

Informācija pacientēm

Kas ir gestācijas cukura diabēts?

Gestācijas cukura diabēts jeb grūtnieču cukura diabēts ir oglehidrātu vielmaiņas slimība, kas rada paaugstinātu cukura līmeni asinīs un ko pirmo reizi atklāj grūtniecības laikā. Grūtnieču cukura diabēts ir īpašs cukura diabēta veids un neatbilst ne 1. tipa cukura diabētam, ne 2. tipa cukura diabētam, ne citiem cukura diabēta tiptiem, un visbiežāk pāriet pēc bērna nākšanas pasaulē.

Cik izplatīts ir grūtnieču cukura diabēts?

Grūtnieču cukura diabēts ir viens no biežākajiem sarežģījumiem grūtniecības laikā. 5% no visām topošajām māmiņām grūtniecības laikā ir paaugstināts cukura līmenis asinīs, un 87,5% no viņām ir tieši grūtnieču cukura diabēts.

Šīs slimības biežums ir saistīts ar to, ka grūtniecības laikā fizioloģiski palielinās insulīna rezistence. Tad, ja ķermeņa masa pārsniedz optimālo, insulīna darbība audos ir apgrūtināta, bet arvien vairāk sievietēm reproduktīvajā jeb auglīgajā vecumā jau ir izmaiņas cukura jeb oglehidrātu vielmaiņā, pieaug aptaukošanās biežums un 2. tipa cukura diabēta izplatība.

Kā nosaka grūtnieču cukura diabētu?

Aptuveni pusei sieviešu ar grūtnieču cukura diabētu ir vismaz viens riska faktors, tāpēc ļoti svarīgi, ka grūtnieču cukura diabēta testu veic topošajām māmiņām 24.–28. grūtniecības nedēļā.

Grūtnieču cukura diabētu apstiprina, veicot cukura slodzes testu. Tests jāveic no rīta tukšā dūšā, tas nozīmē, ka netiek ēsts pēdējo 8 stundu laikā, no rīta netiek lietots arī šķidrums (izņemot ūdens) un medikamenti (progesterons, L-tiroksīns, glikokortikosteroīdi). Vispirms nosaka glikozes līmeni asinīs tukšā dūšā. Pēc tam paciente 3–10 minūšu laikā izdzer 75 g glikozes, kas izšķīdināta 150–200 ml ūdens. Glikozes līmeni asinīs atkārtoti nosaka pēc 1 stundas un pēc 2 stundām pēc glikozes šķīduma izdzeršanas.

Tests liecina par grūtnieču cukura diabētu, ja vismaz viens no cukura līmeņa rādītājiem asinīs atbilst minētajiem kritērijiem:

- cukura līmenis asinīs tukšā dūšā ir $\geq 5,1$ mmol/L;
- cukura līmenis asinīs 1 stundu pēc cukura slodzes testa ir ≥ 10 mmol/L;
- cukura līmenis asinīs 2 stundas pēc cukura slodzes testa ir $\geq 8,5$ mmol/L.

Kādas ir grūtnieču cukura diabēta sekas?

Gestācijas cukura diabēta komplikāciju pamatā ir fakts, ka mātes glikoze spēj šķērsot placentu, bet insulīns - nē. Lai izmantotu no mātes saņemto glikozi, auglis jau agrīni izdala lielu daudzumu insulīna, bet insulīns veicina taukaudu veidošanos, radot raksturīgo augļa izmēru palielināšanos, ko ārsti sauc par makrosomiju.

Grūtnieču cukura diabēts palielina risku dažādiem nelabvēlīgiem grūtniecības iznākumiem gan mātei, gan bērnam. Mātei ir palielināts risks, piemēram, priekšlaicīgām dzemdībām un dzemdību traumām. Bērnam ir palielināts risks, piemēram, iedzimtiem attīstības traucējumiem, palielinātam bērna ķermeņa svaram, pleciņu nespējai piedzimt, nervu sistēmas bojājumiem.

Sievietei ar grūtnieču cukura diabētu dzīves laikā (galvenokārt tuvāko 8–10 gadu laikā) ir paaugstināts risks saslimt ar 2. tipa cukura diabētu un agrīni (jau pēc 45 gadu vecuma) saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām. Grūtnieču cukura diabēta risks nākamajās grūtniecībās palielinās pat par 30–50 %. Grūtnieču cukura diabēts arī palielina iespēju, ka bērnam būs aptaukošanās un cukura diabēts vēlākajā dzīvē.

Kā grūtnieču cukura diabēts ietekmē dzemdības?

Lēmumu par dzemdību veidu, laiku un vietu izlemj kopā ar dzemdību speciālistu 36. grūtniecības nedēļā.

Vai ir nepieciešami papildu izmeklējumi grūtniecības laikā?

Ārstēšanas pamata ieteikums ir cukura līmeņa paškontrolē 1 reizi dienā no rīta tukšā dūšā (nav ēsts vismaz 8 stundas pirms tam) un 3 reizes dienā 1 stundu pēc ēšanas: pēc brokastīm, pusdienām, vakariņām. Cukura līmeņa asinīs paškontroli var veikt mājās, katru dienu nosakot cukura līmeni ar speciālu ierīci – glikometru – un teststrēmēlēm.

Regulāri noskaidrojot cukura līmeni asinīs, iespējams ar piemērotu uzturu un fizisko aktivitāti panākt normālu cukura līmeni asinīs un izvairīties no dažādiem grūtniecības sarežģījumiem. Cukura mērķa līmenis asinīs ir:

- tukšā dūšā (nav ēsts vismaz 8 stundas pirms tam) <5,3 mmol/L un
- 1 stundu pēc ēšanas ir <7,8 mmol/L vai
- 2 stundu pēc ēšanas ir <6,7 mmol/L.

Ārsts informēs par citiem nepieciešamajiem izmeklējumiem: bērna ultrasonogrāfija, labsajūtas novērtēšana.

Kāda ir grūtnieču cukura diabēta ārstēšana?

Veselīgs uzturs

Veselīgs uzturs sievietēm ar grūtnieču cukura diabētu ir viens no ārstēšanas pamata ieteikumiem, un tas nodrošina atbilstošu topošās māmiņas ķermeņa svara pieaugumu un normālu cukura līmeni asinīs. Uztura terapija ir pirmais un svarīgākais solis grūtnieču cukura diabēta ārstēšanā visām grūtniecēm.

Vissvarīgāk ir uzturā samazināt ogļhidrātiem bagātu pārtikas produktu lietošanu (piemēram, augļus, ogas, saldumus). Vēlams lietot pārtikas produktus ar zemu glikēmisko indeksu (piemēram, dārzeņus, pilngraudu produktus). Lietojot uzturā produktus ar zemu glikēmisko indeksu, cukura līmenis asinīs paaugstinās lēnāk un saglabājas vienmērīgs ilgāku laiku.

Ogļhidrātu uzņemšanai dienas laikā jābūt sadalītai 3–4 maza vai vidēja izmēra ēdienreizēs.

Šķiedrvielām bagātu pārtikas produktu (piemēram, graudaugu, pākšaugu) iekļaušana uzturā mazina cukura līmeni asinīs.

Visām sievietēm ar grūtnieču cukura diabētu ieteicams:

- kopīgi ar savu ārstu (ģimenes ārstu, ginekologu vai endokrinologu) izveidot piemērotu uztura plānu, kas atbilst ķermeņa masas indeksam, ņemot vērā tā lielumu pirms grūtniecības, vēlamajam ķermeņa svara pieaugumam grūtniecības laikā, fizisko aktivitāšu līmenim, vēlmēm un uztura ieradumiem;
- regulāri ar savu ārstu (ģimenes ārstu, ginekologu vai endokrinologu) pārrunāt jautājumus par ķermeņa svaru, veselīgu uzturu, samazināta cukura līmeņa asinīs jeb hipoglikēmijas novēršanu un fizisko aktivitāti.

Fiziskā aktivitāte

Pietiekama fiziskā aktivitāte grūtniecības laikā palīdz samazināt topošās māmiņas cukura līmeni asinīs, grūtnieču cukura diabēta risku un 2.tipa cukura diabēta risku mātei nākotnē. Visām pacientēm ar grūtnieču cukura diabētu iesaka 30 minūtes jebkādas fiziskās aktivitātes katru dienu.

Medikamentozā terapija

Ja normālu cukura līmeni asinīs neizdodas panākt ar veselīga uztura un fizisko aktivitāšu palīdzību, tad 1–2 nedēļu laikā jāuzsāk pretidiabētisko medikamentu lietošana. Pretidiabētisko medikamentu lietošana notiek saskaņā ar endokrinologa norādījumiem.

Vai pēc dzemdībām nepieciešami papildu izmeklējumi?

Visām sievietēm, kurām grūtniecības laikā bijis grūtnieču cukura diabēts, 1–3 mēnešu laikā pēc dzemdībām jāatkārto cukura slodzes tests. Ja rezultāti ir normāli, tad tests turpmāk jāatkārto katrus 1–3 gadus. Ja rezultāti liecina par ogļhidrātu vielmaiņas slimību, tad tests turpmāk jāveic katru gadu.