



Meðgöngusykursýki

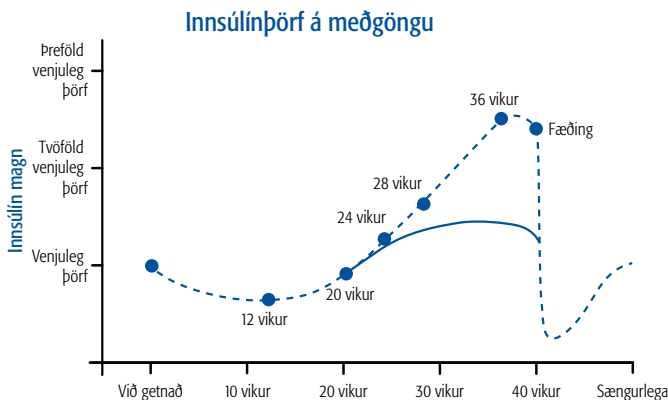
Sykursýki sem greinist á meðgöngu er kölluð meðgöngusykursýki.

Blóðsykur og insúlínframleiðsla á meðgöngu

Insúlín er hormón sem er mikilvægt til að líkaminn geti notað sykur úr blóðinu sem orkugjafa. Á meðgöngu eykst þörfin fyrir insúlín.

Hjá konum með meðgöngusykursýki nær líkaminn ekki að framleiða nóg insúlín til að viðhalda aukinni þörf og þá hækkar blóðsykurinn í blóði. Aukin insúlínþörf kemur yfirleitt fram við 20-22 vikur meðgöngu og þá fer blóðsykurinn oft að hækka. Því er mikilvægt að fylgjast reglulega með blóðsykri alla meðgönguna.

Á myndinni hér að neðan má sjá hvernig blóðsykur hækkar á meðgöngu og lækkar hratt eftir fæðingu.



Áhrif meðgöngusykursýki á móður og barn

Konur verða sjaldan varar við einkenni meðgöngusykursýki. Meðgöngusykursýki eykur þó líkur á vandamálum á meðgöngu og í fæðingu.

Helstu vandamálin eru:

- Meðgöngueitrun
- Háþrýstingur á meðgöngu
- Barn vex hratt í móðurkviði og verður oft stórt
- Verri lungnaþroski barns
- Auknar líkur á keisaraskurði
- Axlarklemma, taugaskaði eða beinbrot í fæðingu
- Fall í blóðsykri barns eftir fæðingu

Meðferð og eftirlit á meðgöngu

Fyrsta meðferð við meðgöngusykursýki felst í góðri næringu, hreyfingu, að minnka álag og streitu og að huga að góðum svefni.

Konur með meðgöngusykursýki geta verið áfram í meðgönguvernd á heilsugæslu en einstaka konum er vísað í áhættumeðgönguvernd á Landspítala.

Mælingar á blóðsykri

Gott eftirlit og góð blóðsykurstjórnun minnkar líkur á vandamálum á meðgöngu og í fæðingu. Því þarf að mæla blóðsykur þar til barnið er fætt. Ráðlagt er að mæla hann fjórum sinnum á dag, það er fastandi að morgni og einni klukkustund eftir upphaf máltíðar; morgunmat, hádegismat og kvöldmat.

Víðmiðunargildi blóðsykurs eru:

- Fastandi blóðsykur: 5,5 mmól/L eða lægri
- Blóðsykur einni klukkustund eftir máltíð: 7,7 mmól/L eða lægri

Skrá þarf hjá sér niðurstöður blóðsykursmælinga og ljósmóðir fer síðan yfir þær í hverri komu í meðgönguvernd. Ef 15% mælinga eru yfir mörkum eða meira þrátt fyrir mataræðis- og lífsstílsbreytingar getur þurft að bæta við lyfjameðferð.

Næring	Gott mataræði er ávallt mikilvægt og sérstaklega á meðgöngu. Fjölbreytni og hollusta í fæðuvali skipta máli fyrir heilsu móður og barns. Upplýsingar um mataræði er að finna í fræðsluefni Landspítala: Meðgöngusykursýki - ráðleggingar um mataræði.
Hreyfing	Regluleg hreyfing er mikilvæg til að vinna gegn sykursýki. Hreyfing hraðar efnaskiptum og hjálpar þannig við að halda blóðsykri eðlilegum. Mikilvægt er að velja þá tegund þjálfunar sem hentar. Ef stunduð er regluleg líkamsþjálfun er yfirleitt hægt að halda henni áfram fram eftir meðgöngu. Flestum barnshafandi konum hentar vel að fara í gönguferðir, stunda jóga eða sund.
Álag, streita og svefn	Of mikið álag, streita og svefnleysi getur hækkað blóðsykur. Mælt er með að fá ráðleggingar hjá ljósmóður ef ber á miklu álagi, streitu eða erfiðleikum með svefn.

Aukið eftirlit á meðgöngu

- Boðið er upp á aukaskoðanir í meðgönguvernd eftir þörfum.
- Boðið er upp á ómskoðun við 36 vikna meðgöngu til að meta fósturvöxt og magn legvatns.

Konum sem eru á lyfjameðferð er boðið eftirlit tvisvar í viku frá 38 vikum og fram að fæðingu:

- Einu sinni í viku er eftirlit í áhættumeðgönguvernd.
- Einu sinni í viku er eftirlit í meðgönguvernd á heilsugæslu.

Konum með meðgöngusykursýki er boðið framköllun fæðingar:

- Í viku 40+0 til 40+6 ef meðferðin er mataræði og hreyfing.
- Í viku 39+0 til 39+6 ef lyfjameðferð þarf til viðbótar við mataræði og hreyfingu.

Eftirlit í fæðingu og í sængurlegu

Eftirlit með móður

- Ef ekki var þörf á lyfjum á meðgöngu er fylgst með blóðsykri á fjögurra klukkustunda fresti í fæðingunni.
- Ef þörf var á blóðsykurslækkandi lyfjum á meðgöngu er fylgst með blóðsykri á tveggja klukkustunda fresti í fæðingunni.
- Ef nota þurfti meira en 48 einingar af insúlíni á sólarhring undir lok meðgöngu er mælt með að vera fastandi þegar fæðing er komin vel af stað og þá er gefin sykurlausn og insúlín í æð til að minnka hættu á að blóðsykur barns falli eftir fæðingu.

Eftir fæðinguna er lyfjameðferð hætt og fylgst er með blóðsykri í 1-2 daga.

Eftirlit með barni

- Miðað er við að barn dvelji hjá móður sinni eftir fæðingu. Í einstaka tilfellum þarf barn innlögn á Vökudeild (nýburagiörgæslu) til eftirlits.
- Mikilvægt er að hefja brjóstgjöf eins fljótt og mögulegt er til að draga úr hættu á lágum blóðsykri hjá barni. Ef barnið fellur í blóðsykri getur reynst nauðsynlegt að gefa því þurrmjólk.
- Ef móðir þurfti ekki blóðsykurslækkandi lyf á meðgöngu er fylgst með blóðsykri barns í átta klukkustundir eftir fæðingu.
- Ef móðir þurfti að taka blóðsykurslækkandi lyf eða ef blóðsykur barns er óstöðugur er fylgst með blóðsykri barns þar til hann hefur náð jafnvægi.

Eftir heimkomu

Blóðsykur fer í flestum tilvikum í eðlilegt horf eftir fæðingu og oftast er hægt að hætta á öllum blóðsykurslækkandi lyfjum strax eftir fæðingu.

Konur sem greinst hafa með meðgöngusykursýki eru þó í aukinni hættu á að þróa með sér sykursýki af tegund 2 síðar á ævinni og því er ráðlagt að láta fylgjast með blóðsykursgildum árlega hjá heimilislækni og viðhalda góðum og heilbrigðum lífstíl. Einkenni hás blóðsykurs eru oft litil og því þarf blóðsýnatöku til að greina hann. Ef vart verður einkenna svo sem þreytu, þorsta eða tíðari þvagláta er ráðlagt að leita á heilsugæslu.