



เบาหวานขณะตั้งครรภ์: คู่มือฉบับย่อ

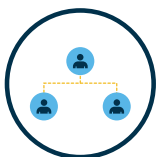
เบาหวานขณะตั้งครรภ์คืออะไร

- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ทำให้ระดับกลูโคส (น้ำตาล) ในเลือดสูงขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์
- เมื่อคุณรับประทานอาหาร ร่างกายจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตจากอาหารให้เป็นกลูโคส แล้วกลูโคสจะเข้าสู่กระแสเลือด
- อินซูลินเป็นฮอร์โมนที่ร่างกายสร้างขึ้น เพื่อช่วยนำน้ำตาลกลูโคสออกจากเลือดเข้าสู่เซลล์ เพื่อนำไปใช้เป็นพลังงาน
- ฮอร์โมนระหว่างตั้งครรภ์อาจทำให้อินซูลินทำงานได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร
- ซึ่งหมายความว่ากลูโคสจะค้างอยู่ในกระแสเลือด ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงและเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

เหตุใดบางคนมีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ใคร ๆ ก็สามารถเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ คุณไม่ได้เผชิญเรื่องนี้เพียงลำพัง และไม่ได้ทำอะไรผิดจนเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะนี้ขึ้น

ความเสี่ยงของคุณอาจสูงขึ้นเพราะ



ประวัติสุขภาพของ
ครอบครัวของคุณ



อายุของคุณ



ประวัติทางการแพทย์
ของคุณ



พื้นเพหรือภูมิหลัง
ทางวัฒนธรรมของ
คุณ



น้ำหนักตัวของคุณ



ชนิดของยาที่คุณ
ใช้อยู่

เบาหวานขณะตั้งครรภ์พบได้บ่อย และสามารถดูแลรักษาได้ หากได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม คุณสามารถดูแลให้ทั้งทารกและการตั้งครรภ์มีสุขภาพที่ดีได้

เบาหวานขณะตั้งครรภ์และทารกของคุณ

เบาหวานขณะตั้งครรภ์อาจทำให้มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นดังนี้:

- ความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์
- ทารกตัวใหญ่มากกว่าปกติ
- ทารกของคุณอาจมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหลังคลอด

การดูแลควบคุมเบาหวานของคุณอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงเหล่านี้ได้

การดูแลภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

แพทย์หรือทีมดูแลโรคเบาหวานของคุณจะช่วยคุณวางแผนการดูแลภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ของคุณ แผนการดูแลอาจประกอบด้วย



การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยบำรุงทั้งคุณและลูกน้อยของคุณ ยังช่วยให้อัตราน้ำตาลในเลือดอยู่ในช่วงที่เหมาะสมต่อสุขภาพ



การหมั่นขยับร่างกาย

ช่วยให้อัตราน้ำตาลในเลือดอยู่ในช่วงที่เหมาะสมต่อสุขภาพ และช่วยให้ร่างกายแข็งแรงเพื่อเตรียมตัวสำหรับการคลอดบุตร



การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

การตรวจเหล่านี้ช่วยให้คุณเห็นว่าอาหารและกิจกรรมมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดอย่างไร และวิธีดูแลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อสุขภาพตลอดเวลา



อินซูลินและยา

ผู้หญิงจำนวนมากจำเป็นต้องใช้อินซูลินหรือเพื่อควบคุมโรคเบาหวาน และช่วยให้อัตราน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

หลังคลอดบุตร

- เบาหวานขณะตั้งครรภ์มักจะหายไปหลังจากคลอดบุตรแล้ว ทารกของคุณจะไม่คลอดออกมาพร้อมภาวะเบาหวาน
- อย่างไรก็ตาม ทั้งคุณและทารกจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ในอนาคตสูงกว่าคนทั่วไป
- การตรวจคัดกรองเบาหวานเป็นประจำร่วมกับการดูแลสุขภาพตนเองให้ดี สามารถช่วยให้คุณและครอบครัวมีสุขภาพแข็งแรงได้
- ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านเบาหวานของคุณเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพที่จำเป็นสำหรับคุณ



โครงการ NDSS และคุณ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม (รวมถึงในภาษาของคุณ) โปรดสแกนคิวอาร์โค้ด ไปที่ ndss.com.au หรือโทรสายด่วน NDSS Helpline 1800 637 700