5 妊娠糖尿病
(गर्भावस्थामा हुने मधुमेह)

妊娠中に血糖値がたかくなって、糖尿病にちかい状態と判断されたとき、妊娠糖尿病（GDM）と診断されます。ママの体は、赤ちゃんに糖を送ろうとしすぎて、血糖が高い状態になってしまいます。そのため、妊娠中に血糖をコントロールしないと赤ちゃんが大きくなりすぎたり、また、赤ちゃんが生まれるとすぐに血糖が低くなって、発作をおこしたりします。

もともと糖尿病ではなかった人が、妊娠して血糖値が基準値をこえた場合と、妊娠24週ごろのスクリーニング検査で異常値をしめして、75gOGTT という検査でも血糖値が基準値をこえた場合に、GDM と診断されます。75gOGTT の方法は、朝から何もたべずに病院にいき、ブドウ糖をのんで検査をします。のむ前、のんで1時間後、2時間後と、3回採血をされます。

गर्भावस्थामा रगतमा चिनीको मात्रा बढेपछि, मधुमेहको जस्तै अवस्था भयो भने, त्यसलाई गर्भावस्थामा हुने मधुमेह (जेस्टेसनल डायविटिज) भएको भनिन्छ। आमाको शरीरले पेटको बच्चालाई अत्यधिक ग्लूकोज पठाउन कोशिस गर्ने हुनाले, रगतमा चिनीको मात्रा उच्च हुन्छ। त्यसैले, गर्भावस्थामा रगतको चिनी (ब्लड सुगर) नियन्त्रण गर्न सकिएन भने, बच्चा धेरै ठूलो हुने, वा बच्चा जन्मिने बितिकै रगतमा चिनीको मात्रा कम भएर समस्या आऊन सक्छ।

पहिले मधुमेह नभएकी महिला गर्भवती भयो र रगतमा चिनीको मात्रा मानक भन्दा धेरै देखायो भने र गर्भावस्थाको २४ हप्ता तिरको स्क्रीनिंग टेस्टमा असामान्य देखियो र ७५gOGTT भनिने टेस्टमा पनि रगतको चिनीको मात्रा मानक भन्दा धेरै देखायो भने, त्यसलाई गर्भावस्थामा हुने मधुमेह (जेस्टेसनल डायविटिज) भएको भनिन्छ। ७५gOGTT टेस्ट गर्ने दिन, बिहान केही नखाई अस्पताल जानुपर्छ र त्यहाँ ग्लुकोज खाएपछि जाँच गरिन्छ। रगत तीन पटक चेक गरिन्छ, ग्लुकोज खानु अगाडि, खाएको १ घण्टा पछी, र २ घण्टा पछी।

Q:体の中で何がおこるの？

A: 妊娠糖尿病 は自分で感じる症状 があまりありません。しかし、ママの血糖がたかくなると赤ちゃんも血糖がたかくなり、いろいろな悪い影響 が出ます。

- ●ママへの影響：妊娠高血圧症候群（HDP）、羊水がふえることにともなう切迫早産、産後の糖尿病 など
- ●赤ちゃんへの影響：流産、先天奇形、巨大児、心臓への悪影響、生まれたあとの低血糖、黄疸、死亡など

Q: तपाईंको शरीरमा के भइरहेको हुन्छ?

A: गर्भावस्थामा हुने मधुमेहमा (जेस्टेसनल डायविटिज) तपाईंले महसुस गर्ने लक्षणहरु धेरै हुँदैनन। तर जब आमाको रगतमा चिनी बढ्दछ, बच्चाको रगतमा पनि बढ्छ, जसका विभिन्न प्रतिकूल प्रभावहरू हुन्छन्।

- आमामा प्रभाव: गर्भावस्थाको उच्च रक्तचाप हुने, अम्नियटिक फ्ल्युड धेरै हुने र बच्चा महिना नपुगि जन्मिने, बच्चा जन्मे पछी मधुमेह हुने, आदि।
- बच्चामा प्रभाव: गर्भपात हुने, जन्मजात कुरूप हुने, बच्चा धेरै ठुलो हुने, मुटुमा प्रतिकूल प्रभाव पर्ने, जन्म पश्चात हाइपोग्लाइसीमिया, कमलपित, मृत्यु, आदि।

Q:どんな治療をするの？

A: 妊娠期間を通して、血糖が高くならないようにします。はじめは、食事を4～6回にわけてたべるようにしますが、それでも血糖がたかい場合は、注射でインスリンを使用します。とくに妊娠後半期は、体重が 1週間で300g以上ふえないようにしましょう。多くの場合、出産 のあとにママの血糖は正常 にもどりますが、将来的 に糖尿病 になりやすかったり、そのまま糖尿病になってしまったりすることもあります。

Q: कस्तो उपचार गर्ने?

A: गर्भावस्थामा रगतमा चिनीको मात्रा उच्च हुन नदिने कोसिस गर्ने। सुरुमा, दिनमा ४~६ पटक खाना भाग लगाएर खानुहोस, तर यदि तपाईंको रगतमा चिनी अझै उच्च छ भने, इन्सुलिनको इन्जेक्शन प्रयोग गर्नुहोस्। विशेष गरी गर्भावस्थाको दोस्रो हाफमा, तपाईको तौल हप्तामा ३०० ग्राम भन्दा बढि नबढाउनुहोस्। धेरै जसो केसहरुमा, बच्चा जन्मे पछी आमाको रगतको चिनीको मात्रा सामान्य अवस्थामा फर्किन्छ, तर भविष्यमा मधुमेह लाग्ने सम्भावना बढी हुन सक्छ वा त्यतिकै मधुमेह हुन सक्छ।