5 妊娠糖尿病

(ගර්භණී දියවැඩියාව)

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。

ගර්භණී සමයේදී රුධිරයේ සීනි මට්ටම ඉහළ යන විට ගර්භණී දියවැඩියාව (GDM) ලෙස රෝග විනිශ්චය කරනු ලැබේ. මවගේ ශරීරය දරුවාට සීනි යැවීමට දැඩි උත්සාහයක් ගන්නා අතර, එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස රුධිරයේ සීනි මට්ටම ඉහළ යයි. එබැවින් ගර්භණී සමයේදී රුධිරයේ සීනි පාලනය නොකළහොත් දරුවා විශාල විය හැ කි අතර, දරුවා ඉපදුණු වහාම රුධිරයේ සීනි අඩු වී හදිසි කම්පන තත්වයන්ද ඇතිවිය හැ කිය.

මුලින් දියවැඩියා රෝගියෙකු නොවූ අයෙකු ගැ බ්ගෙන රුධිරයේ සීනි මට්ටම සම්මත අගය ඉක්මවා ගියහොත්, 24 වැනි සතියේදී සිදුකරන පරීක්ෂණයේදී අසාමාන්‍ය අගයක් පෙන්නුම් කර , 75g OGTT පරීක්ෂණයේදීද රුධිරයේ සීනි මට්ටම ඉහළ අගයක් පෙන්නුම් කරයි නම් එය ගර්භණී දියවැ ඩියා ව ලෙස හඳුනා ගනු ලබයි. 75g OGTT පරීක්ෂණය යනු උදේට කිසිදු ආහා රයක් නොගෙන රෝහලට ගොස් මිදි යුෂ පානය කර සිදුකර පරීක්ෂණය වේ. මිදි යුෂ පානය කිරීමට පෙර, පානය කිරීමෙන් පැය 1 කට පසුව සහ පානය කිරීමෙන් පැය 2 කට පසුව රුධිරය 3 වතාවක් ගෙන පරීක්ෂණය සිදු කරනු ලබයි.

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: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:ශරීරය තුළ සිදු වන්නේ කුමක්ද?   ?

A: ගර්භණී දියවැඩියාව ඔබටම දැනෙන රෝග ලක්ෂණ බොහොමයක් නොමැත. කෙසේ වෙතත්, මවගේ රුධිරයේ සීනි වැඩි වුවහොත්, දරුවා ගේ රුධිරයේ සීනි මට්ටම ද ඉහළ ගොස් විවිධ අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි.

- ● මවට සිදුවන බලපෑම්: ගර්භණී අධි රුධිර පීඩනය, ඇම්නියොටික් තරලය වැඩි වීම හා සම්බන්ධ හදිසි හා නොමේරූ දරු උපත්, පශ්චා ත් ප්‍රසව දියවැ ඩියාව ආදිය.
- ●ළදරුවාට සිදුවන බලපෑම්: ගබ්සා වීම, සංජානනීය විකෘති වීම, යෝධ දරුවන්, හෘද වස්තුවට හානි, පශ්චාත් ප්‍රසව හයිපොග්ලිසිමියා,සෙංගමා ලය, මරණය, ආදිය.

Q: කල හැකි ප්‍රතිකාර මොනවාද?

A: ඔබේ ගර්භනී කාලය පුරාම ඔබේ රුධිරයේ සීනි වැඩිවීම වළක්වා ගන්න. මුලදී , ඔබේ ආහාර වේල් 4 සිට 6 කට බෙදා ආහාරයට ගන්න. නමුත් ඔබේ රුධිරයේ සීනි තවමත් ඉහළ මට්ටමක පවතී නම්, ඉන්සියුලින් එන්නත් කිරීම සිදු කරන්න. විශේෂයෙන් ගැබ්ගැනීමේ දෙවන භාගයේදී, සතියක් තුළ බර ග්‍රෑම් 300 ට වඩා වැඩි නොකිරීමට උත්සාහ කරන්න. බොහෝ අවස්ථා වලදී දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු මවගේ රුධිරයේ සීනි සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්වන නමුත් අනාගතයේදී ඇයට දියවැඩියාව වැළදීමට ඇති ඉඩකඩ වැ ඩිය.