கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய்:

எதிர்பாராத சந்தர்ப்பங்களில் கூட கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு அடிக்கடி ஏற்படுகிறது. இந்த நிலையின் நிகழ்வு அதிகரித்து வருகிறது, இது உடல் பருமன் மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறியின் அதிகரித்து வரும் பரவலை பிரதிபலிக்கிறது. கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோயை முன்கூட்டியே கண்டறிதல் மற்றும் நிர்வகிப்பது தாய் மற்றும் கருவில் உள்ள சிக்கல்களைத் தவிர்க்க முக்கியம்.

நீங்கள் ஏற்கனவே நீரிழிவு நோயாளியாகவும், கர்ப்பமாகவும் இருந்தால், பின்வரும் தகவல்கள் உதவிகரமாக இருக்கும்:

* கருத்தரிப்பதற்கு முன்பும், உங்கள் கர்ப்பம் முழுவதும் இரத்த குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாட்டை நீங்கள் நன்றாக வைத்திருந்தால், கருச்சிதைவு, பிறவி குறைபாடு, பிரசவம் மற்றும் பிறந்த குழந்தை இறப்பு ஆகியவற்றின் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்.
* சர்க்கரை மதிப்புகளை பராமரிப்பதில் உணவு, உடல் எடை மற்றும் உடற்பயிற்சி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
* உங்கள் கர்ப்பத்தை உறுதிசெய்யும் தருணத்தில் அல்லது சிறுநீரக மதிப்பீடு மற்றும் விழித்திரை மதிப்பீட்டைத் திட்டமிடுவதற்கு முன்பே, கட்டுப்பாடற்ற சர்க்கரைகளால் பாதிக்கப்படலாம்.
* குமட்டல் மற்றும் வாந்தியெடுத்தல் கர்ப்பத்தின் தொடக்கத்தில் இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவுக்கு வழிவகுக்கும், அங்கு மீண்டும் மீண்டும் சர்க்கரை கண்காணிப்பு தேவைப்படுகிறது.
* குழந்தைக்கு நரம்புக் குழாய் குறைபாடு ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க கர்ப்பத்தின் 12 வாரங்கள் வரை ஃபோலிக் அமிலத்தை 5mg / நாள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் .
* இரத்த குளுக்கோஸைக் குறைக்கும் முகவர்களைத் தீவிரப்படுத்துவது, இரத்த குளுக்கோஸை அடிக்கடி கண்காணிப்பது, உண்ணாவிரத அளவுகள் மற்றும் உணவுக்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய உணவு அளவுகளின் கலவையை உள்ளடக்கியது குறித்து நீரிழிவு மருத்துவரின் கருத்தைப் பெறுதல்.

**கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்:**

**ஆபத்து காரணிகள்:**

* பிஎம்ஐ > 30 கிலோ/மீ2
* முந்தைய குழந்தை எடை 4.5 கிலோ அல்லது அதற்கு மேல்
* முந்தைய கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்
* நீரிழிவு நோயின் குடும்ப வரலாறு

**சோதனை:**

2 மணிநேர வாய்வழி மூலம் நீரிழிவு நோயை பரிசோதிக்க பரிந்துரைக்கிறோம்

கர்ப்பகால நீரிழிவு நோயை பரிசோதிக்க கடைசி உணவைப் பொருட்படுத்தாமல் குளுக்கோஸ் சகிப்புத்தன்மை சோதனை. 75 கிராம் வாய்வழி குளுக்கோஸ் 150-200 மில்லி தண்ணீரில் கலந்து சோதனை செய்யப்படுகிறது. பிளாஸ்மா குளுக்கோஸ் 2 மணி நேரம் தாமதமாக மதிப்பிடப்படுகிறது

1. >140 mg/dl - கர்ப்பகால நீரிழிவு.
2. > 120 mg/dl - கர்ப்பகால குளுக்கோஸ் சகிப்புத்தன்மை குறைகிறது.
3. > 200 mg/dl - நீரிழிவு நோய்

நீங்கள் 30 நிமிடங்களுக்குள் வாந்தி எடுத்திருந்தால், அடுத்த நாள் சோதனை மீண்டும் செய்யப்பட வேண்டும். 3 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு வாந்தி ஏற்பட்டால், சோதனையைத் தொடர வேண்டும்.

* பிறப்புக்கு முந்தைய காலத்தில் இரண்டு முறை ஸ்கிரீனிங் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது, இரண்டாவது எதிர்மறையாக இருந்தால் 24-28 வாரங்கள் . சோதனைகளுக்கு இடையில் குறைந்தது 4 வாரங்கள் இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

1. காலத்தில் நீரிழிவு நோய் கண்டறியப்பட்ட அனைத்து பெண்களுக்கும் மருத்துவ ஊட்டச்சத்து சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது .
2. டயட் மற்றும் உடற்பயிற்சியை கண்டிப்பாக பின்பற்ற வேண்டும். ஒவ்வொரு உணவிற்கும் பிறகு 15 முதல் 30 நிமிடங்கள் நடைபயிற்சி ஒரு உகந்த கிளைசெமிக் கட்டுப்பாட்டிற்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது .
3. சர்க்கரைகள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்றால், உங்களுக்கு தனியாகவோ அல்லது இன்சுலினுடன் இணைந்தோ ஆண்டி கிளைசெமிக் ஏஜெண்டுகள் தேவைப்படலாம்.
4. சர்க்கரையின் மதிப்பை அடிக்கடி கண்காணிப்பது முக்கியம் , உங்கள் சர்க்கரையின் மதிப்புகளின் அடிப்படையில் நீரிழிவு மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி.
5. கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய் குழந்தைகளில் முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்தும் என்பதால், 3 மாதங்களில் NT ஸ்கேன் மற்றும் 5 வது மாதத்தில் அனோமலி ஸ்கேன் செய்ய வேண்டும்.
6. கர்ப்ப காலத்தில் உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கும்போது இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு இருப்பதால் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை தொடர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டும்.
7. காலத்தை நெருங்கும் போது குழந்தையின் உடல் எடை கூடும் என்பதால் குழந்தையின் எடையை கண்காணிக்க வேண்டும். குழந்தையின் எடை அதிகரிப்பு பிரசவத்தில் சிரமத்தை ஏற்படுத்தும்.
8. இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவு ஏற்படும் அபாயம் இருப்பதால், மருந்துகளை உட்கொள்ளும் போது சரியான உணவைக் கடைப்பிடிக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறது. அதிகப்படியான உணவு மற்றும் முறையற்ற மருந்துகள் குறைந்த சர்க்கரை மதிப்புகளுக்கு வழிவகுக்கும், இது தாய் மற்றும் குழந்தை இருவரையும் பாதிக்கலாம்.

கர்ப்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்தால் அதை திறம்பட நிர்வகிக்க முடியும்

கூடிய விரைவில் சிக்கல்களைக் கண்டறிதல் மற்றும் சரியான நேரத்தில் தலையீடுகள் வெற்றிகரமான கர்ப்ப விளைவுக்கு வழிவகுக்கும்.

கடைசியாக மாற்றப்பட்டது: 21:10