

Dijabetes u trudnoći

«Briga za majku i dete!»

serbisch – serbe – serbo



Überarbeitete Auflage November 2014



www.diabetesuisse.ch
Donacije: PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

Šta je dijabetes u trudnoći?

Dijabetes u trudnoći ili gestacioni dijabetes se prepoznaje po povećanim vrednostima šećera u krvi, što je prvi put uočljivo u poodmakloj trudnoći. Ovaj dijabetes se pojavljuje u 10 – 15% svih trudnoća i pripada na taj način najčešćim komplikacijama.

Odmah nakon trudnoće nestaje gestacioni dijabetes kod skoro svih žena, kasnije se razvije kod 25 – 50% žena dijabetes tip 2.

Dijabetes nastaje, kada telo nije u mogućnosti da proizvodi dovoljne količine insulina, insulin je jedan hormon, koji se luči u pankreasu i reguliše nivo šećera u krvi. Sećer služi telu kao energija.

Promene hormona u trudnoći vode ka povišenoj potrebi za insulinom kod budućih majki. Kada pankreas majke ne proizvede dovoljne količine insulina dolazi do porasta nivoa šećera i do gestacionog dijabetesa.

Kod povišenog nivoa sećera majke dospeva sećer kroz placentu do fetusa. Ovaj reaguje na to sa povećanom sopstvenom proizvodnjom insulina. Ovaj insulin

ne može da prođe placentalnu barijeru. Na taj način biva u fetusu kroz povišeni nivo insulina izazvana i pojačana izgradnja tkiva. Ovo dovodi do prevelikih i teških beba.

Ko pripada rizičnim grupama?

Kod dijabetesa u trudnoći postoji povećan rizik u sledećim slučajevima:

- Prekomerna težina (Gojaznost) sa indeksom telesne mase $> 30 \text{ kg/m}^2$
- Dijabetes u porodici (Roditelji ili braća i sestre)
- Gestacioni dijabetes u prethodnoj trudnoći
- Žene afričkog, azijskog ili latinoameričkog porekla
- Starost preko 30
- Veći broj pobačaja u poodmakloj trudnoći
- Raniji porođaji sa težinom novorođenčeta preko 4000 grama.

Rizične osobe bi trebalo već pri prvim kontrolama trudnoće da budu testirane. Ako nivo šećera u krvi u gladovanju iznosi $< 5,1 \text{ mM}$, trebalo bi uraditi test oralne podnošljivosti glukoze sa 75 g glukoze u periodu između 24. i 28. nedelje trudnoće.

30 – 50% svih trudnoća nemaju poznate riziko faktore. Preporučuje se da se sve žene između 24. i 28. nedelje trudnoće testiraju.

Simptomi i dijagnoza gestacionog dijabetesa

U većini slučajeva majka nema tegobe, što znači da tipični znaci za dijabetes (na primer jaku žeđ, često pijenje vode) nisu prisutni.



Često nespecifični simptomi ukazuju na dijabetes, na primer infekcije urinarnog trakta, povišen krvni pritisak, veća količina amnionske tečnosti ili povišen nivo šećera u mokraći.

Nelečeni gestacioni dijabetes može da ima sledeće posledice na dete:

- Jači rast i veću porođajnu težinu (preko 4000 grama)
- Smetnje u sazrevanju organa (pogođena su naročito pluća)
- Porođajne komplikacije
- Pad šećera nakon presecanja pupčane vrpce
- Povišene vrednosti bilirubina u krvi (dečija žutica)

Pri jednom dobro tretiranom gestacionom dijabetesu ne postoji razlog za brigu da beba nije zdrava!

Rizici za majku su:

- Trudničko trovanje (preeklampsija) sa visokim krvnim pritiskom, edenom, renalnom insuficijencijom.
- Porođajne traume.

Glukoza tolerans test

Pod glukoza tolerans testom podrazumeva se utvrđivanje glukoze nešto kao i 1 i 2 sata nakon uzimanja glukoze (75 grama). Ukoliko vrednost prelazi graničnu, biva dijagnostikovana gestacioni dijabetes (našte $\geq 5,1$ mmol/l, prvi sat: ≥ 10 mmol/l, drugi sat: $\geq 8,5$ mmol/l).

Što znači da ne smete veće pred ispitivanje od ponoći:

-  Više da jedete
-  Zaslađena pića da pijete
-  Voćne sokove da pijete
-  Voda je dozvoljena

Kako se tretira dijabetes u trudnoći?

Dijabetes u trudnoći se može promenjenom ishranom u 85% slučajeva duže vremena jako dobro tretirati. Više manjih obroka i kod prekomerne težine (BMI preko 25) jedna laka redukcija kalorija su prvi koraci.

Pravilna ishrana, uz pomoć nutricioniste, je u svakom slučaju osnova za tretiranje dijabetesa u trudnoći.

Redovne, za trudnice neškodljive i nerizične aktivnosti kao

plivanje, šetnje i penjanje uz stepenice dozvoljavaju telesnim ćelijama da se bolje prilagode na insulin.



Kada odgovarajuća ishrana i fizička aktivnost više ne budu dovoljni, mora da se uvede insulin. Oralni antidijabetici (tablete za

Kako bi se postigla odgovarajuća kontrola šećera preporučuje se da se šećer kod kuće kontroliše.

šećer) su po pravilu zabranjeni. Dijabetes u trudnoći po pravilu nestaje kratko nakon što je placenta izbačena. Kod mnogih žena ostaju metabolički poremećaji još i posle porođaja. 25 – 50% svih majki razvija unutar pet do deset godina nakon rođenja dijabetes mellitus tip 2. Stručnjaci preporučuju kontrolu šećera oko šest nedelja nakon rođenja i zatim jednom godišnje.

Kontrola šećera-samokontrola u trudnoći

Šećer u krvi – ciljevi u gestacionom dijabetesu:

Preporuke Švajcarskog endokrinološkog i dijabetološkog društva

Pre glavnog jela	≤ 5.3 mmol/l
1 sat nakon glavnog obroka	≤ 8.0 mmol/l
2 sata nakon glavnog obroka	≤ 7.0 mmol/l

Merenje šećera u krvi kod terapije ishranom

4 x dnevno

- Nešto pre doručak
- Tačno 1 ili 2 sata nakon doručka
- Tačno 1 ili 2 sata nakon ručka
- Tačno 1 ili 2 sata nakon večere

Merenje šećera kod insulinske terapije

6 x dnevno

- Nešto pre doručka
- Tačno 1 ili 2 sata nakon doručka
- Pre ručka i tačno jedan ili dva sata nakon ručka
- Pre večere i tačno 1 ili 2 sata nakon večere



Upozorenje:

Pri prekoračenju vrednosti, što znači najmanje 2 vrednosti šećera dnevno najmanje 2 dana unutar 1 nedelje, treba sa vašim ordinirajućim lekarom da stupite u kontakt.

Gde možete dobiti dodatno savetovanje?

Kod vašeg lekara ili u jednom udruženju u vašoj blizini:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
Association des diabétiques du Jura bernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Referenca granične vrednosti:

R. Lehmann, A. Troendle, M. Brändle

Preporuke švajcarskog društva za endokrinologiju i dijabetologiju

Ther Umsch. 2009, 66: 695-706

Ova brošura je nastala u okviru nacionalnog programa «Migracija i zdravlje 2008 - 2017», pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja.

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



Informacije i narudžbe preko interneta:

www.migesplus.ch - internet stranica za informacije o zdravlju jna vašem jeziku

Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 18, 3084 Wabern

info@migesplus.ch, 031 960 75 24