

นางสาวโซเฟีย ปาแน

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

## โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes)

โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes) เป็นโรคเบาหวานชนิดหนึ่ง ที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกระยะของการตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่มักถูกวินิจฉัยในช่วงสัปดาห์ที่ 24-28 ของการตั้งครรภ์ เกิดจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเนื่องจากร่างกายไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ได้เพียงพอ สามารถส่งผลเสียต่อมารดาและทารกได้ โรคเบาหวานเป็นภาวะที่เกิดจากความผิดปกติเรื้อรังของคาร์โบไฮเดรตเมตาบอลิซึมที่เกิดจากการขาดอินซูลิน (insulin) ทำให้เกิดลักษณะจำเพาะโรคคือ มีน้ำตาลสูงในระยะ post-pandrial หรือ fasting หรือทั้งสองกรณี จากสถิติของโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่พบอุบัติการณ์ของโรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ ร้อยละ 9 และมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นจากโรคอ้วน จึงอาจกล่าวได้ว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่สุดที่แพทย์ต้องมีการประเมินในการดูแลโรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ ในอดีตโรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ส่งผลต่อการแท้งและเสียชีวิตของทารก (still birth) รวมทั้งการตายของมารดา (maternal mortality rate) ร้อยละ 40 ก่อนมีการใช้อินซูลินในการรักษา และลดลงเหลือร้อยละ 2 อย่างไรก็ตามยังคงเพิ่มภาวะแทรกซ้อนต่อทั้งมารดาและทารกโดยเฉพาะการเป็นเบาหวานก่อนการตั้งครรภ์

### ผลของโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ต่อทารก

- ทารกคลอดก่อนกำหนด
- น้ำหนักทารกแรกคลอดมากกว่าปกติที่ควรจะเป็น เช่น ทารกมีตัวใหญ่มากขึ้นกว่าปกติ ทำให้คลอดยาก หรืออาจเกิดอันตรายขณะคลอด
- ทารกมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำทันทีหลังคลอด
- ทารกมีปัญหาเกี่ยวกับระบบหายใจ
- ทารกอาจเสียชีวิตในครรภ์ได้
- ทารกที่คลอดจากมารดาที่มีภาวะนี้จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน และอาจเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอนาคตได้

### ผลของโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ต่อมารดา

- หญิงที่เป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์จะมี โอกาสเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ (Pre-eclampsia) ได้ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีความดันโลหิตสูงร่วมกับมีโปรตีนรั่วในปัสสาวะมากกว่าปกติ พบในช่วงครึ่งหลังของการตั้งครรภ์
- โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์จะ เพิ่มความเสี่ยงทำให้ต้องการการผ่าท้องคลอดมากขึ้น เพราะว่าทารกอาจตัวใหญ่เกินกว่าจะคลอดปกติ

- เมื่อเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ จะมีโอกาสพัฒนาเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ในอนาคตมากกว่าหญิงปกติถึง 7.4 เท่า
- การมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น เบาหวานขึ้นตา (Diabetic retinopathy) โรคหัวใจ โรคไต การทำลายของเส้นประสาท เป็นต้น

### วิธีรักษาตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ สามารถจัดการกับระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงกว่าปกติ ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและเพิ่มการขยับเคลื่อนไหวร่างกาย แต่บางคนก็อาจจำเป็นต้องได้รับการรักษา

### การรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

การรับประทานอาหารในหญิงที่เป็นโรคเบาหวาน ขณะตั้งครรภ์จะแตกต่างกันไปตามระดับค่าน้ำตาลในเลือด ซึ่งแพทย์ที่ดูแลสุขภาพจะช่วยแนะนำโปรแกรมการรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพต่อทั้งมารดาและทารก ทานอาหารคาร์โบไฮเดรตในปริมาณที่เหมาะสมและเลือกเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เมนูอาหารจะเหมือนกับผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วไป คือมีเป้าหมายเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้คงที่ หากไม่สามารถปฏิบัติตามโปรแกรมที่แพทย์แนะนำ หรือยังคงมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่ จะทำให้ร่างกายมีการสร้างสารคีโตน โดยสารคีโตนจะพบได้ในปัสสาวะหรือเลือด ซึ่งหมายถึงร่างกายมีการใช้ไขมันเป็นแหล่งพลังงาน แทนที่จะใช้น้ำตาลกลูโคสเป็นแหล่งพลังงาน ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ แพทย์อาจแนะนำให้ตรวจหาสารคีโตนในปัสสาวะในเลือด ถ้าหากมีสารคีโตนในระดับสูง แพทย์จะปรับเปลี่ยนประเภท ปริมาณของอาหารที่รับประทาน และเวลาการรับประทานอาหาร

### เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย

- การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ หรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์ จะช่วยให้ร่างกายมีระดับน้ำตาลกลูโคสอยู่ในช่วงเป้าหมายที่กำหนด
- ถ้ามีความดันโลหิตสูง หรือมีระดับคอเลสเตอรอลสูง การออกกำลังกายจะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่แข็งแรงได้
- การออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียด เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก หัวใจ กล้ามเนื้อ ทำให้ข้อต่อต่างๆ เคลื่อนไหวได้สะดวกและ ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอนาคต