ำตาล น้ำอัดลม ไอศกรีม แยม เยลลี่ นมข้นหวาน ชอคโกแลต ลูกกวาด ผลไม้แช่อิ่ม ขนมหวานต่าง ๆ ทองหยิบ ทองหยอด ผลไม้หวานจัด ทูเรียน ขนุน น้อยหน่า ลำไย ละมุด อุ่น

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก เช่น ขาหมู หมูสามชั้น หนังไก่ มันทอด แกงกะทิ

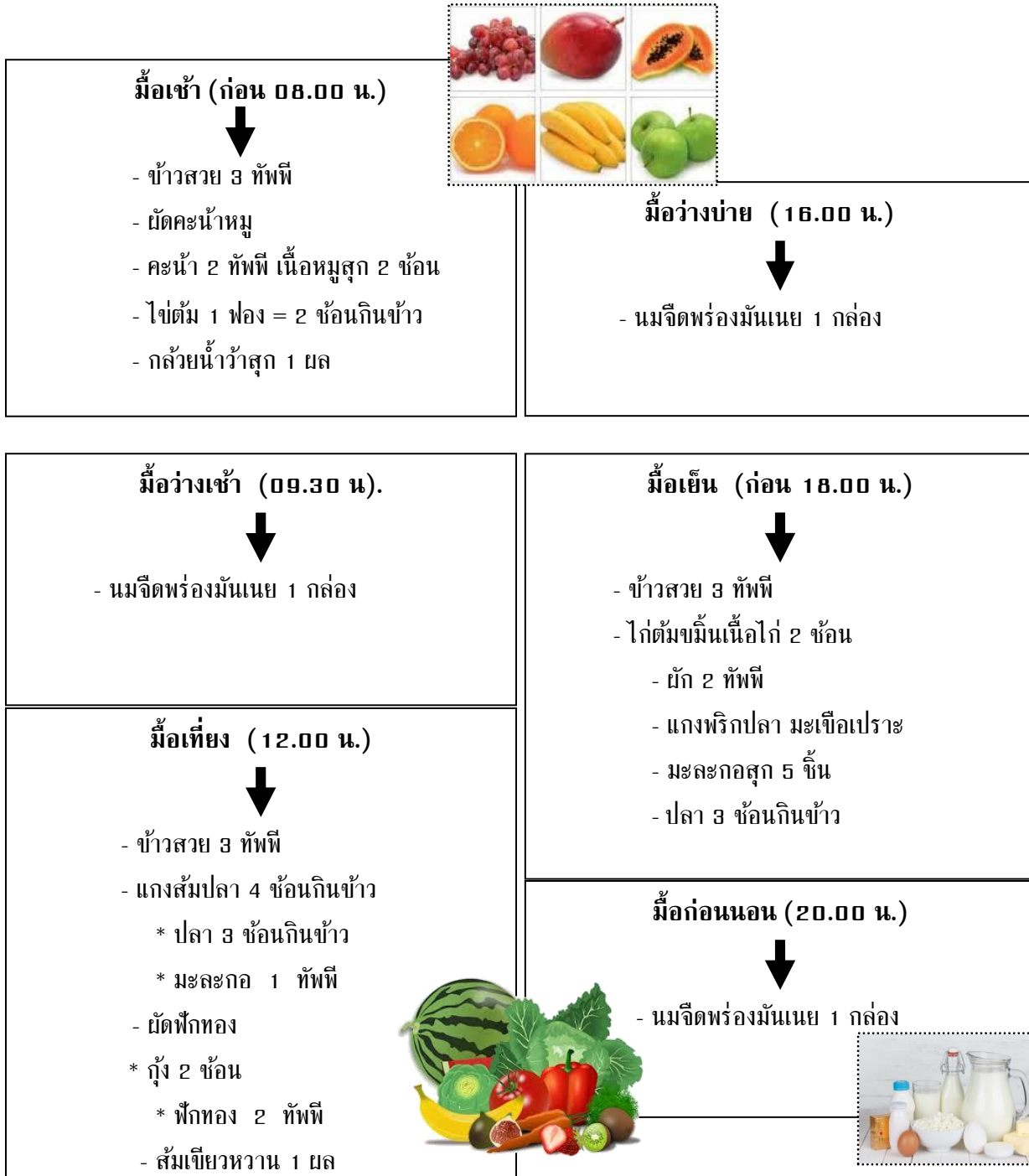
อาหารที่ต้องจำกัดปริมาณ ข้าว แป้ง ผลไม้

อาหารที่ควรรับประทาน พวกรโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ถั่วต่าง ๆ

อาหารที่บริโภคได้เต็มที่ กลุ่มผักต่าง ๆ ผลไม้ที่มีกาก และรสหวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู่ พุทรา



โรคเบาหวาน ในระยะตั้งครรภ์



ด้วยความปรารถนาดี..

คลินิกฝากครรภ์ รพ.มหาราชนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 0 - 7534 - 0250 ต่อ 4633,4635

โทรสาร 0 - 7534 - 3066



SCAN ME