

Gebelikte şeker hastalığı – gebelik şekeri (Diabetes in pregnancy – gestational diabetes)

Açıklanması

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 Pasifik Adaları halkından gelen kadınlarda daha sık sık görülmektedir ve olay sayısı artmaktadır.

Gebelik şekerinin nedeni

Gebelik şekeri gebelikte hormonal değişiklikler nedeniyle vücudun insülin denen maddeyi kullanma yetisinde değişiklikler olmasından ileri gelir. İnsülin vücuttaki şeker düzeyini sağlıklı düzeyde tutmak bakımından önemlidir. Gebelikte bütün kadınlarda hormonal değişiklikler olmakla birlikte ancak bazılarında gebelik şekeri olur.

Kadında gebelik şekeri olmasının yarattığı sorunlar

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

- Belli başlı sorun bebeğin kilosunun artması ve gebelik şekerinin henüz doğmamış olan bebeğin sağlığı üzerinde yaptığı diğer etkileridir.
- Bebek çok büyüyüp kilosu dört veya dört kilodan fazlalaşırsa annenin doğumu Sezaryenle yapması gerekebilir. Yahut bebek daha fazla büyümeden doktor doğumu vaktinden erken başlatılır. Buna başvurmak genellikle gerekmez.
- Gebelik şekeri geçiren kadınların daha ilerde Tip II denilen şeker hastalığına yakalanma riski daha fazladır.
- Tip II denilen şeker hastalığı 40 yaşını geçmiş kadınlarda gitgide yaygınlaşmaktadır. Müzmin bir hastalıktır ve sağlığa uygun gıdalar yemeye ve düzenli olarak egzersiz yapmaya dikkat ederek idare edilebilir. Bazen uzun bir süre ilaç tedavisi gereklidir. Tip II denilen şeker hastalığı denetim altına alınmazsa kalp ve böbrek hastalığı veya gözlerin bozulması gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir.

Gebe kadınların yapması gereken şeyler

Gebe kadınlar gebeliğin 28inci haftasında yapılan kan şekeri tahlili de içinde olmak üzere birtakım sağlık denetiminden geçmelidirler. Bu tahlilin yapıp yapılmadığından emin değilseniz doktorunuza veya ebeye sorunuz.

- Daha önceki bir gebelik sırasında gebelik şekeri geçirdiyse
- Soygeçmişinizde gebelik şekeri veya şeker hastalığı varsa
- Daha önce dört veya dört kilodan fazla gelen bir bebek doğurduysanız

doktorunuza bildiriniz.

Gebelik şekeri görülen kadınlar için ne yapılır?

Hastalığı denetleme yolları

- Perhiz yapmak
- Her öğün düzenli yemek yemek. Hastanelerdeki diyet uzmanları hangi gıdaların yenmesi, hangilerininin yenmemesi ve ne kadar zamanda bir yemek yenmesi gibi konularda size bilgi verebilirler. Gerekirse tercüman da çağrılabilir.
- Düzenli olarak kan tahlili yaptırmak – gebe kadının kan şekerini normal düzeyde tutabilmesi için evde kan şekerini kendisinin ölçmesi önemlidir. Kadına gebelik süresince kullanması için genellikle hastaneden ödünç olarak özel bir kan şekeri denetim aleti verilir.
- Kan şekerinin daha sonra da düzenli olarak ölçülmesi – sorun doğumdan sonra kaybolursa da 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.
- Bazı olaylarda ilaç tedavisi gerekebilir.

Kadınların yeni doğan bebeklerinin ve ailenin diğer bireylerinin bakımıyla uğraşmaktan kendi sağlıklarını ihmal etmeleri kolaydır ama ilerdeki sağlıkları açısından bu tahlillerin yapılması çok önemlidir.

Gebelik şekeri riskini azaltmak mümkün müdür?

Kilosunu sağlıklı düzeyde tutan ve vücutça hareketli olan kişilerin hem gebelik şekerine hem de Tip II denilen şeker hastalığına tutulma olanağı daha azdır.

Daha fazla bilgi almak için

Bir doktorla görüşünüz veya Avustralya Diyabet Derneği'ni 1300 136 588 numaralı telefondan arayınız.

Telefonda İngilizce konuşurken yardım istiyorsanız Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni 131 450 numaralı telefondan arayınız.

Sağlık konuları hakkında daha fazla Türkçe bilgi Multicultural Communication <http://mhcs.health.nsw.gov.au> internet sitesinde bulunmaktadır.