

โรคเบาหวานคือสภาวะที่น้ำตาลในเลือดสูงเกินกว่าค่าปกติ เบาหวานในคนท้องคือตรวจพบโรคเบาหวานครั้งแรกเมื่อตั้งครรภ์และโรคนั้นหายไปหลังจากคลอด บางคนเกิดภาวะเบาหวานหลังคลอดบุตร โรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์นี้เกิดขึ้น 1 ใน 20 ของหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมีผลต่อการรกในครรภ์ เช่น น้ำหนักเกินเกณฑ์(จำเป็นต้องผ่าตัดคลอด) คลอดมีปัญหาเช่นไหล่ติดการหายใจของการรกมีปัญหา น้ำตาลในเลือดต่ำ ลงหลังคลอด มีความเสี่ยงเป็นโรคอ้วนหรือเบาหวานในอนาคต สำหรับหญิงที่เกิดเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์อาจจะเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษได้



สาเหตุ

เกิดขึ้นจากที่หญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เพียงพอ ซึ่งอินซูลินทำให้น้ำตาลเปลี่ยนเป็นพลังงาน หากไม่มีอินซูลิน น้ำตาลจะสูงขึ้นเกิดเป็นเบาหวาน อีกนัยหนึ่งคือเมื่อหญิงตั้งครรภ์จะผลิตฮอร์โมนชนิดหนึ่งเพื่อยับยั้งอินซูลิน ดังนั้นร่างกายจึงมีความต้องการอินซูลินมากกว่าปกติ



อาการ

ยังไม่มียาอาการอะไรที่บอกชัดเจน หญิงตั้งครรภ์บางรายอาจมีอาการกระหายน้ำมาก ปัสสาวะบ่อย หิวบ่อย หญิงที่มีความเสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์เช่น ประวัติครอบครัวเป็นเบาหวานแล้วมีประวัติคลอดเด็กน้ำหนักตัวมาก หรืออายุมากกว่า35ปี หรือมีประวัติคลอดเด็กตัวใหญ่ หรือเด็กมีความพิการของอวัยวะ หรือตายคลอด

วินิจฉัย

การวินิจฉัยยากที่จะใช้อาการในการสรุปผล ดังนั้น ควรตรวจระดับน้ำตาลขณะตั้งครรภ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งหญิงที่มีความเสี่ยงสูง หากผลตรวจน้ำตาลขึ้นสูง แพทย์จะเช็คระดับน้ำตาลในเลือดบ่อยขึ้นขณะที่ตั้งครรภ์อยู่



รักษา

เป้าหมายในการรักษาคือการที่รักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ควบคุมอาหาร ออกกำลังกายเบาๆ ตรวจวัดน้ำตาลสม่ำเสมอ รวมถึงการฉีดอินซูลินตามแพทย์สั่ง



ควรไม่ควร

- ✓ ควรทำตามที่แพทย์แนะนำเกี่ยวกับการตรวจวัดน้ำตาลเพราะสำคัญหลังจากคลอด
- ✓ ควรฉีดอินซูลินตามแพทย์สั่ง
- ✓ ควรหลีกเลี่ยงอาหารน้ำตาลสูง เช่น เค้ก บิสกิต น้ำหวาน
- ✓ ควรจำกัดการกินขนมปัง พาสต้า ข้าว มันฝรั่ง หรือกินผลไม้หลายๆ
- ✓ ควรออกกำลังกายเบาๆสม่ำเสมอเช่นการเดิน
- ✓ ควรพกลูกอมติดไว้เมื่อฉีดอินซูลิน ให้กินทันทีหากมีอาการเป็นหัว เหนื่อย จะเป็นลม
- ✓ ควรทราบว่าอาการเบาหวานขณะตั้งครรภ์หายไปหลังคลอด



- ✗ ไม่ควรกินอาหารไขมันสูงเช่น เนย ครีม ไขมันสัตว์ เบอเกอร์ ไส้กรอก
- ✗ ไม่ควรกินอาหารทอดหรือเปลี่ยนไปกินต้มนี้
- ✗ ไม่ควรงดอาหารหากรู้สึกหิว
- ✗ ไม่ควรออกกำลังกายเหนื่อยเกินไป ให้หยุดทันทีหากเหนื่อย หรือจะวูบ

