

Środa z profilaktyką - cukrzyca ciążowa



Profilaktyka cukrzycy ciążowej

Cukrzyca ciążowa (GDM)

- W Europie GDM dotyczy blisko 13% kobiet ciężarnych i stanowi większość przypadków cukrzycy wklajającej przebieg ciąży. U około 1/3 kobiet cukrzyca ciążowa powtarza się w kolejnej ciąży.
- W przypadku 30-50% kobiet, u których wystąpiła cukrzyca w ciąży, w ciągu 5-10 lat po porodzie rozwija się nietolerancja węglowodanów lub jawna cukrzyca.

Czym jest cukrzyca ciążowa?

Cukrzycę ciążową definiuje się jako hiperglikemię (glikemia na czczo >92 mg/dl/ $> 5,1$ mmol/l), która po raz pierwszy pojawiła się w trakcie trwania ciąży. Zwykle nie powoduje żadnych objawów, dlatego w celu jej rozpoznania u kobiety w ciąży należy w określonym czasie oznaczyć stężenie glukozy we krwi.

Czynniki ryzyka cukrzycy ciążowej

- Wiek matki powyżej 35 lat.
- Urodzenie dziecka z poprzedniej ciąży powyżej 4 kg.
- Urodzenie noworodka z poprzedniej ciąży z wadą rozwojową (układu sercowo-naczyniowego, układu nerwowego, układu moczowego).
- Niepowodzenia łożnicze w przeszłości - poronienia, urodzenie martwego dziecka.
- Nadciśnienie tętnicze, nadwaga lub otyłość matki przed ciążą.
- Wywiad rodzinny obciążony w kierunku cukrzycy typu 2.

- Przebyta cukrzyca ciążowa w poprzednich ciążach.
- Wielorództwo.
- Zespół policystycznych jajników.

Diagnostyka

Każda ciążarna w I trymestrze ciąży powinna mieć zlecone przez lekarza ginekologa oznaczenie we krwi glukozy na czczo. Prawidłowy poziom powinien być mniejszy, niż 92 mg/dl (5,1 mmol/l).

- **U ciężarnej bez czynników ryzyka** - jeśli nie stwierdzi się nieprawidłowych wartości glikemii, kolejny krok diagnostyczny to wykonanie między 24. a 28. tygodniem ciąży 3-punktowego testu obciążenia 75 g glukozy (OGTT75).
- **U ciężarnej z czynnikami ryzyka** - 3-punktowy test obciążenia 75 g glukozy (OGTT75) należy wykonać już na początku ciąży, w I trymestrze.
- Gdy stężenie glukozy na czczo w I trymestrze zawiera się w przedziale 92-125 mg/dl (5,1-6,9 mmol/l) należy pilnie wykonać test OGTT75 celem weryfikacji zaburzeń.
- Gdy stężenie glukozy na czczo jest równe lub wyższe 126 mg/dl (7,0 mmol/l) rozpoznaje się cukrzycę w ciąży i najczęściej świadczy to o istnieniu cukrzycy przed ciążą.

Aplikacja Sweet Pregna

Sweet Pregna to aplikacja mobilna dedykowana kobietom z cukrzycą ciążową.

Aplikacja Sweet Pregna pomaga:

- kontrolować poziom cukru we krwi (używając glukometru połączonego z aplikacją można automatycznie pobrać i zapisać wszystkie pomiary);
- kontrolować prawidłowy przyrost masy ciała kobiety ciężarnej;
- ustalić właściwe zapotrzebowanie kaloryczne, podając masę ciała, wzrost oraz wiek;
- zdrowo się odżywiać dzięki przykładowym jadłospisom;
- w odpowiednim komponowaniu posiłków, licząc kaloryczność, ładunek glikemiczny oraz wartość odżywczą danego produktu i posiłku;
- wskazując, które produkty są niedozwolone lub niezalecane w czasie ciąży powikłanej cukrzycą;
- mierzyć aktywność fizyczną korzystając z kalkulatora spalanych kalorii, oraz zawiera przykładowe ćwiczenia odpowiednie dla II i III trymestru ciąży.

Aplikacja Sweet Pregna zawiera również niezbędne informacje dotyczące cukrzycy ciążowej oraz cenne wskazówki. Dzięki aplikacji można także znaleźć najbliższy ośrodek ginekologiczno-położniczy i/lub diabetologiczny.

Więcej informacji na <https://sweetpregna.pl/>

Profilaktyka cukrzycy ciążowej

Profilaktyka cukrzycy ciążowej nie jest jednoznaczna, gdyż wpływa na nią wiele czynników. Wprowadzone zmiany w trybie życia mogą jednak zmniejszyć ryzyko jej wystąpienia.

- **Żywnienie.** Dbanie o odpowiednio zbilansowaną dietę tak, by poziom glukozy we krwi

utrzymywał się na odpowiednim poziomie oraz zabezpieczał potrzeby organizmu matki i rozwijającego się płodu. Zalecane są produkty zbożowe, białkowe (chude mięso i wędliny, ryby, chudy nabiał), warzywa i tłuszcze roślinne. Ograniczyć należy tłuszcze zwierzęce (w tym tłusty nabiał) i węglowodany proste (tj.: cukier, słodczyce, miód, przetworzone owoce) oraz spożycie soli. Unikać należy kawy i mocnej herbaty.

- **Aktywność fizyczna.** Wczesne (I trymestr) podjęcie regularnej aktywności fizycznej (30 min., 3 razy w tygodniu) o umiarkowanym natężeniu (spacer, Nordic Waking, joga, pilates, pływanie, ćwiczenia w ramach szkoły rodzenia) po wcześniejszej konsultacji z lekarzem prowadzącym ciążę.
- **Badania kontrolne.** Każda ciężarna powinna być pod ścisłą opieką lekarza, który zgodnie z rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników będzie zlecał kolejne badania kontrolne zgodnie z kalendarzem badań w ciąży.

Źródło: Zespół Profilaktyki Zdrowotnej