



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮಧುಮೇಹ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮಧುಮೇಹ (ಜಿಡಿಎಂ) ಎಂಬುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಧುಮೇಹವಾಗಿದ್ದು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಜಿಡಿಎಂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಬಾಧಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳು, ನಂತರದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ

ಯಾರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ?

ಯಾವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆಯೋ, ಅಂತಹವರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

- ಚೊಚ್ಚಲ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ವಯಸ್ಸು 35 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೂ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹದ ತೂಕ, ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
- ಮಧುಮೇಹದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ
- ತಾಯಿಯ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರ (ಎತ್ತರ <150 ಸೆಂ.ಮೀ)
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- ಪ್ರಸಕ್ತ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮುನ್ನ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಪಾತ
- ಹಿಂದಿನ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಡಿಎಂ

ಜಿಡಿಎಂ ರೋಗನಿರ್ಣಯ

ಹೇಗೆ?

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಿಡಿಎಂ ಅನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ?

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 24-28 ವಾರಗಳ ನಡುವೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯಿಂದ 3 ಮಧ್ಯಂತರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು :

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ: ಗರ್ಭಪಾತದ ಅಪಾಯ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ: ಅಕಾಲಿಕ ಜನನ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಕು, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಉಪಕರಣ ಆಧಾರಿತ ಹೆರಿಗೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ: ಜಿಡಿಎಂ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ 3-6 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹವು ಕಂಡುಬರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಅತಿ ತೂಕ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನದಂತಹ ಇತರ ಅಂಶಗಳು ಸಹ ಜಿಡಿಎಮ್ ನಂತರ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು :

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೇರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಜನನದ ನಂತರದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು. ನವಜಾತ ಕಾಮಾಲೆ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ನವಜಾತ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲತೆ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ :

8 ಗಂಟೆಗಳ ಉಪವಾಸದ ನಂತರ: (FBS)- > 126 mg /dl

ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಹಿಷ್ಣುತಾ ಪರೀಕ್ಷೆ GTT:

75g ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸೇವಿಸಿದ 1 ಗಂಟೆ ನಂತರ: > 180 mg /dl

75g ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸೇವಿಸಿದ 2 ಗಂಟೆ ನಂತರ: > 155 mg /dl



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ಒಮ್ಮೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಬದಲು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣ ಊಟಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ
- ಪ್ರೋಟೀನ್ ಯುಕ್ತ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು, ಅಧಿಕ ನಾರಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮಧುಮೇಹದ ನಿರ್ವಹಣೆ

- ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶದ ನಿಯಮಿತ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳು
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ