

## Terhességi cukorbetegség



**A** terhességi hormonok hatására az éhomi vércukorszintek csökkennek, a zsírlerakódás kifejezettebbé válik, a gyomorürülés lassul, és az étvágy fokozódik. A terhesség előrehaladtával azonban az étkezés utáni (posztprandiális) glükózsintek megemelkednek (az inzulinrezisztencia fokozódásával párhuzamosan). Ezt az állapotot normális körülmények között az inzulintermelés növekedés ellensúlyozza, ha azonban ezek a kompenzatorikus mechanizmusok elégtelenné válnak, terhességi cukorbetegség alakul ki.

A terhességi cukorbetegség kockázata abból adódik, hogy jelenlétében más terhességi szövődmények előfordulásának esélye is nagyobb, veszélyeztetve részben az anyát, részben a magzat állapotát, egészségét.

Az anyai glükózsint emelkedésével párhuzamosan mind nagyobb valószínűséggel kell számítani anyai és magzati komplikációk jelentkezésére. Ilyen nem kívánt következmény lehet többek között a koraszülés vagy az átlagosnál nagyobb magzat születése, ez utóbbival összefüggésben például a szülési sérülések gyakoribb előfordulása. A terhességi cukorbetegség ezeken túlmenően fokozza annak kockázatát is, hogy a várandós nő későbbi életszakaszában valamikor cukorbetegség jelentkezik nála nem terhes állapotban is.

**A gyermekvárás időszaka a nő életének gyönyörű periódusa, melyet azonban különböző szövődmények árnyékolhatnak be. Ezek egyike a terhességi cukorbetegség (orvosi nevén gesztációs diabétesz mellitusz, GDM), mely legtöbb vonásában megegyezik a nem várandósok cukorbetegségével, azonban ez esetben a kóros anyagcsere-állapot röviddel a szülés után többnyire rendeződik.**

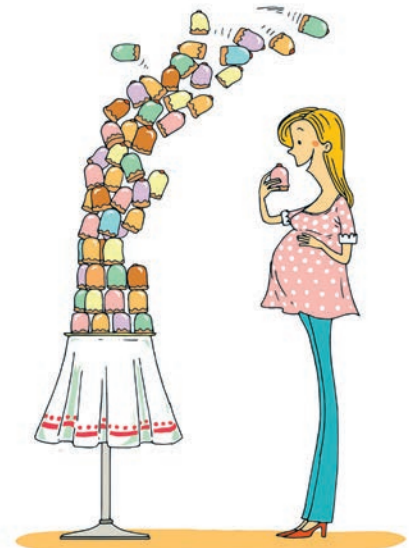
### KOCKÁZATI TÉNYEZŐK

A terhességi cukorbetegség legfontosabb rizikófaktorai:

- 40 évesnél idősebb anyai életkor;
- elhízás (30 feletti testtömegindex);
- korábbi várandósságból nagy súlyú (4500 gramm feletti) magzat születése;
- korábbi terhességben ismeretlen okú magzati elhalás vagy halvaszületés;
- terhességi cukorbetegséggel szövődött korábbi várandósság;
- két várandósság között jelentős (3 kg/m<sup>2</sup>-t meghaladó) testtömegindex-növekedés;
- az előző várandósságot rövid idővel követő újabb várandósság;
- az elsőfokú rokonok között cukorbetegség előfordulása;
- dohányzás;
- a kórelőzményben gyomor-bypass vagy más testsúlycsökkentő műtét.

### TÜNETEK

A betegség egyik nagy veszélyét éppen az adja, hogy az esetek jelentős részében teljesen tünetmentes, így már akkor kedvezőtlen terhességi kimenetek forrása lehet, amikor az érintett még nem is tud diabéteszről. A terhességi cukorbetegség fennállására többnyire csak a várandósság során kötelezően elvégzett vércukorvizsgálatok kóros eredménye hívja fel a figyelmet. Azokban az esetekben azonban, amikor a vércukorszint túl magasra emelkedik



**Ha várandós, a terhességi cukorbetegség megelőzése érdekében kerülje a sok szénhidrátot tartalmazó élelmiszereket!**

(úgynevezett hiperglikémiás állapot alakul ki), az alábbi tünetek kelthetik fel a terhességi cukorbetegség gyanúját:

- állandó szomjúságérzés;
- gyakori és bőséges vizeletürítés;
- szájszárazság;
- állandó kimerültség, gyengeségérzés;
- látászavarok;
- bőrvizketés.

Fontos azonban megjegyezni, hogy a felsorolt tünetek közül egy vagy több

tünet normális várandósságban is előfordulhat, és nem jelez terhességi cukorbetegséget. Amennyiben a tünetek valamelyikét észleli, mindenképpen kérje ki orvosa vagy védőnője véleményét!

## A TERHESSÉGI CUKORBETEGSÉG ANYAI ÉS MAGZATI KÖVETKEZMÉNYEI

### Anyai következmények

Terhességi cukorbetegség fennállása mellett gyakrabban jelentkeznek egyéb kóros állapotok, – például magas vérnyomás –, melyek aztán további komplikációk veszélyét vonják maguk után.

Terhességi cukorbetegséggel szövődött várandósság végén gyakoribb az elhúzódó szülés, ami az esetek jelentős részében császármetszést tehet szükségessé. Gyakoribb a nagy magzat, ennek következtében pedig nagyobb eséllyel alakulnak ki szülési sérülések (pl. súlyos fokú gátrepedés).

A terhességi cukorbetegség fokozza az úgynevezett preeklampszia rizikóját is.

### Magzati következmények

A koraszülés a magzati következmények között is meg kell említeni, mivel a koraszülött babákat számtalan korai, sőt akár az egész életre kiható kórállapot veszélyezteti. A terhességi cukorbetegséggel szövődött várandósságokból világra jön babák körében gyakoribb a megszületés után a légzési problémák és sárgaság előfordulása. Az anyai anyagcserezavar kihathat a magzat anyagcseréjére is, így a megszületésekor előfordulhat alacsony vércukorszint.

## A BETEGSÉG FELISMERÉSE ÉS DIAGNOSZTIKÁJA

Ahogy korábban már szó esett róla, a terhességi cukorbetegség az esetek igen jelentős részében teljesen tünetmentes, ami sokszorosan aláhúzza a várandósság alatti szűrővizsgálat jelentőségét. Különös éberség szükséges a várandósság alatt terhességi cukorbetegség irányában, ha a kockázati

tényezők listájában szereplő körülmények közül egy vagy több megléte igazolható.

A vércukorszint meghatározása éhgyomri állapotban vett vérmintából, illetve úgynevezett cukorterhelést követően történik.

Terhességi cukorbetegsége hívja fel a figyelmet az is, ha a vizeletben cukor jelenik meg.

### A KEZELÉS

Ha terhességi diabétesz igazolódik, akkor a terhességi és szülési szövődmények elkerülése érdekében rendkívül fontos az orvosi utasítások pontos és következetes betartása, szükség esetén dietetikus segítségét is igénybe véve az étrend összeállításához.

### ÉLETMÓDBELI TANÁCSOK

A kezelés első és talán legfontosabb lépése az étrend módosítása annak érdekében, hogy a vércukorszint lehetőség szerint állandóan a normál tartományon belül maradjon. A diéta összeállításához szakképzett dietetikus nyújt segítséget, ezért itt csak a legfontosabb alapelveket ismertetjük.

– Kerülje a nagy szénhidráttartalmú élelmiszereket!

Az édességek, csokoládé, desszertek, sütemények, cukrozott üdítőitalok és gyümölcslevek mellett fogyasztását korlátozni kell a gyümölcsök fogyasztását is, hiszen nagy mennyiségben tartalmaznak természetes cukrokat.

A szénhidráttartalmú élelmiszereket kenyérfélék, gabonatermékek, rizs, főtt tészta, burgonya, hüvelyesek, kis mennyiségben fogyaszthatók.

– Inkább gyakrabban, de egyszerre kisebb adagokat fogyasszon!

– Rendszeresen ellenőrizze vércukorszintjét!

A vércukorszint gyakori ellenőrzése az egyetlen módszer, amellyel meggyőződhet arról, hogy terhességi cukorbetegsége megfelelő kontroll alatt van. A vércukorszint rendszeres méréséhez ma már

számos, könnyen kezelhető mérőeszköz áll rendelkezésre, amellyel akár otthonában, akár sportolás vagy nagyobb fizikai megerőltetés után ellenőrizheti a vércukorszintjét. Arra vonatkozóan, hogy naponta hányszor és milyen időpontokban kell elvégeznie a vércukormérést, orvosa ad iránymutatást, melyet kövessen pontosan.

– Mozogjon sokat!

A normális vércukorszint fenntartásának fontos eszköze a rendszeres testmozgás. Ennek formáját, intenzitását és időtartamát illetően ugyancsak az orvosi utasítások az irányadók.

### GYÓGYSZERES TERÁPIA

A páciensek jelentős részénél az életmód megfelelő változtatása elegendő a normális vércukorszint fenntartásához, de a várandósok jelentős részében ez csak gyógyszeres kezeléssel érhető el. Az inzulin a terhességi cukorbetegség kezelésének biztonságos szere, amely várandósok számára is kockázatmentesen alkalmazható. Ne feledkezzen meg arról, hogy az inzulinkezelés megkezdését követően is tartania kell magát az előírt diétához, és továbbra sem hanyagolhatja el vércukorszintje rendszeres ellenőrzését sem.

### SZÜLÉS UTÁNI KONTROLLVIZSGÁLATOK

Gyermeke világrajövele után a kezdeti időszakban a vércukorszint rendszeres ellenőrzése szükséges, hogy megbizonyosodhasson annak rendeződéséről. Szerencsére a terhességi cukorbetegség a szülés után csaknem minden esetben megszűnik. Azonban ha az állapot hosszabb idő alatt sem normalizálódik, diabetológiai konzílium javasolt. Terhességi cukorbetegséggel szövődött várandósságot követően a következő várandósság különös odafigyelést kíván a terhességi diabétesz jeleinek korai felismerése céljából.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.