

# Беременность и сахарный диабет.



Вынашивание ребенка и его рождение сопровождаются непростыми нагрузками для организма женщины. Особенно это касается женщин, страдающих серьезными хроническими болезнями. Одним из таких коварных заболеваний является сахарный диабет. До изобретения инсулина материнство и диабет являлись практически несовместимыми понятиями. Сейчас все изменилось.

## Типы сахарного диабета при беременности.

Сахарный диабет относится к болезням, при которых нарушается обмен веществ. Он сопровождается хроническим повышенным содержанием глюкозы в крови (гипергликемией). Это возникает вследствие нарушения выработки инсулина поджелудочной железой или нарушением его обмена.

Встречается также сочетание этих обоих факторов. Гипергликемия оказывает неблагоприятное влияние на все органы и ткани человека. Заболевание у многих пациентов прогрессирует с возрастом и приводит к осложнениям. У человека выделяют два основных типа сахарного диабета. Кроме них встречаются более редкие формы диабета, вызванные различными мутациями, болезнями поджелудочной железы и другими причинами, а также гестационный сахарный диабет. Вынашивание беременности и рождение ребенка становятся серьезным испытанием для организма будущей мамы, страдающей сахарным диабетом. К наиболее часто встречающимся типам СД при беременности относят:

**DIABETES**



**Сахарный диабет 1 типа.** Обычно этот диагноз стоит у женщины с детства. Заболевание обусловлено повреждением клеток поджелудочной железы, производящих инсулин. Это приводит к полной инсулиновой недостаточности. Спасти человека может ежедневное введение инсулина в организм.

**Сахарный диабет 2 типа.** Заболевание обусловлено нарушением обмена инсулина. Его может вырабатываться в достаточном количестве, но ткани организма к нему не чувствительны. Это называется инсулинорезистентностью, приводящей к накоплению глюкозы в крови. У некоторых больных инсулинорезистентности может не быть, но есть недостаточная или нарушенная выработка инсулина. В лечении применяют инсулин и/или сахароснижающие препараты.

**Гестационный сахарный диабет.** Этот тип диабета развивается впервые при беременности и проходит после ее окончания. Доктора отмечают, что возникновение гестационного сахарного диабета является весомым фактором риска развития сахарного диабета 2 типа у матери в будущем. При гестационном СД вырабатываемого инсулина в организме женщины оказывается недостаточно, что приводит к гипергликемии.

**Диета во время беременности.** Соблюдение диеты во время беременности представляет особую важность, ведь теперь, как и все беременные женщины, Вы едите для двоих. Наиболее остро вопрос соблюдения диеты стоит при диабете 2 типа — возможно, Вам понадобится внести изменения в свой рацион, чтобы избежать возникновения эпизодов гипо- или гипергликемии. Более того, Вам понадобится следить за тем, чтобы потребляемая Вами пища содержала все питательные вещества, необходимые для правильного развития

плода. Беременные женщины с диабетом должны следовать правилам здоровой сбалансированной диеты. Чтобы правильное питание вошло в привычку и стало частью вашей повседневной жизни, начните придерживаться здоровой сбалансированной диеты еще до зачатия.

**Физическая нагрузка во время беременности.** Не ограничивайте свою физическую активность — физическая нагрузка во время беременности позволит Вам поддерживать свое тело в тонусе и здоровом духе. Регулярные физические упражнения также позволят избежать некоторых распространенных проблем при беременности, включая спазмы в ногах, варикозное расширение вен и усталость. Если до беременности Вы не вели активный образ жизни, не следует пытаться изменить свои привычки за один день и догнать упущенное — занимайтесь с чувством меры. Возможно, Вам понравятся занятия ходьбой, плаванием, либо посещение специальных групповых занятий для беременных. Кроме того, физические упражнения после приема пищи помогут Вам снизить уровень сахара и предотвратить его резкие скачки — это естественный метод снижения потребности в инсулине при диабете как 1, так и 2 типа.

Решение завести ребенка — одно из самых важных решений в жизни каждой пары. Беременность не только дарит приятные эмоции женщине, но и знаменует собой начало нового этапа в семье, наполненного радостью. Вместе с тем, не стоит забывать, что какой бы ни была по счету Ваша беременность, ее течение может быть совершенно уникальным, вплоть до появления осложнений. Для женщин с диабетом 1 и 2 типа, а также женщин, у которых во время предыдущей беременности был выявлен гестационный диабет, беременность требует тщательного планирования и подготовки. Диабет при беременности не исключает возможности рождения здорового ребенка, но требует от вас особых мер предосторожности, направленных на подготовку организма к вынашиванию плода.

Вне зависимости от типа диабета вам понадобится постоянно и тщательно контролировать уровень сахара в крови как во время беременности, так и до зачатия. Это поможет снизить риск возникновения возможных осложнений у Вас и Вашего ребенка. Как и в большинстве других жизненных ситуаций, главное - стратегическое планирование. Ваш врач поможет Вам спланировать Вашу беременность и предоставит Вам необходимую информацию и поддержку. Кроме того, он поможет Вам улучшить контроль уровня сахара в крови и откорректировать дозы инсулина. Во время беременности запрещен прием пероральных сахароснижающих препаратов, так как они могут нанести потенциальный вред плоду. Поэтому при беременности с диабетом разрешены только инъекции инсулина.

**Желаем здоровья и счастливого материнства!**



ДОСТУПНОСТЬ  
НАДЕЖНОСТЬ  
КОМПЕТЕНТНОСТЬ

СТРАХОВЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ  
8-800-550-81-02 [kapmed.ru](http://kapmed.ru)