



### اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ◀ ضرورت غربالگری دیابت بارداری را بیان کنند.
- ◀ تست‌های غربالگری دیابت بارداری را توضیح دهند.
- ◀ نحوه تفسیر پاسخ تست‌ها را شرح دهند.
- ◀ چگونگی پیگیری مادران مبتلا به دیابت بارداری را پس از زایمان بیان کنند.

## دستورالعمل جدید دیابت در دوران بارداری

### چکیده مقاله

دیابت بارداری یکی از شایع‌ترین مشکلات طبی در دوران بارداری است و به دلیل عوارض کوتاه مدت و دراز مدت آن مورد توجه است. در حال حاضر تست قند ناشتا در اولین ویزیت و تست یک مرحله ای OGTT دو ساعته با ۷۵ گرم گلوکز در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری برای غربالگری توصیه شده است. در آزمایش قند ناشتا در صورتی که مادر در گروه «پره‌دیابت» قرار گیرد توصیه غذایی و ورزشی انجام می‌گیرد و بررسی دو هفته بعد ضرورت دارد و در صورتی که در جواب تست، مادر در گروه «دیابت» طبقه‌بندی شود یک هفته بعد تحت آزمایش مجدد قرار گرفته و در صورت غیرطبیعی بودن جواب آزمایش به متخصص ارجاع داده می‌شود. در آزمایش OGTT غیرطبیعی بودن یکی از جواب‌ها ارجاع مادر به متخصص را ضروری می‌سازد.



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

#### ◀ معصومه رجبی نائینی

کارشناس برنامه سلامت مادران  
دانشگاه علوم پزشکی البرز

#### ◀ دکتر زهرا داداشی

مدیر گروه واحد سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
دانشگاه علوم پزشکی البرز

## مقدمه

بارداری ادامه می‌یابد و در غیراین صورت مادر به متخصص ارجاع داده می‌شود.

در صورتی که قند خون ناشتا ۱۲۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا بیشتر باشد، تکرار آزمایش یک هفته بعد توصیه شده و چنانچه نتیجه آزمایش دوم نیز مساوی یا بیش از ۱۲۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، فرد دیابتیک بوده و ارجاع و درمان آغاز می‌شود.

**نکته:** ورزش و تغذیه مناسب از ابتدای بارداری می‌تواند باعث پیشگیری از ابتلا به دیابت بارداری شود.

برای همه خانم‌های بارداری که در آزمایش اولین ویزیت در گروه طبیعی و پره دیابتیک قرار گرفتند، به منظور غربالگری، در هفته ۲۴ تا ۲۸ بارداری، آزمون تحمل گلوکز خوراکی دو ساعته با مصرف ۷۵ گرم گلوکز (OGTT) درخواست می‌شود. نتیجه و تفسیر آن به شرح زیر است:

	قند خون ناشتا (mg/dl)	مساوی یا بزرگتر از ۹۲
غیرطبیعی	قند خون ۱ ساعت پس از مصرف گلوکز (mg/dl)	مساوی یا بزرگتر از ۱۸۰
	قند خون ۲ ساعت پس از مصرف گلوکز (mg/dl)	مساوی یا بزرگتر از ۱۵۳

در صورتی که حداقل یکی از نتایج آزمایش قند خون غیرطبیعی باشد، تشخیص دیابت بارداری قطعی بوده و اقدام لازم و ارجاع به متخصص ضروری است.

### نکات آزمایشگاهی آزمون تحمل گلوکز خوراکی

نمونه‌گیری باید هنگام صبح و پس از حداقل ۸ ساعت ناشتا بودن انجام شود.

رژیم غذایی به مدت ۳ روز، آزاد و بدون محدودیت بوده (حداقل ۱۵۰ گرم کربوهیدرات در روز) و فعالیت‌های بدنی نیز به طور معمول انجام شود.

۷۵ گرم گلوکز آنهیدروز که در ۳۰۰ میلی لیتر آب حل شده و در مدت ۵ دقیقه باید نوشیده شود. (معمولاً تحمل محلول خنک آسانتر است.)

فرد در طول انجام آزمایش از سیگار کشیدن، فعالیت بدنی، نوشیدن چای یا قهوه و خوردن مواد غذایی خودداری کند.

آزمایش در افراد، سرپایی انجام می‌شود و انجام آن در افراد بستری و بدون تحرک ممکن است منجر به اخذ نتایج

بیماری دیابت شایع‌ترین بیماری ناشی از اختلال‌های متابولیک و چهارمین علت مرگ و میر در جوامع غربی است و در دوران بارداری نیز متداول‌ترین عارضه طبی به شمار می‌رود. شیوع دیابت در بارداری در ۲۰ سال اخیر ۴۰ درصد افزایش یافته است که شامل: دیابت قبل از بارداری و دیابت حاملگی است. در حال حاضر ۵ تا ۶ درصد بارداری‌ها با انواع مختلف دیابت همراه هستند. واژه دیابت باردای برای این نکته دلالت دارد که دیابت در اثر حاملگی پدیدار شده و قبل از آن وجود نداشته است. مهم‌ترین خطر این نوع دیابت رشد بیش از حد جنین است که موجب آسیب به مادر و جنین در هنگام زایمان می‌شود. شواهدی درباره عوارض طولانی مدت شامل: چاقی و دیابت در فرزندان این مادران وجود دارد. اما مهم‌ترین نکته آن است که بیش از نیمی از زنان مبتلا به دیابت حاملگی در نهایت در ۲۰ سال بعدی دچار دیابت آشکار می‌شوند، لذا غربالگری و تشخیص بموقع آن در برنامه‌های وزارت بهداشت قرار گرفته است.

### تست غربالگری دیابت بارداری

سازمان جهانی بهداشت و کارگروه مطالعات بارداری انجمن بین‌المللی دیابت در سال ۲۰۱۳، تست یک مرحله‌ای OGTT دو ساعته با ۷۵ گرم گلوکز را رسماً برای غربالگری و تشخیص دیابت بارداری توصیه کرد.

### چگونگی انجام تست‌های دوران بارداری

برای تمام خانم‌های باردار باید در اولین ویزیت بارداری، آزمون قند خون ناشتا درخواست شود. نتیجه و تفسیر آن به شرح زیر است:

قند خون ناشتا (mg/dl)	کوچکتر یا مساوی ۹۲	طبیعی
	۹۳ تا ۱۲۵	پره دیابتیک
	مساوی یا بزرگتر از ۱۲۶	دیابتیک

در صورتی که قند خون ناشتا بین ۹۳ تا ۱۲۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، فرد پره دیابتیک به حساب آمده، رژیم غذایی مناسب و ورزش توصیه می‌شود. برای این مادران دو هفته بعد آزمایش قند خون ناشتا و قند دو ساعت پس از غذا تکرار می‌شود و در صورت طبیعی بودن، مراقبت‌های معمول



## برندگان خود آزمایی

برندگان خود آزمایی، شرکت کنندگان در  
نظرسنجی و ارسال پیامک شماره ۹۰

ضمن سپاس از ارسال کنندگان پاسخ صحیح خود آزمایی و شرکت کنندگان در نظرسنجی و ارسال پیامک، به قید قرعه تعداد ۵ نفر به شرح ذیل انتخاب شدند، که به رسم یاد بود جوایزی به آنان تقدیم خواهد شد.

۱. فاطمه برازش، مربی مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
۲. علی اکبر قاضی، بهورز خانه بهداشت انارور دانشگاه علوم پزشکی مازندران (ساری)
۳. فاطمه معصومی نیا، بهورز خانه بهداشت سقرجوق دانشگاه علوم پزشکی مرکزی (اراک)
۴. مرضیه خلیلی فر، بهورز خانه بهداشت ابراهیم آباد دانشگاه علوم پزشکی سبزوار (نظرسنجی)
۵. جعفر رمدانی، کارشناس بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی مازندران (پیامک)

## برندگان خود آزمایی، شرکت کنندگان در نظرسنجی و ارسال پیامک شماره ۹۱

ضمن سپاس از ارسال کنندگان پاسخ صحیح خود آزمایی و شرکت کنندگان در نظرسنجی و ارسال پیامک، به قید قرعه تعداد ۵ نفر به شرح ذیل انتخاب شدند، که به رسم یاد بود جوایزی به آنان تقدیم خواهد شد.

۱. فاطمه آذرنوش، بهورز خانه بهداشت چهکنند دانشگاه علوم پزشکی خراسان جنوبی (بیرجند)
۲. غلامرضا اسماعیلی، بهورز خانه بهداشت صادق آباد دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
۳. تقی رحیمی، بهورز خانه بهداشت ورده دانشگاه علوم پزشکی ساوه
۴. ابراهیم فهیمی، بهورز خانه بهداشت قاهان دانشگاه علوم پزشکی قم (نظرسنجی)
۵. مهدی حسین نیا قرا، بهورز خانه بهداشت قراخیل شرقی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران (پیامک)

نادرست شود.

لازم به توضیح است که برای آزمایش OGTT با استفاده از ۷۵ گرم گلوکز آنهیدروز، در صورت استفاده از دکستروز میزان مورد نیاز ۸۲/۵ گرم، به جای ۷۵ گرم است.

## توصیه های پس از زایمان در مبتلایان به دیابت بارداری

لازم است برای همه خانم های مبتلا به دیابت بارداری، به منظور کشف دیابت پایدار، در هفته ۶ تا ۱۲ پس از زایمان آزمون تحمل گلوکز خوراکی OGTT با مصرف ۷۵ گرم گلوکز (نمونه گیری ناشتا و دوساعتی) درخواست شود. نتیجه و تفسیر آن به شرح زیر است:

طبیعی	کوچکتر یا مساوی ۹۹	قند خون ناشتا (mg/dl)
پره دیابتیک	۱۲۵ تا ۱۳۰	
دیابتیک	مساوی یا بزرگتر از ۱۳۶	قند خون ۲ ساعت پس از مصرف گلوکز (mg/dl)
طبیعی	کوچکتر از ۱۴۰	
پره دیابتیک	۱۴۰ تا ۱۹۹	مساوی یا بزرگتر از ۲۰۰
دیابتیک	۲۰۰	

برای خانم های دیابتیک، درمان دیابت ضروری است. برای خانم های پره دیابتیک، اصلاح سبک زندگی (ورزش و رژیم غذایی مناسب) یا استفاده از متفورمین توصیه می شود. برای خانم هایی که نتیجه آزمایش طبیعی است، غربالگری دیابت هر سه سال توصیه می شود.

## نتیجه گیری

هدف از غربالگری دیابت بارداری، تشخیص سریع و مداخله بهنگام و در نتیجه پیشگیری از عوارض کوتاه مدت و دراز مدت این بیماری است که در نهایت به ارتقای سلامت مادران و نوزادان منجر خواهد شد.

## منابع

۱. کتاب بارداری و زایمان ویلیامز نویسنده کانینگهام، لونو، بلوم، اسپانگو... مترجم دکتر بهرام قاضی جهانی و روشن قطبی ویراست بیست و چهارم سال ۲۰۱۴
۲. کتاب مراقبت های ادغام یافته سلامت مادران، گروه مؤلفان دکتر فرحناز ترکستانی، نهضت امامی افشار، مرضیه بخشنده، پوران جلیلوند و... زمستان ۱۳۹۲
۳. کتاب برنامه کشوری پیشگیری و کنترل بیماری دیابت نوع ۲، گروه مؤلفان دکتر سید محمد علوی نیا، دکتر مرجان قطبی، دکتر علیرضا مهدوی هزاره، دکتر جمشید کرمانچی و... پائیز ۱۳۹۱
۴. دستورالعمل تست غربالگری دیابت بارداری اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت سال ۱۳۹۳