

# GESTATIONAL DIABETES



**Diabete Gestazionale** (Lingua Filippina)

*Lilly*

# NILALAMAN

KAHULUGAN .....03

ANO ANG MGA SANHI AT PAANO HAHARAPIN  
ANG GESTATIONAL DIABETES .....04

PAANO KONTROLIN ANG DIABETES .....06

TAMANG URI NG PAMUMUHAY .....08

SA PANAHON NG PAGBUBUNTIS AT  
PAGKATAPOS MAISILANG ANG SANGGOL .....10



# KAHULUGAN

Sa panahon ng pagbubuntis, mga 2-5% ng kababaihan ang nagkakaroon ng intolerance o napakatinding sensitibidad sa glucose na kilala bilang **gestational diabetes**, karaniwan sa pagitan ng ika-26 at ika-28 linggo.

Ito ay dahil sa pagkakaralagan ng mga hormone na karaniwan sa pagbubuntis, na sumasalungat sa kilos ng insulin sa katawan.

Ang insulin ay isang hormone na nililikha ng lapay (pancreas) na siyang nagkokontrol sa dami ng glucose (asukal) sa katawan.

Ang **gestational diabetes** ay nagaganap kapag ang lapay ay hindi makakalikha ng mas mataas na dami ng insulin kaugnay ng mga pagbabago sa hormone, upang maipagpatuloy ang pagkontrol sa dami ng asukal sa katawan.

# ANO ANG MGA SANHI AT PAANO HAHARAPIN ANG GESTATIONAL DIABETES



## Mga sanhi

Ang **gestational diabetes** ay nagaganap sa panahon ng pagbubuntis ng mga babae na hindi pa kailanman nagkaroon ng diabetes; gayon pa man, kadalasang sila ay natutuklasang may kasaysayan ng type II diabetes sa pamilya at/o naging sobra sa timbang bago magbuntis. At saka, ang mga babaeng nagbubuntis nang matanda na, o sa nakaraang pagbubuntis ay nagluwal ng sanggol na macrosomic (higit sa 4 na kg) ay may mas mataas na posibilidad ng pagkakaroon ng gestational diabetes.

## Mga panganib para sa sanggol

Ang pangunahing resulta ng **gestational diabetes** ay ang nagbagong paglaki ng sanggol sa sinapupunan, na may panganib na ang sanggol ay maisilang na macrosomic, ibig sabihin, masyadong malaki. Ang isang macrosomic na sanggol (higit sa 4 na kg ang timbang) ay may mas mataas na panganib na magiging sobra ang timbang sa pagkabata. Ang peligro ng malpormasyon o hugis na wala sa ayos ay tumataas kung ang dami ng asukal sa dugo ay hindi nakokontrol.

## Pagkatapos ng diyagnosis

Ang pagkakaroon ng **gestational diabete** ay hindi talaga nangangahulugan ng pagkakaroon ng diabetes sa nalalabi ng iyong buhay: wasto sa pagkaka-kontrol bago at pagkatapos manganak, ang diabetes ay mawawala pagkatapos ng pagbubuntis.

Kaya, mahalaga na tumuon sa yugtong ito at kamtin ang mabuting kontrol sa glucose sa iyong dugo sa pamamagitan ng tamang pamumuhay.

### Mga bagay na dapat mong malaman

- ▶ Hindi umatagal habang-buhay ang gestational diabetes: sa maraming kaso, nawawala ito pagkatapos manganak.
- ▶ Ang gestational diabetes ay maaaring magaganap muli sa panahon ng kasunod na pagbubuntis.
- ▶ Hindi naipapasa ang diabetes sa sanggol.
- ▶ Sa sapat na kontrol sa glucose sa dugo, ang gestational diabetes ay hindi magiging sanhi ng malpormasyon ng sanggol sa sinapupunan.

# PAANO KONTROLIN ANG DIABETES

Sa panahon ng pagbubuntis, napakahalaga na kontrolin ang dami ng glucose sa dugo. Ang sobrang mataas na dami ng glucose sa dugo, na tinatawag na hyperglycemia, ay magpapa-istimula ng pagpapalabas ng insulin sa sanggol sa sinapupunan. Magpapabilis ito sa paglaki ng sanggol.

Sa huling yugto ng pagbubuntis, ang mataas na asukal sa dugo ng ina at ang mataas na insulin sa sanggol sa sinapupunan ay maaaring makaka-ambag sa pagkakaroon ng hypoxia (kakulangan ng oxygen), acidosis, at kamatayan ng sanggol sa sinapupunan.

Pangwakas, ang mataas na insulin ng sanggol sa sinapupunan sa panahon na isilang ay maaaring maging sanhi ng pansamantalang hypoglycemia (mababang glucose sa dugo) ng sanggol. Ang diabetology team ay makakatulong sa iyo na makontrol ang glucose sa iyong dugo at maiwasan ang mga peligrong ito. Ang layunin ng team ay upang maipaliwanag kung paano kontrolin ang iyong sariling glucose sa dugo, anong diyeta ang susundin at anong ehersisyo ang gagawin. Kung mananatiling mataas ang dami ng glucose sa dugo, kakailanganin mong simulan ang terapiya gamit ang insulin.

## MGA TARGET NA GLUCOSE SA DUGO

Ang glucose sa dugo sa pag-aayuno ay dapat:	≤ 95 mg/dl
1 oras pagkatapos kumain ang glucose sa dugo ay dapat:	≤ 140 mg/dl
2 oras pagkatapos kumain ang glucose sa dugo ay dapat:	≤ 120 mg/dl

1) E.Orsi, D. Bruttomesso, Diabete in gravidanza, Vivere il Diabete, luglio 2011 4 (2), pag 1



## **ANG DIABETOLOGY TEAM**

Ang isang diabetology team ay karaniwang binubuo ng isang diabetologist, isang nars, at isang nutritionist; sa panahon ng pagbubuntis, ang team ay tutulong sa iyo na maintindihan kung paano mapanatili ang kontrol sa glucose sa dugo, paano isagawa ang pagsusubaybay sa sarili, at kung anong diyeta ang susundin.

## **KONTROL SA GLUCOSE**

Sa panahon ng pagbubuntis, dapat mong isagawa ang madalas na pagsusubaybay sa sarili (4–8 beses kada araw) kaugnay ng dami ng glucose sa iyong dugo: bago ang pagkain, isang oras pagkatapos kumain, at sa gabi. Ipinapakita ng mga pag-aaral na ang tamang pagsusubaybay sa glucose sa dugo isang oras pagkatapos kumain ay nauugnay sa pagbaba ng:

- bilang ng mga sanggol na LGA (Large for Gestational Age o Malaki para sa Gestational na Edad: mga bata na ang timbang pagkapanganak ay mas mataas sa ika-90 porsiyento)
- bilang ng mga caesarian section dahil sa cephalopelvic disproportion o masyadong malaking ulo o katawan ng bata para sa pelvis ng ina
- bilang ng mga hypoglycemia o mababang asukal sa dugo sa mga bagong silang.

## **IBA PANG MGA PAGSUSURI**

Sa panahon ng pagbubuntis, kailangan mong ipa-analisa ang iyong ihi (“urinalysis”) upang masuri ang presensiya ng mga protina, at makuha ang presyon ng iyong dugo. Inirerekumenda rin ang isang ultrasound scan, upang masuri ang laki sanggol sa sinapupunan.

# TAMANG URI NG PAMUMUHAY



## ISANG NAKALULUSOG NA DIYETA

Ang tamang nutrisyon ay mahalaga sa panahong ito. Ang iyong diyeta ay dapat rekomendado ng isang espesyalista, tulad ng isang dietician o nutritionist. Partikular na, mahalagang maging maingat sa dami ng asukal na kinakain mo, at samakatwid sa glycemic index (sukat ng epekto nang dami ng asukal sa dugo) ng iba't ibang pagkain. Dapat mong subukang kumain ng prutas, gulay at mga pagkaing mababa sa taba, at iwasan ang mga pagkaing mataas sa taba o mataas sa asukal tulad ng cake o biskit.

## EHERSISYO

Bukod pa sa pagbibigay ng benepisyo sa iyong pangkalahatang kalusugan, ang ehersisyo ay makakatulong sa pagkontrol sa dami ng glucose sa iyong dugo.

Ang ehersisyong aerobic na ginagawa sa katamtamang intensidad ay maikukunsiderang pinaka-naaangkop para sa layuning ito, ngunit dapat kang humingi ng payo sa iyong diabetology team tungkol sa uri ng ehersisyo na pinakamabuti para sa iyo.





## PAGGAMOT

Kung, sa kabila ng pagsunod sa payo ng diabetology team, ang dami ng asukal sa iyong dugo ay nananatiling napakataas, kakailanganin mong magsimula sa terapiya gamit ang insulin. Ipapaliwanag ng diabetology team kung ano ito, ano ang magiging epekto ng insulin at paano ito ilalapat.

### MABABANG GLUCOSE SA DUGO: ANO ITO, ANO ANG GAGAWIN DITO

Ang mababang glucose sa dugo, o hypoglycemia, ay nagaganap kapag ang dami ng asukal sa dugo ay 70 mg/dl o mas mababa.

Kung ang dami ng glucose sa iyong dugo ay mababa, maaaring makakaramdam ka ng panginginginig sa mga paa, nalilito, nanghihina, nagugutom, nininerbiyos, may mabilis na pintig ng puso o pakiramdam na tinutusok sa dila at mga labi.

Upang makontrol ang mababang asukal sa dugo at mapataasan nang mabilis ang glucose, tiyakin na ikaw ay may 15 g ng umeepekto kaa-gad na carbohydrates, pumili sa pagitan ng:

- 1-3 tipak ng asukal - 5 o 6 na maasukal na candy - 1 kutsara ng asukal o pulot  
Kung pagkatapos ng 15 minuto ang glucose sa iyong dugo ay mababa pa rin sa 70 mg/dl, kumain o uminom ng karagdagang 15 g na dosis ng asukal, hanggang tumaas ang glucose sa iyong dugo nang higit sa 100 mg/dl.

- Kumain ng iba't ibang carbohydrate (tinapay, pasta, cereals) upang makatulong na mapigilan ang pagbaba muli ng glucose sa iyong dugo.
- Ipaalam sa iyong diabetology team kung nakakaranas ka ng mababang asukal sa dugo.

# SA PANAHOON NG PAGBUBUNTIS AT PAGKATAPOS MAISILANG ANG SANGGOL



## **SA PANAHOON NG PAGHIHILAB NG TIYAN**

Sa panahon ng paghihilab ng tiyan at panganganak, palaging susubaybayan ang dami ng glucose sa iyong dugo at tatanggap ka ng insulin infusion (pagpapasok ng insulin sa ugat).

Minsan, ang mga sanggol ng mga babaeng may diabetes ay mas malaki kaysa karaniwan; sa kasong ito, ang paghihilab ng tiyan ay kailangang i-induce o papasimulan bago ang termino, o maaaring kakailanganin na ang panganganak ay gagawin sa pamamagitan ng caesarian section. Ang doktor na gumagamot sa iyo ay magpapasya kung aling solusyon ang pinaka-mabuti para sa iyo.

## **PAGKATAPOS MANGANAK**

Pagkatapos maisilang ang iyong sanggol, susubaybayan ang dami ng glucose sa kanyang dugo. Sa partikular, ang pagsusubaybay na ito ay isasagawa sa panahon ng unang 24 oras upang malaman kung ang sanggol ay nangangailangang tumanggap ng karagdagang nutrisyon upang mapanatili ang sapat na dami ng glucose.

Ang **gestational diabetes** ay karaniwang nagwawakas pagkatapos manganak. Nangangahulugan ito na ang dami ng iyong glucose ay babalik sa normal, at kung nakatanggap ka ng terapiya gamit ang insulin sa panahon ng iyong pagbubuntis, maaari mo na itong itigil ngayon. Sa unang anim na linggo pagkatapos manganak, sasailalim ka pa rin sa pagsusubaybay sa glucose sa dugo upang matiyak na ang dami ng iyong glucose ay balik sa normal, dahil ang ilang mga pasyente na may gestational diabetes ay nagkakaroon ng type 2 diabetes.

## **PAGPAPASUSO**

Tulad ng iba pang mga kaso, ang gatas ng ina ay ang pinakamabuting pagkain para sa mga sanggol na ang mga ina ay may **gestational diabetes**, kaya walang dahilan na hindi pasusuhin ang iyong anak.


## **SA HINAHARAP**

Sa mga babaeng nagkaroon ng gestational diabetes sa panahon ng pagbubuntis, may mas mataas na kalamangan na ang kondisyon ay muling magaganap sa mga pagbubuntis sa hinaharap; ang mga ito ay mas malamang din na magkakaroon ng type II diabetes. Upang mababaan ang peligrong ito, mahalaga na sundin ang nakalulusog na diyeta at regular na mag-ehersisyo. Subukang mag-ehersisyo nang di-bababa sa tatlumpong minuto kada araw, limang araw kada linggo, kahit na nakakaramdam ka ng kaunting pagod. Pagkatapos manganak, magtatakda ang diabetology team ng isang follow-up na pagbisita upang suriin ang iyong kondisyon.

Ang iba pang mga gabay tungkol  
sa diabetes ay matatagpuan sa

[www.lillydiabete.it](http://www.lillydiabete.it)

Para sa karagdagang impormasyon,  
pakikontak ang iyong doktor  
o tumawag sa

 **800-117678**

Araw-araw mula 8:30 a.m. hanggang 9:30 p.m.