

ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ผศ.พญ.สุชลา ศรีทิพย์วรรณ

ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์เป็นภาวะหนึ่งที่มีผลทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อมารดาและทารกในครรภ์ เนื่องจากค่าน้ำตาลในเลือดที่สูงมีผลทำให้ทารกในครรภ์ตัวโต ปริมาณน้ำคร่ำมาก มีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด คลอดยาก ตกเลือดหลังคลอดและติดเชื้อหลังคลอดได้ ทารกแรกเกิดจะมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ตัวเหลือง เลือดข้น และทารกในครรภ์อาจเสียชีวิตได้ ดังนั้นการดูแลภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์จำเป็นต้องได้รับการดูแลจากทีมสหสาขาวิชาชีพทั้งสูติแพทย์ พยาบาลและนักโภชนาการ ที่สำคัญที่สุดคือความร่วมมือของสตรีตั้งครรภ์และครอบครัวในการควบคุมค่าน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเพื่อป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น

แนวทางการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

1. นักโภชนาการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารตามสัดส่วนพลังงานที่คำนวณให้เหมาะสมของสตรีตั้งครรภ์แต่ละคน สัดส่วนของอาหารจะแบ่งเป็นมื้อหลัก 3 มื้อและมื้อย่อย 3 มื้อ
2. สตรีตั้งครรภ์ควรออกกำลังกายโดยการเดินหลังรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ ๆ ละประมาณ 15 นาที จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น
3. พยาบาลให้คำแนะนำและสอนการเจาะเลือดปลายนิ้วด้วยตนเองเพื่อดูค่าน้ำตาลในเลือด ค่าน้ำตาลในเลือดที่ใช้ในการประเมินการควบคุมเบาหวาน ได้แก่ ค่าน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารหลัก 2 ชั่วโมง ซึ่งจะเริ่มนับจากรับประทานข้าวคำแรกเข้าปาก ตัวอย่างเช่น เริ่มกินข้าวคำแรกเวลา 7 โมงเช้า จะเจาะเลือดปลายนิ้วดูค่าน้ำตาล 2 ชั่วโมงเวลา 9 โมงเช้า เป็นต้น
4. แพทย์นัดตรวจติดตามการควบคุมเบาหวานเป็นระยะ ๆ โดยประเมินจากผลค่าน้ำตาลในเลือดที่สตรีตั้งครรภ์เจาะตรวจด้วยตนเอง กรณีที่สตรีตั้งครรภ์ไม่สามารถควบคุมเบาหวานได้ แพทย์จะแนะนำให้นอนโรงพยาบาลเพื่อควบคุมอาหารและตรวจค่าน้ำตาลก่อนอาหารและหลังอาหารทุกมื้อ กรณีที่ควบคุมอาหารแล้วค่าน้ำตาลในเลือดยังสูงจำเป็นต้องฉีดอินซูลินเพื่อช่วยควบคุมค่าน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากค่าน้ำตาลในเลือดสูงและแพทย์จะนัดตรวจติดตามการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ปริมาณน้ำคร่ำและสุขภาพของทารกในครรภ์จนกระทั่งคลอด
5. แนะนำให้สตรีตั้งครรภ์ประเมินสุขภาพของทารกในครรภ์ด้วยตนเอง โดยการนับลูกดิ้นทุกวันตั้งแต่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ ในรายที่คุมเบาหวานไม่ดีหรือจำเป็นต้องฉีดอินซูลินให้เริ่มนับลูกดิ้นตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์
6. หลังคลอด 6 สัปดาห์ สตรีที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์จะได้รับการตรวจประเมินว่ามีภาวะเบาหวานก่อนการตั้งครรภ์หรือไม่ ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดปกติ แนะนำให้ตรวจทุกปีเนื่องจากประมาณร้อยละ 50 ของผู้ที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีโอกาสเป็นเบาหวานในอนาคตอีก 10-20 ปี ได้