



Διαβήτης κύησης: σύντομος οδηγός

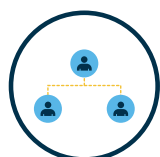
Τι είναι ο διαβήτης κύησης;

- Ο διαβήτης κύησης προκαλεί υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (σάκχαρο) κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Όταν τρώτε, ο οργανισμός μετατρέπει τους υδατάνθρακες από την τροφή σε γλυκόζη, η οποία εισχωρεί στο αίμα.
- Ο οργανισμός παράγει ινσουλίνη η οποία θα μεταφέρει τη γλυκόζη από το αίμα στα κύτταρά σας για ενέργεια.
- Οι ορμόνες της εγκυμοσύνης μπορούν να εμποδίσουν την ινσουλίνη να λειτουργήσει σωστά.
- Αυτό σημαίνει ότι η ινσουλίνη παραμένει στο αίμα προκαλώντας υψηλά επίπεδα γλυκόζης και διαβήτη κύησης.

Γιατί ορισμένες γυναίκες παθαίνουν διαβήτη κύησης

Οποιαδήποτε γυναίκα μπορεί να πάθει διαβήτη κύησης Δεν είστε μόνες και δεν έχετε κάνει τίποτα για να το προκαλέσετε.

Ο κίνδυνος που διατρέχετε μπορεί να είναι υψηλότερος για τους εξής λόγους:



λόγω οικογενειακού ιστορικού



λόγω ηλικίας



λόγω ιατρικού ιστορικού



λόγω εθνικότητας



εξαιτίας του σωματικού σας βάρους



εξαιτίας του είδους των φαρμάκων που χρησιμοποιείτε

Ο διαβήτης κύησης είναι συχνός και αντιμετωπίσιμος Με τη σωστή φροντίδα, μπορείτε να έχετε μια υγιή εγκυμοσύνη και ένα υγιές μωρό.

Ο διαβήτης κύησης και το μωρό σας

Ο διαβήτης κύησης μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο:

- υψηλής αρτηριακής πίεσης στην εγκυμοσύνη
- γέννησης ενός μεγάλου μωρού
- χαμηλών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα του μωρού μετά τη γέννηση.

Προσέχοντας τον διαβήτη, μπορείτε να μειώσετε αυτούς τους κινδύνους.

Προσέχοντας τον διαβήτη κύησης

Ο γιατρός ή η ομάδα που σας παρακολουθεί για τον διαβήτη θα σας βοηθήσει να φτιάξετε ένα πλάνο για να προσέχετε τον διαβήτη κύησης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:



Υγιεινή διατροφή

Η σωστή ισορροπία υγιεινών τροφών θρέφει εσάς και το μωρό σας. Βοηθά, επίσης, να διατηρούνται τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σε υγιή όρια.



Σωματική δραστηριότητα

Βοηθά στη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σε υγιή όρια και σας κρατά σε καλή σωματική κατάσταση ώστε να προετοιμαστείτε για τον τοκετό.



Έλεγχοι της γλυκόζης του αίματος

Σας βοηθούν να δείτε πώς η τροφή και η σωματική δραστηριότητα επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και πώς να τα διατηρήσετε σε υγιή όρια.



Ινσουλίνη και φάρμακα

Πολλές γυναίκες χρειάζονται ινσουλίνη ή κάποιο φάρμακο για τη διαχείριση του διαβήτη και για να διατηρήσουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σε υγιή επίπεδα.

Μετά τη γέννηση του μωρού σας

- Ο διαβήτης κύησης συνήθως περνάει μετά τη γέννηση του μωρού. Το μωρό σας δεν θα γεννηθεί με διαβήτη.
- Όμως ο κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 στο μέλλον είναι υψηλότερος τόσο για εσάς όσο και για το μωρό σας.
- Οι τακτικοί έλεγχοι για τον διαβήτη και ο υγιεινός τρόπος ζωής μπορούν να συμβάλουν ώστε να παραμείνετε υγιείς εσείς και η οικογένειά σας.
- Συζητήστε με τον γιατρό σας ή με τον επαγγελματία υγείας για τον διαβήτη για τους ιατρικούς ελέγχους που χρειάζεστε.



Το NDSS και εσείς

Για να βρείτε περισσότερο υλικό (και στη γλώσσα σας) πηγαίνετε στον ιστότοπο ndss.com.au ή καλέστε την **Γραμμή Βοήθειας NDSS στο 1800 637 700**.

Σημείωση: Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο ως γενική καθοδήγηση. Δεν θα πρέπει να αντικαθιστούν εξατομικευμένες ιατρικές συμβουλές. Αν σας ανησυχεί κάτι σχετικά με την υγεία σας ή αν έχετε περαιτέρω ερωτήσεις, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.