

Hiểu bệnh tiểu đường thai kỳ

Bệnh tiểu đường thai kỳ là dạng bệnh tiểu đường xảy ra trong thai kỳ. Khoảng 12–14% thai phụ nữ sẽ bị bệnh tiểu đường thai kỳ, thường là vào khoảng tuần thứ 24 đến 28 của thai kỳ.

Trong hầu hết các trường hợp, lượng đường huyết quay trở về khoảng cần thiết sau khi sinh em bé và người mẹ không còn bị tiểu đường nữa. Tuy nhiên, lượng đường trong máu một số phụ nữ sẽ vẫn cao sau khi sinh, rồi chính thức bị bệnh tiểu đường loại 2.

Bệnh tiểu đường là tình trạng khi trong máu có quá nhiều đường (glucose).

Đường là nguồn năng lượng quan trọng cho cơ thể quý vị. Đường xuất phát từ thực phẩm bột đường (carbohydrate) quý vị tiêu thụ, chẳng hạn như bánh mì, mì ý (pasta), gạo, ngũ cốc, trái cây, rau quả có tinh bột, sữa và sữa chua. Cơ thể của quý vị phân hủy bột đường thành đường, sau đó đường đi vào máu quý vị.

Cơ thể cần insulin để vận chuyển đường từ máu vào các tế bào và được sử dụng làm nguồn năng lượng. Insulin trong cơ thể là do tuyến tụy của quý vị sản sinh ra.

Trong thời gian mang thai, một số nội tiết tố (hoóc-môn) sản sinh bởi nhau thai sẽ làm giảm tác dụng của insulin. Tuyến tụy sau đó cần phải sản sinh thêm insulin để duy trì lượng đường huyết ở trong khoảng cần thiết. Nếu tuyến tụy không thể sản sinh đủ insulin, lượng đường trong máu tăng và thai phụ bị bệnh tiểu đường thai kỳ.

Đối phó với bệnh tiểu đường thai kỳ có thể giúp duy trì lượng đường trong máu ở trong khoảng cần thiết để quý vị mang thai mạnh khỏe.



Ai có nguy cơ bị bệnh tiểu đường thai kỳ?

Phụ nữ dễ bị bệnh tiểu đường thai kỳ bao gồm người:

- » từ 40 tuổi trở lên
- » trong gia đình có người bị bệnh tiểu đường loại 2 hoặc người thân trực hệ (mẹ hoặc chị, em gái) từng bị bệnh tiểu đường thai kỳ
- » có thể trọng nặng hơn khoảng thể trọng khỏe mạnh
- » từng có lượng đường trong máu cao trong quá khứ
- » gốc Thổ Dân hoặc dân Đảo Torres Strait
- » gốc Melanesian, Polynesia, Trung Quốc, Đông Nam Á, Trung Đông hoặc Ấn Độ
- » đã bị bệnh tiểu đường thai kỳ trong lần mang thai trước
- » bị hội chứng buồng trứng đa nang
- » trước đây đã sinh em bé to/lớn (nặng hơn 4,5kg)
- » đang uống một số loại thuốc chống loạn tâm thần hoặc steroid
- » đã tăng cân quá nhanh trong nửa đầu thai kỳ.



Chẩn đoán bệnh tiểu đường thai kỳ như thế nào?

- Tất cả phụ nữ mang thai nên được khám sàng lọc về bệnh tiểu đường thai kỳ từ 24 đến 28 tuần (trừ phụ nữ bị tiểu đường loại 1 hoặc loại 2 đã được chẩn đoán trước khi mang thai).
- Phụ nữ có các yếu tố nguy cơ bị bệnh tiểu đường thai kỳ có thể được sàng lọc sớm hơn trong thai kỳ.
- Cách chẩn đoán bệnh tiểu đường thai kỳ là bằng xét nghiệm oral glucose tolerance test (OGTT, Xét nghiệm Dung nạp Uống Đường). Xét nghiệm này được thực hiện tại phòng xét nghiệm. Quý vị sẽ cần phải nhịn ăn uống qua đêm trước khi làm xét nghiệm này.
- Mẫu máu sẽ được sử dụng để kiểm tra lượng đường huyết sau khi nhịn ăn uống. Sau đó, quý vị sẽ được cho uống đồ uống có đường và thử máu một và hai tiếng sau đó. Quý vị sẽ được yêu cầu ngồi và đợi giữa các lần làm xét nghiệm.
- Nếu lượng đường huyết của quý vị cao hơn mức bình thường sau khi nhịn ăn uống, xét nghiệm một hoặc hai tiếng, quý vị bị bệnh tiểu đường thai kỳ.

Khi nhận được chẩn đoán quý vị bị bệnh tiểu đường thai kỳ, quý vị có thể được các chuyên viên y tế giúp đỡ.

Tại sao điều trị bệnh tiểu đường thai kỳ lại quan trọng?

Nếu lượng đường trong máu cao trong khi mang thai, đường đi qua nhau thai vào em bé, sau đó em bé sản sinh thêm insulin. Tình trạng này có thể khiến em bé phát triển quá lớn, có thể gây ra vấn đề trong khi sinh nở, và tăng nguy cơ sinh non hoặc cần sinh mổ.

Sau khi sinh, em bé có thể có nguy cơ dễ bị lượng đường trong máu thấp (hạ đường huyết hoặc hypo) hơn. Lý do là vì em bé không còn nhận được thêm đường từ mẹ, nhưng chúng tiếp tục sản sinh thêm insulin, khiến lượng đường trong máu giảm xuống.

Phụ nữ bị bệnh tiểu đường thai kỳ cũng có nguy cơ bị cao huyết áp trong thai kỳ.

Đối phó với bệnh tiểu đường thai kỳ như thế nào?

Khi nhận được chẩn đoán quý vị bị bệnh tiểu đường thai kỳ, quý vị có thể được các chuyên viên y tế giúp đỡ, bao gồm bác sĩ chuyên khoa, nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường và chuyên viên dinh dưỡng. Họ có thể hợp tác với quý vị để giúp duy trì lượng đường huyết của quý vị trong khoảng cần thiết. Điều này sẽ mang lại kết quả tốt nhất cho cả quý vị lẫn con quý vị.

Quý vị có thể kiểm soát bệnh tiểu đường thai kỳ bằng cách ăn uống theo chế độ có lợi cho sức khỏe, thường xuyên vận động cơ thể và theo dõi lượng đường huyết. Điều này sẽ giúp duy trì lượng đường trong máu ở trong khoảng cần thiết để quý vị mang thai khỏe mạnh. Đồng thời quý vị cũng dễ đối phó với vấn đề tăng cân trong khi mang thai. Một số phụ nữ cũng cần sử dụng thuốc tên gọi là metformin hoặc chích insulin để giúp kiểm soát bệnh tiểu đường thai kỳ.

Ăn uống có lợi cho sức khỏe

Ăn uống có lợi cho sức khỏe là điều quan trọng để giúp quý vị duy trì lượng đường huyết ở trong khoảng cần thiết, và cung cấp tất cả nhu cầu dinh dưỡng cho thai và tăng cân khi mang thai mà không hại sức khỏe.

Ăn uống đầy đủ chất khi bị bệnh tiểu đường thai kỳ bao gồm chọn đúng loại và lượng thực phẩm bột đường (carbohydrate), hạn chế các loại thực phẩm có nhiều chất béo bão hòa và ăn nhiều loại thức ăn bổ dưỡng khác nhau.

Chọn đúng loại và lượng thực phẩm bột đường (carbohydrate)

Thực phẩm bột đường là nguồn năng lượng quan trọng cho cơ thể của quý vị, đặc biệt là khi mang thai. Những loại thực phẩm này bao gồm bánh mì và mề cốc, ngũ cốc, rau quả tinh bột (như khoai tây, ngô/bắp và khoai lang), trái cây, rau đậu, sữa chua và sữa. Để kiểm soát lượng đường trong máu, quý vị cần ăn đúng loại và lượng thực phẩm bột đường.

Ăn một ít thức ăn bột đường trong mỗi bữa ăn và khi ăn vặt. Các loại thức ăn tốt nhất là thức ăn giàu chất xơ và glycaemic index (GI, chỉ số glycemic) thấp. Các loại thức ăn bột đường hàm lượng GI thấp bao gồm bánh mì thô/nhiều hạt, yến mạch cán (rolled oats), muesli thiên nhiên, pasta, gạo trắng GI thấp hoặc gạo nâu, sữa, sữa chua, rau đậu và hầu hết trái cây.

Tiêu thụ thực phẩm bột đường đồng đều trong ba bữa ăn ít và hai hoặc ba bữa ăn vặt. Điều này có thể giúp duy trì lượng đường huyết ở trong khoảng cần thiết và duy trì mức năng lượng của quý vị. Tiêu thụ lượng lớn thức ăn bột đường trong bất kỳ bữa ăn hoặc bữa ăn vặt nào cũng có thể làm cho lượng đường trong máu tăng quá cao.

Chuyên viên dinh dưỡng có thể tư vấn cho quý vị về lượng thức ăn bột đường phù hợp với quý vị.

Tránh thức ăn và đồ uống có nhiều đường bổ sung và có ít giá trị dinh dưỡng, chẳng hạn như nước ngọt, xi-rô, bánh ngọt, bánh quy, sô-cô-la và kẹo.

Hạn chế thực phẩm giàu chất béo bão hòa

Bớt ăn chất béo bão hòa bằng cách chọn thịt nạc, thịt gà không da và sản phẩm chế biến từ sữa ít béo, và tránh ăn thức ăn take-away và thức ăn đã chế biến.

Tiêu thụ một ít chất béo có lợi cho sức khỏe, chẳng hạn như dầu ô-liu hoặc dầu hạt cải, đậu, hạt không muối và quả bơ.

Ăn các loại thức ăn bổ dưỡng khác nhau

Trong khi mang thai, cơ thể của quý vị cần thêm chất dinh dưỡng, bao gồm chất sắt và folate, để giúp bé phát triển. Hãy ăn các loại thức ăn bổ dưỡng khác nhau – bao gồm rau, trái cây, thịt nạc, sản phẩm chế biến từ sữa ít béo và bánh mì thô (nguyên hạt) và ngũ cốc – có thể giúp quý vị đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng bổ sung này.

An toàn thực phẩm cũng quan trọng trong khi mang thai, vì vậy tránh các loại thực phẩm có nguy cơ cao như thịt chế biến, thịt chưa nấu chín, hải sản lạnh, trứng sống, phó-mát mềm và rau và xà-lách.

Chuyên viên dinh dưỡng có thể tư vấn cho quý vị về cách đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng trong thời gian mang thai, và về an toàn thực phẩm cũng như ăn uống có lợi cho sức khỏe liên quan đến bệnh tiểu đường thai kỳ.



Vận động cơ thể

Vận động cơ thể có thể giúp quý vị kiểm chế lượng đường trong máu và tăng cân trong khi mang thai, cũng như giữ cho quý vị khỏe mạnh để chuẩn bị sinh em bé.

Vận động cơ thể cũng có những lợi ích khác, chẳng hạn như đối phó với các triệu chứng thai nghén như ợ nóng, táo bón và đau lưng dưới.

Hãy nói chuyện với bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc tiếp tục bất kỳ hình thức vận động cơ thể nào trong khi đang mang thai.

Khi bị bệnh tiểu đường thai kỳ, điều quan trọng là phải cố gắng và vận động cơ thể mỗi ngày. Các hình thức vận động có thể là bơi lội, đi bộ nhanh, yoga hoặc pilates thai nghén, và các lớp tập thể dục dưới nước.

Hãy nói chuyện với nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường về tác động của tập thể dục đối với lượng đường huyết của quý vị, đặc biệt nếu quý vị đang sử dụng insulin.

Theo dõi lượng đường trong máu

Theo dõi lượng đường trong máu là phần quan trọng để kiểm chế bệnh tiểu đường thai kỳ. Nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường có thể chỉ cho quý vị cách kiểm tra lượng đường trong máu bằng máy đo đường huyết và hướng dẫn quý vị về các mức độ làm mục tiêu cho thai kỳ.

Thời gian thông thường nhất để kiểm tra lượng đường trong máu là khi quý vị thức dậy vào buổi sáng (chưa ăn uống) và một hoặc hai tiếng sau mỗi bữa ăn chính. Quý vị cũng có thể được khuyên nên kiểm tra lượng đường trong máu quý vị vào những lúc khác.

Theo dõi lượng đường trong máu thường xuyên có thể có ích để quý vị hiểu tác động của thực phẩm và vận động cơ thể đối với lượng đường huyết. Hãy ghi lại các số đo đường huyết của quý vị để các chuyên viên y tế tiểu đường có thể giúp quý vị nhận ra bất kỳ xu hướng nào về lượng đường trong máu quý vị. Họ cũng có thể tư vấn cho quý vị về những việc cần thực hiện nếu lượng đường trong máu quý vị nằm ngoài khoảng cần thiết.

Theo dõi lượng đường trong máu là phần quan trọng để kiểm chế bệnh tiểu đường thai kỳ.

Thuốc men

Nếu lượng đường huyết của quý vị cao hơn khoảng cần thiết, quý vị có thể cần sử dụng thuốc để giúp kiểm chế bệnh tiểu đường thai kỳ. Hầu hết các thuốc viên trị bệnh tiểu đường không thích hợp để sử dụng trong khi mang thai, nhưng có thể sử dụng một loại thuốc tên gọi là metformin.

Một số phụ nữ sẽ cần chích insulin để giúp duy trì lượng đường huyết ở trong khoảng cần thiết. Điều này sẽ không gây hại cho em bé của quý vị. Nếu quý vị cần insulin, nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường sẽ chỉ dẫn quý vị cách chích thuốc. Liều lượng insulin của quý vị cũng sẽ cần phải được xem xét thường xuyên.

Tăng cân trong thai kỳ

Khi em bé của quý vị lớn dần, quý vị tăng cân trong khi mang thai là chuyện bình thường. Quý vị nên tăng cân bao nhiêu tùy thuộc vào thể trọng của quý vị trước khi mang thai. Hãy thảo luận về các mục tiêu tăng cân trong khi mang thai riêng của quý vị với chuyên viên y tế của quý vị.

Ai có thể giúp đỡ quý vị về bệnh tiểu đường thai kỳ?

Đối phó với bệnh tiểu đường thai kỳ là công sức của nhóm, bao gồm quý vị, gia đình và chuyên viên y tế của quý vị. Có rất nhiều chuyên viên y tế khác nhau có thể giúp quý vị, bao gồm:

- » bác sĩ gia đình
- » bác sĩ chuyên khoa nội tiết (bác sĩ chuyên khoa bệnh tiểu đường)
- » bác sĩ sản khoa
- » nhân viên giáo dục bệnh tiểu đường chuyên nghiệp hoặc y tá bệnh tiểu đường
- » chuyên viên dinh dưỡng chuyên nghiệp
- » Chuyên viên vật lý trị liệu về thể dục chuyên nghiệp
- » bác sĩ gia đình
- » nữ hộ sinh.



Sau khi sinh con

Quý vị sẽ được cho biết để làm Oral glucose tolerance test (OGTT- Xét nghiệm Dung nạp Uống Đường) 6–12 tuần sau khi sinh (hoặc càng sớm càng tốt sau khoảng thời gian này). Lý do là để kiểm tra xem lượng đường trong máu quý vị đã quay trở về trong khoảng cần thiết chưa.

Tùy thuộc vào các yếu tố nguy cơ của quý vị, quý vị cũng sẽ cần phải được kiểm tra bệnh tiểu đường loại 2 một lần nữa sau mỗi một đến ba năm. Hãy hỏi bác sĩ Muốn biết thêm thông tin. Bệnh tiểu đường thai kỳ có thể lại xảy ra nữa trong những thai nghén trong tương lai, và quý vị dễ bị bệnh tiểu đường loại 2.

Quý vị có thể giảm rủi ro của mình bằng cách:

- » duy trì thể trọng trong phạm vi có lợi cho sức khỏe
- » chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe
- » vận động cơ thể mỗi ngày.

Nếu bị bệnh tiểu đường loại 2, được chẩn đoán sớm và đối phó là quan trọng để có sức khỏe tốt, đặc biệt là nếu quý vị định thụ thai trong tương lai.

Em bé của phụ nữ bị bệnh tiểu đường thai kỳ cũng dễ bị béo phì thời thơ ấu và bệnh tiểu đường loại 2 sau này trong cuộc sống. Điều quan trọng là cả gia đình phải ăn uống đầy đủ và luôn vận động cơ thể để giảm nguy cơ này



Muốn biết thêm thông tin

Nếu quý vị đã được chẩn đoán bị bệnh tiểu đường thai kỳ và đã đăng ký với National Diabetes Services Scheme (NDSS, Chương trình Dịch vụ Bệnh tiểu đường Toàn quốc), quý vị sẽ nhận được tài liệu gọi là Chăm sóc bản thân và chăm sóc trẻ sơ sinh.

Sau khi em bé của quý vị được sinh ra, NDSS sẽ gửi cho quý vị một tập sách nhỏ khác, Đời sống sau bệnh tiểu đường thai kỳ (Life after gestational diabetes), cũng như đều đặn nhắc quý vị lấy hẹn tái khám và soát bệnh tiểu đường và thông tin về lối sống lành mạnh. Muốn biết thêm thông tin về thủ tục đăng ký, truy cập ndss.com.au hoặc nói chuyện với chuyên viên y tế của quý vị.

Cho con bú sữa mẹ có nhiều lợi ích về sức khỏe ngắn hạn và dài hạn cho quý vị và con. Tất cả trẻ sơ sinh đều nên được cho bú sữa mẹ.

Những gợi ý hay

- Hãy gọi **NDSS Helpline** (Đường dây giúp đỡ NDSS) qua số **1800 637 700** và yêu cầu được nói chuyện với chuyên viên y tế về việc kiểm soát bệnh tiểu đường của quý vị.
- Cần thông dịch viên? Hãy gọi Dịch vụ Thông dịch và Phiên dịch (Translating and Interpreting Service) (TIS) qua số **131 450**. Cho biết ngôn ngữ của quý vị. Chờ để được kết nối và yêu cầu gọi số **1800 637 700**.



The NDSS và quý vị

NDSS cung cấp một loạt các dịch vụ hỗ trợ, thông tin, và các sản phẩm được trợ giá để giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường, giữ gìn sức khỏe và sống khỏe.