

Lilly Diabetes

Twoje doświadczenia są
naszą inspiracją.

Cukrzyca ciążowa



Lilly

Answers That Matter.

Cukrzyca ciążowa

Cukrzyca w okresie ciąży występuje u około 3% kobiet. Taka cukrzyca nazywana jest cukrzycą ciążową. Cukrzyca ciążowa jest odmianą cukrzycy, która zazwyczaj pojawia się w drugim lub trzecim trymestrze (tzn. po pierwszych 12 tygodniach ciąży). Dzieje się tak, gdy organizm nie potrafi sam kontrolować poziomu glukozy we krwi (określanego również jako poziomu cukru we krwi). Przypuszcza się, że jest to wynikiem działania hormonów wytwarzanych podczas ciąży, które blokują działanie insuliny w organizmie. Insulina odpowiada za kontrolowanie stężenia glukozy we krwi. U kobiet, u których wystąpiła cukrzyca ciążowa, poziom wytwarzanej insuliny jest niewystarczający do przeciwdziałania temu efektowi blokowania.

Utrzymywanie niskiego poziomu glukozy we krwi

Istotnym jest, aby kontrolować poziom glukozy we krwi podczas ciąży. Jeżeli w krwi pacjentki znajduje się zbyt dużo glukozy, organizm dziecka może zacząć produkować insulinę, aby sobie z tym poradzić. Ta dodatkowa insulina może spowodować nadmierny wzrost masy dziecka, a w rezultacie, spowodować utrudnienia w czasie porodu i potencjalne szkody w organizmie matki i dziecka.

Oprócz tego, u dziecka, którego organizm wytwarza dodatkową insulinę może wystąpić niski poziom glukozy we krwi po urodzeniu, a to z kolei może mieć wpływ na pierwsze godziny życia dziecka.

Twój zespół specjalistów pomoże w kontrolowaniu poziomu glukozy we krwi. Otrzymasz ogólne porady i wsparcie w kwestii nadzorowania poziomu glukozy we krwi, zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Jeżeli poziom glukozy będzie u Ciebie nadal zbyt wysoki, może wówczas zostać zaleczone przyjmowanie insuliny.

Specjalistyczny zespół diabetologów

Zespół diabetologów to specjalistyczny personel medyczny, posiadający zaawansowaną wiedzę i doświadczenie w zapewnianiu wsparcia osobom chorym na cukrzycę. Zespoły takie mogą składać się na przykład z lekarzy rodzinnych, specjalistów szpitalnych, pielęgniarek specjalizujących się w cukrzycy i dietetyków.

W przypadku pacjentek w ciąży, które cierpią na cukrzycę, zespół diabetologów zostanie poszerzony o lekarzy ze specjalistyczną wiedzą na temat wpływu cukrzycy na ciążę np.: położna specjalizująca się w cukrzycy lub ginekolog - położnik. W niniejszej broszurze poszerzony zespół diabetologiczny nazywany jest specjalistycznym zespołem diabetologicznym.

Sprawdzanie poziomu glukozy we krwi

Osoby chore na cukrzycę uczą się, jak sprawdzać swój poziom glukozy we krwi. Otrzymasz specjalny sprzęt, abyś mogła dokonywać tego sama i zostaniesz przeszkolona w kwestii sposobu i czasu wykonywania takiego badania. Uzyskasz również informacje na temat docelowego poziomu glukozy we krwi oraz wpływu, jaki wywiera na to odpowiednia dieta oraz wykonywanie ćwiczeń fizycznych. Zdarza się, że krew kobiet chorujących na cukrzycę ciążową jest wysyłana do laboratorium w celu przeprowadzenia badań.

Zespół specjalistów poinformuje Ciebie jak powinien kształtować się poziom glukozy we krwi w Twoim przypadku. Należy zapisać te informacje w wyznaczonym do tego miejscu poniżej.

Twoje poziomy glukozy we krwi

Twój poziom glukozy we krwi na czczo powinien wynosić:

1-2 godziny po posiłku, Twój poziom glukozy we krwi powinien wynosić:

W okresie ciąży, pacjentkom powinno zostać również zaproponowane przeprowadzanie regularnych badań moczu na obecność protein oraz badań ciśnienia krwi. Mogą one również zostać skierowane na badanie USG w celu sprawdzenia rozmiaru dziecka (zależy to od możliwości przeprowadzania takiego badania w rejonie zamieszkania pacjentki).

Zdrowe odżywianie

Pacjentki powinny otrzymać porady na temat zdrowego odżywiania od dietetyka lub pielęgniarki specjalizującej się w cukrzycy. Ogólnym zaleceniem jest spożywanie większej ilości owoców, warzyw i niskotłuszczowych produktów mlecznych. Należy zaprzestać spożywania słodkich, wysokotłuszczowych pokarmów, takich jak ciasta czy herbatniki.

Kwas foliowy

W okresie pierwszych 12 tygodni ciąży należy codziennie przyjmować kwas foliowy.

Leczenie

W przypadku, gdy pacjentka przestrzega zaleceń swojego zespołu specjalistów, jednakże jej poziom glukozy we krwi jest nadal zbyt wysoki, może się zdarzyć, że koniecznym będzie rozpoczęcie przyjmowania insuliny. Zespół specjalistów wyjaśni, w jaki sposób należy przyjmować insulinę i jakie będą tego efekty.

Szczególnie na początku przyjmowania insuliny, pacjentki powinny uzyskać informacje na temat hipoglikemii (występowania epizodów hipoglikemii, patrz tabela obok). Hipoglikemia występuje wówczas, gdy poziom glukozy we krwi jest bardzo niski (zazwyczaj poniżej 4 mmol/l).

W przypadku kobiet, które prowadzą pojazdy, powinny one poinformować Agencję Licencjonowania Kierowców i Pojazdów - DVLA (ang. Driver and Vehicle Licensing Agency), że chorują na cukrzycę ciążową i przyjmują leki. Nie będzie to miało wpływu na możliwość prowadzenia pojazdów, chyba że chore cierpią na hipoglikemię powodującą kalectwo - zespół specjalistów powinien udzielić porad w tym zakresie. Jeżeli leczenie trwa dłużej niż 3 miesiące, obowiązkiem chorych jest poinformowanie agencji DVLA ponownie.



Radzenie sobie z hipoglikemią przy przyjmowaniu insuliny

Hipoglikemia występuje wówczas, gdy poziom glukozy we krwi jest bardzo niski (zazwyczaj poniżej 4 mmol/l)

- Regularnie przeprowadzaj badania poziomu glukozy we krwi
 - zawsze sprawdzaj poziom glukozy przed narażeniem siebie lub innych osób na ryzyko uczucia senności lub omdlenia (np.: podczas prowadzenia pojazdu)
 - zawsze badaj krew przed wykonywaniem dłuższej sesji ćwiczeń
- Noś przy sobie coś, co zapewniłoby szybką dostawę glukozy podczas objawów rozpoczynającego się epizodu hipoglikemii, w postaci:
 - pół szklanki słodkiego napoju lub
 - trzech tabletek glukozy (dostępnych w aptece) lub
 - żelowego plastra glukozowego, który może być umieszczony w jamie ustnej po wewnętrznej stronie policzka
- Po epizodzie hipoglikemii, należy spożyć przekąskę węglowodanową (np.: kanapkę)
- W przypadku, gdy zaczynasz mieć epizody hipoglikemii, powinnaś poinformować o tym specjalistyczny zespół diabetologiczny
- Jeżeli zaczniesz mieć częste epizody hipoglikemii, musisz zaprzestać prowadzenia pojazdów. Kobiety cierpiące na cukrzycę ciążową nie mogą ponownie rozpocząć prowadzenia pojazdów aż do momentu, gdy lekarz pierwszego kontaktu lub specjalista potwierdzi, że jest to wskazane

Wykonywanie ćwiczeń

Regularne wykonywanie ćwiczeń pozwoli chorym ustabilizować ich poziom glukozy we krwi. Ma to również dobry wpływ na ogólny stan zdrowia. Zespół specjalistów zaleci chorym wykonywanie ćwiczeń które będą dla nich najbardziej efektywne.

Podczas porodu

Podczas porodu poziom glukozy we krwi pacjentek będzie dokładnie nadzorowany przez specjalistyczny zespół diabetologiczny. Koniecznym może też okazać się przeprowadzenie infuzji insuliny (tzn. stałe podawanie określonej dawki insuliny bezpośrednio do krwioobiegu za pomocą rurki).

Zdarza się, że kobiety cierpiące na cukrzycę rodzą większe dzieci niż normalnie i w takich przypadkach może zaistnieć konieczność wywołania porodu (dzięki czemu poród rozpocząłby się wcześniej, niż zostało to ustalone) lub przeprowadzenia cesarskiego cięcia. Kwestie te zostaną omówione podczas ostatnich tygodni ciąży.

Po porodzie

U narodzonego dziecka zostanie przeprowadzony test Guthrie'go, aby sprawdzić poziom glukozy we krwi. Zespół diabetologiczny zapewne zechce monitorować poziom glukozy we krwi dziecka przez pierwszą dobę. Oznacza to, że dziecko może zostać zabrane na dziecięcy oddział specjalny. Podczas pobytu na tym oddziale, Twoje dziecko nie będzie badane pod kątem cukrzycy. Będzie ono monitorowane, aby ustalić, czy niezbędne są dodatkowe karmienia w celu ustabilizowania poziomu glukozy.

Po porodzie, pacjentka prawdopodobnie nie będzie cierpieć na cukrzycę, jednakże może zostać poproszona o monitorowanie poziomu glukozy we krwi. Jeśli pacjentka przyjmowała insulinę, nie powinno być problemu z jej odstawieniem po porodzie.

W ciągu kolejnych 6 tygodni, pacjentka powinna otrzymać skierowanie na powtórne badanie krwi w celu sprawdzenia, czy poziom stężenia glukozy we krwi wrócił do normy. Czas przeprowadzenia takiego testu będzie zależał od dostępności badania w okolicy miejsca zamieszkania pacjentki.

Karmienie piersią

Karmienie piersią powszechnie uznawane jest za najlepszy sposób karmienia dzieci i nie ma żadnego powodu, dla którego pacjentka cierpiąca na cukrzycę ciężową nie mogłaby karmić piersią.





W przyszłości

W przypadku kobiet, u których zdiagnozowano cukrzycę ciążową, istnieje prawdopodobieństwo, że wystąpi ona podczas kolejnych ciąż. Ponadto, w przypadku kobiet, które cierpiały na cukrzycę ciążową, istnieje większe prawdopodobieństwo rozwoju cukrzycy typu 2. Aby tego uniknąć, należy pamiętać o zdrowym odżywianiu i wprowadzeniu do swojego harmonogramu dnia wykonywania ćwiczeń fizycznych. Należy dążyć, aby ćwiczenia te były bardzo intensywne i wykonywane przez około 30 minut dziennie przez co najmniej 5 dni w tygodniu.

Inne informacje

Inne broszury z niniejszej serii zawierają dokładne objaśnienia niektórych terminów użytych w niniejszym opracowaniu.

Broszury na temat współdzielonej odpowiedzialności, badań krwi, hipoglikemii, insuliny i choroby mogą być szczególnie pomocne pacjentkom, pomimo że zostały opracowane z myślą o osobach cierpiących na cukrzycę typu 1 lub 2. Aby otrzymać owe broszury, prosimy o kontakt ze swoim zespołem diabetologów.

Numery kontaktowe i uwagi

Dalsze informacje można uzyskać w Dziale Obsługi Klienta

Eli Lilly and Company Limited
Lilly House
Priestley Road
Basingstoke
Hampshire RG24 9NL

Tel: (01256) 315999

Dystrybucja w ramach usług pomocy pacjentom

Gestational Diabetes – Polish

UKDBT00098 June 2009

The Lilly logo is written in a red, cursive script font.

Answers That Matter.