

# गर्भकालीन मधुमेह

## गर्भकालीन मधुमेह क्या है?

गर्भकालीन मधुमेह गर्भवती महिला में मधुमेह का एक प्रकार है, जिसको गर्भवती होने से पहले मधुमेह नहीं था। शिशु के जन्म के बाद माँ का रक्त शर्करा स्तर सामान्य हो जाता है।

आप जो भोजन खाते हैं वह ग्लूकोज में विभाजित होता है और रक्त में आता है। रक्त से ग्लूकोज को आपके शरीर की कोशिकाओं में ले जाने में इंसुलिन मदद करता है। जब यह ग्लूकोज आपके शरीर की कोशिकाओं में प्रवेश करता है, तो इसे या तो तुरंत ऊर्जा के लिए ईंधन के रूप में उपयोग किया जाता है या भविष्य में उपयोग के लिए संग्रहीत किया जाता है। गर्भकालीन मधुमेह वाले व्यक्ति में, इंसुलिन के कार्य करने में समस्या होती है।



## गर्भकालीन मधुमेह किसके कारण होता है?

गर्भावस्था में, नाल जो हार्मोन बनाता है, जिससे आपके रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ सकता है। आमतौर पर, अग्न्याशय इस ग्लूकोज की वृद्धि का प्रबंधन करने के लिए पर्याप्त इंसुलिन बना सकता है। लेकिन, ये हार्मोन इंसुलिन द्वारा ग्लूकोज को कोशिकाओं में जाने से रोकते हैं। इसे इंसुलिन प्रतिरोध कहते हैं और इससे गर्भकालीन मधुमेह हो सकता है।

अग्न्याशय इस प्रतिरोध को दूर करने के लिए अधिक इंसुलिन बनाता है। हालाँकि, यदि आपको गर्भकालीन मधुमेह है, तो आपका शरीर इसे पूरा करने के लिए पर्याप्त इंसुलिन नहीं बना सकता। पर्याप्त इंसुलिन के बिना, आपके रक्त में ग्लूकोज सामान्य से अधिक बढ़ जाता है। इसे उच्च रक्त शर्करा या हाइपरग्लाइसीमिया कहते हैं। गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्त शर्करा स्तर के कारण भ्रूण का बहुत अधिक वजन बढ़ सकता है।

हालांकि गर्भकालीन मधुमेह एक गंभीर स्थिति है, इसकी देखभाल कैसे करें और आपके और आपके बच्चे की समस्याओं को कैसे रोकें ये आप सीख सकते हैं। क्योंकि बच्चे के जन्म के बाद आपके शरीर से नाल अलग हो जाती है, गर्भकालीन मधुमेह आमतौर पर बच्चे के जन्म के समय दूर हो जाता है।

## गर्भकालीन मधुमेह के जोखिम कारक क्या हैं?

यह प्रत्येक वर्ष 2% और 10% के बीच गर्भावस्था को प्रभावित करता है। गर्भकालीन मधुमेह होने की संभावना अधिक है यदि आप को:

- गर्भवती होने से पहले अधिक वजन था।
- उच्च रक्त शर्करा का स्तर है, लेकिन मधुमेह होने के लिए पर्याप्त उच्च नहीं है।
- मधुमेह का पारिवारिक इतिहास है।
- इससे पहले गर्भकालीन मधुमेह रहा हो।
- उच्च रक्तचाप या अन्य चिकित्सकीय जटिलताएँ हों।
- अतीत में 4.5 किलोग्राम से अधिक वजन वाले बच्चे को जन्म दिया हो।
- एक मृत बच्चे को जन्म दिया हो या उसे कुछ जन्म विसंगति थी।
- 25 से अधिक उम्र के हैं।

यदि आपको गर्भकालीन मधुमेह था, तो आपको भविष्य के गर्भधारण में यह फिर से होने की और बाद में टाइप 2 मधुमेह होने की संभावना है।

आपको बाद में मधुमेह होने के जोखिम को कम करने के लिए एक स्वस्थ जीवन शैली की सिफारिश की जाती है।

