

Výhody zdravého životného štýlu

Pokiaľ ste si pri tehotenskej cukrovke vypracovali návyk zdravého stravovania a fyzických činností, prečo s nimi nepokračovať aj neskôr? Pri dobrej liečbe cukrovky a zdravom životnom štýle bude veľmi pravdepodobné, že bude mať vaše tehotenstvo normálny priebeh a že sa narodí zdravé dieťa. Okrem toho však poskytnete svojmu dieťaťu dobrý štart do zdravého života a zvýšite svoje vlastné šance na dobrý zdravotný stav na veľa rokov dopredu.

Pre viac informácií a personalizované rady o cukrovke a tehotenstve sa neváhajte obrátiť na svojho lekára.

Chceli by ste o cukrovke vedieť viac?
Navštívte našu webovú stránku:
www.diabetes.ascensia.com

Pozor: Táto brožúra nenahrádza pokyny vášho lekára.

Zdroj: www.diabetes.org, www.diabetes.ca

Výhradným distribútorom spoločnosti Ascensia Diabetes Care v SR je spoločnosť Bio G, spol. s r.o.



Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
Switzerland

www.diabetes.ascensia.com



Bio G, spol. s r.o.
Elektrárenská 120 92
831 04 Bratislava

www.biog.sk

Ascensia, logo Ascensia Diabetes Care, je ochranná známka Ascensia Diabetes Care Holdings AG. © 2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Všetky práva vyhradené. Dátum prípravy: január 2019



Cukrovka a tehotenstvo Gestačná cukrovka



Cukrovka a tehotenstvo

Cukrovka v priebehu tehotenstva

Keď ste tehotná, môžu sa u vás vyvinúť vysoké hladiny cukru v krvi (takzvaná tehotenská alebo gestačná cukrovka), a to aj vtedy, keď ste nikdy predtým cukrovkou netrpeli.



Príčiny tehotenskej cukrovky

Presná príčina tehotenskej cukrovky nie je zatiaľ známa. Jedným dôvodom môže byť fakt, že hormóny, uvoľňované placentou, ktoré pomáhajú rastu dieťaťa, bránia správnej funkcii inzulínu v tele matky. To sa nazýva „rezistencia na inzulín“.

Tehotenská cukrovka vznikne, keď telo matky nedokáže produkovať dostatok inzulínu pre zvláštne potreby počas tehotenstva.

Inzulín je potrebný k tomu, aby cukor prechádzal z krvi do buniek, kde sa mení na energiu. Pokiaľ nie je dostatočný prísun inzulínu, hladina cukru v krvi stúpne (takzvaná **hyperglykémia**).

Vplyv na vaše dieťa

Tehotenská cukrovka sa zvyčajne objavuje v druhej polovici tehotenstva, keď dieťa aktívne rastie. Vzhľadom na neskorší nástup, obvyčajne nevedie tehotenská cukrovka k tým typom pôrodných defektov, ktoré sa môžu vyskytnúť, ak mala matka cukrovku ešte pred otehotnením.

Tehotenská cukrovka sa musí liečiť tak, aby sa zamedzilo negatívnym vplyvom na dieťa!

Pri tehotenskej cukrovke prechádza vysoká hladina cukru v krvi z krvi matky do krvi dieťaťa. Telo dieťaťa reaguje produkciou väčšieho množstva inzulínu, ktorý vedie k dodaniu väčšieho množstva cukru a energie pre dieťa, ako je potrebné pre jeho rast a vývoj. Nadbytočná energia sa ukladá vo forme tuku, čo môže viesť ku stavu nazývanému „makrozómia“ (dieťa s veľkou hmotnosťou).

Jedným zo zdravotných rizík pre také dieťa je to, že sa pri pôrode môžu poškodiť jeho ramienka.

Iným problémom by mohla byť veľmi nízka hladina cukru v krvi pri pôrode, čo môže viesť k problémom s dýchaním.

Narodenie sa s vysokou hladinou inzulínu v krvi je rizikový faktor pre obezitu v detstve a pre cukrovku 2. typu v dospelosti.

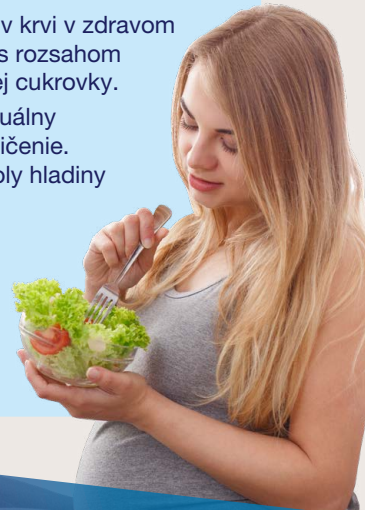
Liečba tehotenskej cukrovky

Je dôležité postupovať podľa odporúčania vášho lekára a začať podľa jeho pokynov s predpísanou liečbou čo najskôr, aby sa zabránilo poškodeniu u vás i vášho dieťaťa.

Cieľom je udržať hladinu cukru v krvi v zdravom rozsahu, ktorý je porovnateľný s rozsahom u zdravých žien bez tehotenskej cukrovky.

Súčasťou liečby je vždy individuálny stravovací plán a pravidelné cvičenie. Nevyhnutné môžu byť aj kontroly hladiny cukru v krvi a injekcie inzulínu.

Úspešná kontrola tehotenskej cukrovky pomôže **znižiť riziko cisárskeho rezu**, ktorý môže byť nevyhnutný, pokiaľ je vaše dieťa príliš veľké.



Pri tehotenskej cukrovke je dôležitá aj kontrola vašej hladiny cukru v krvi

Aby sa zamedzilo negatívnym následkom tehotenskej cukrovky, mala by sa vaša hladina cukru v krvi udržiavať v norme. Monitorovanie cukru v krvi sa vykonáva pomocou „glukomeru“ alebo „monitorovania glukózy v krvi“. Jednoducho si odoberiete kvapku krvi po pichnutí do prsta a meradlo vám ukáže, koľko cukru v krvi máte v danom okamihu.

Na svoj individuálny cieľový rozsah cukru v krvi sa opýtajte svojho lekára.



Účinky na vás ako na matku

Tehotenská cukrovka zvyčajne odznie po pôrode. Po prekonaní cukrovky tohto typu je však pravdepodobnosť dva ku trom, že sa opäť objaví pri ďalšom tehotenstve.

Niekedy diagnóza tehotenskej cukrovky odhalí už skôr existujúcu cukrovku 1. alebo 2. typu. Je však ťažké zistiť, či cukrovka začala už pred tehotenstvom alebo až v jeho priebehu. Pokiaľ už cukrovka existovala pred tehotenstvom, tak neodznie a liečba musí pokračovať i po pôrode.

U žien, ktoré mali tehotenskú cukrovku, existuje riziko vzniku cukrovky 2. typu. Pravdepodobná je aj súvislosť medzi predispozíciou k tehotenskej cukrovke a k cukrovke 2. typu. Spoločným znakom oboch je rezistencia na inzulín.