

Гестационный сахарный диабет

(ГСД) Гестационный сахарный диабет-нарушение толерантности к глюкозе, которое развивается у женщин не раньше 2-го триместра беременности. Если повышенный уровень сахара обнаруживается до 14-15 недели, то считают, что СД существовал и до этого времени, а беременность и связанные с ней нарушения гормонального профиля лишь усугубили нарушения углеводного обмена. ГСД обычно развивается в середине 2 –го триместра беременности, между 4 и 8 месяцами беременности.

Повышенный риск ГСД:

- ❖ Возраст более 30 лет;
- ❖ Метаболический синдром и / или избыточная масса тела;
- ❖ СД 2 типа у ближайших родственников;
- ❖ Глюкозурия;
- ❖ Наличие ГСД в анамнезе;
- ❖ Многоводие и / или наличие крупного плода(больше 4000 г.), масса предыдущего ребёнка при рождении более 4000г;
- ❖ Привычное невынашивание в анамнезе, мертворождение, врожденные аномалии развития;
- ❖ Артериальная гипертензия
- ❖ Уровень глюкозы в капиллярной крови натощак выше 5,5 ммоль/л или через 2ч. После еды более 7,8 ммоль/л.

Низкий риск ГСД:

- ❖ Возраст меньше 25 лет;
- ❖ Нормальная масса тела;
- ❖ Отсутствие СД у ближайших родственников;
- ❖ В прошлом не выявлялось нарушение толерантности к глюкозе;
- ❖ В прошлом не было неблагоприятных исходов беременности

Механизм развития ГСД:

- 1 Повышение уровня стероидных гормонов, вырабатываемых яичниками и плацентой во время беременности + увеличение образования кортизола корой надпочечников;
- 2 Развитие инсулинорезистентности- снижение чувствительности тканей к инсулину. Потребность в инсулине превышает способности клеток поджелудочной железы
- 3 ГСД после родов с возвращением уровня гормонов к исходному уровню ГСД, как правило, проходит.

Гипергликемия матери (механизм повышения концентрации глюкозы в крови)

1. Гипергликемия в системе кровообращения ребёнка, т.к. глюкоза легко проникает через плаценту и переходит к плоду из крови матери. В отличие от этого инсулин матери у в кровь плода не попадает. А в первые 9-12 недель беременности поджелудочная железа плода ещё не вырабатывает собственный инсулин.
2. При постоянной гипергликемии у матери в это время у плода могут сформироваться различные пороки развития (сердца, позвоночника, спинного мозга, ЖКТ).
3. С 12-й недели беременности поджелудочная железа плода начинает синтезировать инсулин, и в ответ на гипергликемию развивается гипертрофия (увеличение размеров и функции) поджелудочной железы у плода.
4. Повышение продукции и содержания инсулина в крови плода
5. Макросомия плода (крупный плод больше 4000г) + угнетение синтеза лецитина, что объясняет высокую частоту развития респираторного дистресс-синдрома у новорожденных.

Диагностика

Определение уровня глюкозы крови натощак показано всем беременным женщинам. Женщинам, которые относятся к группе риска, показано проведение орального глюкозотолерантного теста (ОГТТ).

- тест проводится утром, натощак, после ночного голодания не менее 8 часов;

- после взятия пробы крови натощак женщина в течение 5 минут выпивает раствор, состоящий из 75 грамм сухой глюкозы, растворенной в 250-300 мл. воды; повторное определение уровня гликемии проводится через 2 часа

Рекомендации при ГСД:

- ❖ Ешьте небольшими порциями 3 раза в день и ещё 2-3 раза перекусывайте в одно и то же время. Не пропускайте приём пищи.
- ❖ Избегайте жареного и жирного, а также продуктов, богатых легкоусвояемыми углеводами(кондитерские изделия и некоторые фрукты (банан,хурма,виноград,черешня,инжир)
- ❖ Если вас тошнит по утрам, держите на своей прикроватной тумбочке крекер или сухое соленое печенье и съешьте несколько штук до того, как встать с постели;
- ❖ Не употребляйте продукты быстрого приготовления;
- ❖ Обращайте внимание на продукты, богатые клетчаткой: каши, рис, макароны, овощи, фрукты, хлеб из цельных злаков. Они стимулируют работу кишечника и замедляют всасывание излишнего жира и сахара в кровь;
- ❖ Насыщенных жиров в дневном рационе не должно быть более 10%. И вообще, употребляйте меньше продуктов, содержащих «скрытые» и «видимые» жиры.Исключите сосиски, сардельки, колбаски, бекон, копчености, свинину, баранину.Гораздо предпочтительнее постные сорта мяса: индейка,говядина,курица,а также рыба.
- ❖ Готовьте пищу не на жиру, а на растительном масле, но и его не должно быть слишком много.
- ❖ Выпивайте не менее 1,5 л. жидкости в день;
- ❖ Вашему организму ни к чему такие жиры,как маргарин, сливочное масло, майонез, сметана, орехи, семечки, сливочный сыр, соусы.
- ❖ Надоели запреты? Есть продукты, которые можно есть без ограничения - они содержат мало калорий и углеводов. Это огурцы, помидоры, кабачки, грибы, редис, цуккини, сельдерей, салат, стручковая фасоль, капуста;