

GEBELİKTE ŞEKER HASTALIĞI – GEBELİK ŞEKERİ (Diabetes In Pregnancy – Gestational Diabetes)

Gebelik şekeri bazı kadınların gebelikte geçirdikleri bir tür şeker hastalığıdır. Genellikle doğumdan sonra kaybolur ve bebeğin şeker hastası olarak doğacağı anlamına gelmez.

Kimlerde Görülür ?

Her ırktan ve soydan gelen kadında görülmekle birlikte genellikle Asyalı, Ortadoğulu, Filipin veya Pasific Adaları halkından gelen kadınlarda daha sık görülmektedir ve gebelikte görülen şeker hastalığı her geçen gün biraz daha artmaktadır.

Gebelik Şekerinin Nedeni Nedir ?

Gebelik şekeri gebelikte hormonsal değişiklikler nedeniyle vücudun insülin denilen maddeyi doğru bir şekilde kullanamamasından kaynaklanır. İnsülin vucuttaki kan şekeri seviyesini sağlıklı düzeyde tutmak bakımından önemlidir. Gebelikte bütün kadınlarda hormonsal değişiklikler olmakla birlikte ancak bazılarında gebelik şekeri olur.

Kadında Gebelik Şekerinin Olmasının Yarattığı Sorunlar

Doğumdan sonra hormon düzeyleri normale döner ve gebelik şekeri genellikle kaybolur ama olayın yine de ciddiye alınması gereklidir.

- En önemli sorun bebeğin kilosunun normalin üstüne çıkması ve gebelik şekerinin henüz doğmamış olan bebeğin sağlığı üzerinde yaptığı diğer etkilerdir.
- Bebek çok büyüyüp kilosu 4 veya 4 kilodan fazla olursa annenin normal doğum yapma olasılığı azalır, doğumu sezeryanla yapması gerekebilir. Veya bebek daha fazla büyümeden doktor doğumu vaktinden erken başlatabilir.
- Gebelik şekeri olan kadınlarda erken doğum riski yaşanabilir.
- Gebelik şekerine yakalanan kadınların ileride tip 2 denilen şeker hastalığına yakalanma riski daha fazladır.
- Tip 2 denilen şeker hastalığı 40 yaşını geçmiş kadınlarda gitgide yaygınlaşmaktadır. Uygun gıdalar yemeye ve düzenli olarak egzersiz yapmaya dikkat ederek kontrol altında tutulabileceği gibi tablet veya insülin enjeksiyonu yoluyla da kontrol altında tutulabilir. Tip 2 şeker hastalığı denetim altına alınmazsa kalp, böbrek ve göz hastalıkları gibi ciddi rahatsızlıklara neden olur.

Gebe Kadınların Yapması Gereken Şeyler

Gebe kadınlar, gebelik tanısı konduğunda, 26. ve 34. haftasında yapılan kan şekeri tahlili de dahil olmak üzere düzenli sağlık kontrolünden geçmelidirler. Bu tahlilin yapıp yapılmadığından emin değilseniz doktorunuza veya ebeye sorunuz.

- Daha önceki bir gebelik sırasında gebelik şekeri geçirdiyse
- Soy geçmişinizde gebelik şekeri veya şeker hastalığı varsa
- Daha önce 4 veya 4.5 kilodan fazla gelen bebek doğurduysanız
- Daha önce ölü bebek doğurduysanız veya sebebi açıklanamayan şekilde doğum öncesi karnınızdaki bebeği kaybettiyseniz doktorunuza bunları belirtiniz.

Hastalığı Kontrol Altında Tutma Yolları

- Perhiz yapmak
- Her öğün düzenli yemek yemek. Hastanedeki diyet uzmanları hangi gıdaların yenmesi, hangilerinin yenmemesi ve ne kadar yenmesi konularında size bilgi verebilirler. Gerekirse tercüman da çağrılabilir.
- Gebelik süresince fazla kilo almaktan kaçınmak.
- Düzenli olarak kan tahlili yaptırmak- Gebe kadının kan şekerini normal düzeyde tutabilmesi için evde kan şekerini kendisinin ölçmesi önemlidir. Kan şekerini ölçen alet hastaneden temin edilebilir.
- Kan şekerinin normalin üzerinde olduğu durumlarda insülin iğnesi kullanmak. Doğumdan sonra genellikle insülin iğnesine ihtiyacınız olmayacaktır.
- Kan şekerinin daha sonra da düzenli ölçülmesi – Şeker seviyesi doğumdan sonra normale dönse de, gebelik şekeri geçiren kadınların doğumdan altı veya sekiz hafta sonra kan şekeri tahlili yaptırmaları , bundan sonra da düzenli olarak her iki yılda bir tahlil yaptırmaları gereklidir.

Gebelik Şekeri Riskini Azaltmak Mümkün müdür ?

Kilosunu sağlıklı düzeyde tutan ve vücutça hareketli olan kişilerin hem gebelik şekerine hemde Tip 2 denilen şeker hastalığına tutulma olasılığı daha azdır.