

गर्भावस्था का डायबिटीज़



Diabete Gestazionale (Lingua Hindi)

विषयवस्तु

परिभाषा	03
गर्भावस्था का डायबिटीज़ के कारण और इसे कैसे प्रबंधित करें.....	04
डायबिटीज़ को कैसे नियंत्रित करें	06
सही जीवनशैली	08
शिशु के जन्म के दौरान और उसके बाद.....	10



परिभाषा

गर्भावस्था के दौरान, आम तौर पर 26वें और 28वें सप्ताह के बीच लगभग 2-5% महिलाओं में ग्लूकोज़ के प्रति

असह्यशीलता विकसित हो जाती है जिसे गर्भावस्था का डायबिटीज़ कहते हैं।

यह गर्भावस्था में आम तौर पर पैदा होने वाले हार्मोन के कारण होता है, जो शरीर में इन्सुलिन की क्रिया का विरोध करते हैं।

इन्सुलिन पैन्क्रियास द्वारा बनाया जाने वाला एक हार्मोन है जो शरीर में ग्लूकोज़ (शर्करा) के स्तर को नियंत्रित करता है।

गर्भावस्था का डायबिटीज़ तब विकसित होता है जब पैन्क्रियास रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करना जारी रखने के लिए, हार्मोन संबंधी बदलावों की प्रतिक्रिया में अधिक मात्रा में इन्सुलिन उत्पन्न नहीं कर पाता।

गर्भावस्था का डायबिटीज़ के कारण और इसे कैसे प्रबंधित करें



कारण

गर्भावस्था का डायबिटीज़ गर्भावस्था के दौरान ऐसी महिलाओं में विकसित होता है जिन्हें पहले कभी डायबिटीज़ नहीं रहा है; लेकिन, अक्सर पाया गया है कि उनका टाइप 2 डायबिटीज़ का पारिवारिक इतिहास है और/या गर्भवती होने से पहले उनका वज़न अधिक रहा हो। इसके अलावा, अधिक उम्र में गर्भवती होने वाली, या ऐसी महिलाएं जिन्होंने पहले गर्भवती होने पर वृहत्काय शिशु (4 किलो से अधिक) को जन्म दिया था उनमें गर्भावस्था का डायबिटीज़ विकसित होने की अधिक संभावना होती है।

शिशु के लिए जोखिम

गर्भावस्था के डायबिटीज़ का मुख्य परिणाम गर्भस्थ शिशु की वृद्धि में बदलाव होता है, जिससे वृहत्काय, यानी बहुत बड़े शिशु के जन्म का जोखिम होता है। वृहत्काय शिशु (4 किलो से अधिक वज़न) को बचपन में मोटापे का शिकार हो जाने का अधिक जोखिम होता है। अगर रक्त शर्करा का स्तर नियंत्रित नहीं होता है तो विकृत-रचनाओं का जोखिम बढ़ जाता है।

रोग-निदान के बाद

गर्भावस्था का डायबिटीज़ होने का आवश्यक रूप से यह मतलब नहीं होता कि आपको जीवनभर डायबिटीज़ रहेगा: बच्चे के जन्म के पहले और बाद में उचित ढंग से नियंत्रित करने पर, गर्भावस्था के बाद डायबिटीज़ खत्म हो जाएगा।

इसलिए, इस अवधि पर ध्यान केंद्रित करना और सही जीवनशैली के ज़रिए आपके रक्त शर्करा के स्तर का अच्छा नियंत्रण हासिल करना महत्वपूर्ण है।

आपको जो बातें जाननी चाहिए

- ▶ गर्भावस्था का डायबिटीज़ हमेशा नहीं रहता: अधिकांश मामलों में यह प्रसव के बाद खत्म हो जाता है।
- ▶ बाद में होने वाली गर्भावस्थाओं में गर्भावस्था का डायबिटीज़ फिर से विकसित हो सकता है।
- ▶ डायबिटीज़ शिशु में संचारित नहीं होता है।
- ▶ रक्त शर्करा के पर्याप्त नियंत्रण से, गर्भावस्था का डायबिटीज़ गर्भस्थ शिशु में विकृत-रचना पैदा नहीं करेगा।

डायबिटीज़ को कैसे नियंत्रित करें

गर्भावस्था के दौरान, रक्त शर्करा स्तर को नियंत्रित करना बहुत महत्वपूर्ण है। रक्त शर्करा का अत्यधिक उच्च स्तर, जिससे हाइपरग्लाइसेमिया कहते हैं, भ्रूण में इन्सुलिन के स्राव को उत्प्रेरित करेगा। इससे शिशु की बढ़त तेज़ हो जाएगी।

गर्भावस्था की अंतिम अवधि में, मां में उच्च रक्त शर्करा और भ्रूण में उच्च इन्सुलिन हाइपोक्सिया (आक्सीजन की कमी) विकसित होने, एसिडोसिस, और भ्रूण की मृत्यु का कारण बन सकते हैं।

अंत में, जन्म के समय गर्भस्थ शिशु में अधिक इन्सुलिन शिशु में अस्थायी हाइपोग्लाइसेमिया (निम्न रक्त शर्करा) पैदा कर सकता है।

डायबिटोलॉजी टीम आपकी रक्त शर्करा को नियंत्रित करने और इन जोखिमों से बचने में आपकी मदद कर सकती है।

टीम का उद्देश्य यह समझाना है कि आप अपनी रक्त शर्करा को कैसे नियंत्रित करें, क्या आहार लें और क्या व्यायाम करें।

अगर रक्त शर्करा का स्तर अधिक बना रहता है, तो आपको इन्सुलिन उपचार शुरू करना होगा।

रक्त शर्करा लक्ष्य

भूखे पेट रक्त शर्करा होनी चाहिए:	≤ 95 mg/dl
खाने के 1 घंटे बाद रक्त शर्करा होनी चाहिए:	≤ 140 mg/dl
खाने के 2 घंटे बाद रक्त शर्करा होनी चाहिए:	≤ 120 mg/dl



डायबिटोलॉजी टीम

डायबिटोलॉजी टीम में आम तौर पर एक डायबिटोलॉजिस्ट (डायबिटीज़ विशेषज्ञ), एक नर्स और एक पोषण विशेषज्ञ होते

हैं; गर्भावस्था के दौरान, टीम आपको यह समझने में मदद करेगी कि रक्त शर्करा को अच्छी तरह नियंत्रित कैसे रखें, स्व-निगरानी कैसे करें, और क्या आहार लें।

शर्करा नियंत्रण

गर्भावस्था के दौरान, आपको अपनी रक्त शर्करा के स्तर की अक्सर स्व-निगरानी करनी चाहिए (प्रतिदिन 4-8 बार); खाने से पहले, खाने के एक घंटे बाद; और रात के दौरान।

अध्ययनों ने दिखाया है कि खाने के एक घंटे बाद उचित रक्त शर्करा निगरानी निम्नलिखित में कमी से संबंधित होती है:

- LGA शिशुओं की संख्या (गर्भावस्था आयु के लिए बड़े शिशु जिनका जन्म के समय वज़न 90वें प्रतिशतक से अधिक होता है)
- श्रोणि के आकार की तुलना में शिशु के बड़े होने के कारण आवश्यक शल्य क्रियाओं की संख्या
- प्रसव-पश्चात हाइपोग्लाइसेमिया की संख्या

अन्य जांचें

गर्भावस्था के दौरान प्रोटीन की मौजूदगी का पता लगाने के लिए आपके मूत्र की जांच ("मूत्र विश्लेषण") करनी होगी, और आपके रक्त चाप को मापना होगा।

गर्भस्थ शिशु का आकार जांचने के लिए एक अल्ट्रासाउंड स्कैन की भी संस्तुति की जाती है।

सही जीवनशैली



स्वस्थ आहार

इस समय सही पोषण बहुत ज़रूरी होता है। आपका आहार किसी विशेषज्ञ द्वारा संस्तुत किया जाना चाहिए, जैसे कि डायटिशियन या न्यूट्रिशनिस्ट (पोषण विशेषज्ञ)। खास तौर पर, आप जितनी मात्रा में चीनी लेते हैं, और इसीलिए अलग-अलग भोजनों के ग्लाइसेमिक सूचकांक का ध्यान रखना महत्वपूर्ण है।

आपको फल, सब्जियां और कम वसा वाले भोजन खाने की कोशिश करनी चाहिए, और केक या बिस्कुट जैसे अधिक वसा या अधिक शर्करा वाले भोजनों से बचना चाहिए।

व्यायाम

आपके सामान्य स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाने के साथ-साथ, व्यायाम आपके रक्त शर्करा स्तर को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। मध्यम गहनता पर किए जाने वाले एरोबिक व्यायाम इस उद्देश्य के लिए सबसे उपयुक्त माने जा सकते हैं, लेकिन आपको अपनी डायबिटोलाजी टीम से इस बारे में सलाह लेनी चाहिए कि आपके लिए किस प्रकार के व्यायाम सबसे अच्छे रहेंगे।



उपचार

अगर, डायबिटोलॉजी टीम की सलाह का पालन करने के बावजूद, आपकी रक्त शर्करा का स्तर बहुत अधिक बना रहता है, तो आपको इन्सुलिन उपचार शुरू करना होगा। डायबिटोलॉजी टीम आपको समझाएगी कि यह क्या है, इन्सुलिन के क्या प्रभाव होंगे, और इसे कैसे दिया जाता है।

कम रक्त शर्करा: यह क्या है, इसके लिए क्या करें

कम रक्त शर्करा, या हाइपोग्लाइसेमिया, तब होता है जब रक्त में शर्करा का स्तर 70 mg/dl या उससे कम हो जाता है। अगर आपकी रक्त शर्करा का स्तर कम है, तो आपको पैरों में लड़खड़ाहट, भ्रम, कमज़ोरी, भूख, घबराहट, दिल की धड़कन तेज़ होना या जीभ और होंठों पर झुरझुरी महसूस होगी।

• कम रक्त शर्करा को प्रबंधित करने और रक्त शर्करा का स्तर जल्दी से बढ़ाने के लिए, अपने पास 15 ग्राम तेज़ी से काम करने वाले कार्बोहाइड्रेट ज़रूर रखें और इनके बीच से चुनें:

- 1-3 चीनी की डलियां
- 5 या 6 चीनी वाली कैंडी
- 1 बड़ा चम्मच चीनी या शहद

अगर 15 मिनट के बाद भी आपकी रक्त शर्करा 70 mg/dl से कम ही है, तो चीनी की 15 ग्राम और खुराक लें जब तक कि आपकी रक्त शर्करा बढ़कर 100 mg/dl ls

- आपकी रक्त शर्करा को फिर से कम होने से बचाने के लिए जटिल कार्बोहाइड्रेट (ब्रेड, पास्ता, सीरियल) खाएं।
- अगर आप कम रक्त शर्करा का अनुभव करते हैं तो अपनी डायबिटोलॉजी टीम को सूचित करें।

शिशु के जन्म के दौरान और उसके बाद



प्रसवपीड़ा के दौरान

प्रसवपीड़ा और प्रसव के दौरान, आपकी रक्त शर्करा के स्तर की लगातार निगरानी की जाएगी और आप इन्सुलिन इनफ्रूज़न प्राप्त करेंगे। कभी-कभी, डायबिटीज़ वाली महिलाओं के बच्चे औसत से अधिक बड़े होते हैं; ऐसे में, समय से पहले प्रसवपीड़ा उभारने या आपरेशन द्वारा प्रसव कराने की ज़रूरत हो सकती है। आपका उपचार कर रहे चिकित्सक तय करेंगे कि कौन-सा समाधान आपके लिए सबसे अच्छा है।

प्रसव के बाद

आपके शिशु के जन्म के बाद, उसके रक्त शर्करा स्तर की निगरानी की जाएगी। खास तौर, पहले 24 घंटे के दौरान यह निगरानी की जाएगी जिससे तय किया जा सके कि पर्याप्त शर्करा स्तर बनाए रखने के लिए शिशु को अतिरिक्त पोषक तत्व देने की आवश्यकता है या नहीं।

गर्भावस्था का डायबिटीज़ आम तौर पर प्रसव के बाद समाप्त हो जाता है। इसका मतलब है कि आपकी शर्करा का स्तर फिर से सामान्य हो जाएगा, और अगर आप अपनी गर्भावस्था के दौरान इन्सुलिन उपचार प्राप्त कर रही थीं तो अब आप उसे बंद कर सकती हैं। प्रसव के बाद पहले छह सप्ताह में, यह सुनिश्चित करने के लिए आपके रक्त शर्करा की निगरानी की जाती रहेगी कि आपका स्तर फिर से सामान्य हो जाए, क्योंकि गर्भावस्था के डायबिटीज़ वाले कुछ रोगियों में टाइप 2 डायबिटीज़ विकसित हो जाता है।

स्तनपान

अन्य सभी मामलों की तरह, गर्भावस्था के डायबिटीज़ वाली मांओं के शिशुओं के लिए भी मां का दूध सबसे अच्छा आहार है, इसलिए आपके शिशु को स्तनपान नहीं कराने का कोई कारण नहीं है।

भविष्य में

- ▶ जिन महिलाओं में गर्भाधान के दौरान गर्भावस्था का डायबिटीज़ विकसित हो जाता है उनमें भविष्य में होने वाले गर्भाधानों में यह स्थिति फिर से होने की अधिक संभावना होती है; उन्हें टाइप 2 डायबिटीज़ विकसित होने की भी अधिक संभावना है। इस जोखिम को कम करने के लिए, स्वास्थ्यकर आहार लेना और नियमित व्यायाम करना महत्वपूर्ण है। रोज़ कम से कम तीस मिनट, सप्ताह में पांच दिन व्यायाम करने की कोशिश करें, भले ही आपको थोड़ी अधिक थकान लगे। प्रसव के बाद, डायबिटोलॉजी टीम आपकी स्थिति की जांच के लिए एक फ़ालो-अप मुलाकात निर्धारित करेंगे।

डायबिटीज़ के बारे में अन्य
गाइड यहां उपलब्ध हैं

www.lillydiabete.it

और अधिक जानकारी के लिए कृपया अपने
चिकित्सक से संपर्क करें या इस नंबर पर

800-117678

प्रति दिन सुबह 8:30 से शाम 9:30 तक