

A close-up photograph of a pregnant woman's bare belly. She is wearing a white top and white underwear. Her hands are gently holding a small, light brown teddy bear against her skin. The bear has a green knitted collar. The background is a soft, out-of-focus light color.

Roche

Diabetička a tehotenstvo

ACCU-CHEK®



Vplyv cukrovky na tehotenstvo

Pre ženu, ktorá trpí ochorením diabetes 1. alebo 2. typu, je tehotenstvo vážna zmena, a má väčší vplyv na jej zdravotný stav, ako aj na zdravie dieťaťa ako u tehotnej ženy, ktorá netrpí diabetom mellitom (DM). Preto je nevyhnutné dodržiavať základné odporúčania a naplánovať si tehotenstvo 3-6 mesiacov vopred.

Diabetes a ženská fertilita

Hoci diabetes zvyšuje riziko mužskej aj ženskej infertility, diabetičky s optimálnou metabolickou kompenzáciou sú rovnako plodné ako nediabetičky. Neuspokojivé liečenie cukrovky však môže navodiť poruchy ovulácie a menštruačného cyklu. Prítomná môže byť nerovnováha syntézy hormónov ako aj atfia ovárií, a predčasná menopauza. Neodporúča sa tehotenstvo preto časovo veľmi odkladať.

Riziko vzniku diabetu u detí diabetických otcov je až 6,1 %, zatiaľ čo u diabetických matiek len 1,3 %.¹

Plánovanie gravidity

Vývoj vnútorných orgánov plodu prebieha intenzívne najmä do 9. gestačného týždňa. Pri nedostatočne kompenzovanej liečbe diabetu, býva vyššie riziko VVCH (vrodených vývojových chýb) dieťaťa u diabetičiek 1. typu. Na vývoj plodu negatívne vplyvajú vysoké hodnoty cukru v krvi (hyperglykémia), ketolátky, zvýšené hodnoty reaktívnych molekúl (vznikajú v hyperglykemickom prostredí) a nízka hladina prostaglandínov.

Hodnota HbA1c by sa mala preto pohybovať do 6,5 % DCCT², ktorá je optimálna, nie však povinná, aby ste znížili zdravotné riziká pre Vás a Vaše bábätko počas tehotenstva. V rámci predkoncepčnej prípravy je možné indikovať liečbu pomocou inzulínovej pumpy a na dlhodobé sledovanie glykémie jej kontinuálne meranie pomocou senzorov.

Optimálna metabolická kompenzácia cukrovky je pre správny vývoj plodu absolútne zásadná.

Riziká gravidity pre diabetičku:

1. Zhoršenie poškodenia obličiek s poklesom ich funkcie.
2. Zhoršenie poškodenia sietnice.
3. Častejšie infekcie močových ciest.

Odporúčania pred graviditou:

1. Pred plánovaným tehotenstvom je nutné skonzultovať a prípadne aj upraviť liečbu diabetu podľa potreby (počas gravidity a aspoň 6 mesiacov vopred sa nesmú užívať perorálne antidiabetiká)
2. Udržujte glykémiu v optimálnych hodnotách 1–3 mesiace pred tehotenstvom
3. Používajte spoľahlivú a pre Vás vhodnú antikoncepcnú metódu až kým nedosiahnete optimálne glykémie (kombinovaná hormonálna antikoncepcia zhoršuje metabolickú kompenzáciu diabetu)
4. Je nutné upraviť liečbu so svojím ošetrojúcim lekárom (znižieť, alebo vysadiť lieky na zníženie cholesterolu, alebo na liečbu vysokého krvného tlaku)
5. Zistite, či máte protilátky proti vírusu rubeoly (ružienky)
6. Užívajte kyselinu listovú minimálne 3 mesiace pred otehotnením a aspoň počas prvých 12 týždňov tehotenstva

Špecifiká liečby DM v tehotenstve

Pacientka je sledovaná v diabetologickej ambulancii v dvojtyždňových intervaloch a po 34. týždni už v týždňových intervaloch. **V prvom trimestri** je u žien, ktoré majú dlhotrvajúcu cukrovku prítomná zvýšená citlivosť na inzulín čo spôsobuje **hypoglykémie**, takže je nutné vhodne upraviť dávky inzulínu (znižiť). Rovnako, ako v prípade prítomnosti nevoľnosti a nechutenstva.

Hypoglykémia v tehotenstve má vážny vplyv na vývoj plodu, preto riešeniu tohto stavu je nutné venovať zvýšenú pozornosť.

Hypoglykémii sa dá vyhnúť vhodným zložením stravy (strava by mala obsahovať približne rovnaké množstvo sacharidov každý deň) alebo tak, že si pacientka mení dávku inzulínu. Vyššie riziko hypoglykémie je tiež pri väčšej fyzickej záťaži a niekoľko hodín po nej. Niekedy tomu treba predchádzať znížením dávky inzulínu alebo pridaním jedla, ale postup je individuálny.

Naopak, v druhom trimestri sa odporúča postupné zvyšovanie celodennej dávky inzulínu (až dvojnásobne). V treťom trimestri je naopak typické striedanie potrieb dávok inzulínu až k prudkému poklesu spotreby inzulínu pred a po pôrode. Po pôrode pacientky s diabetom ostávajú sledované a liečené v diabetologickej ambulancii ako pred tehotenstvom.



Počas gravidity sa odporúča:

Vzhľadom na viaceré komplikácie, a poškodenia plodu, ktoré môžu hroziť u nedostatočne kompenzovaných pacientok v porovnaní s nediabetičkami, odporúčajú sa nasledovné kontroly a špeciálne vyšetrenia tehotných diabetičiek 1. aj 2. typu:

- a) očného pozadia;
- b) funkcie obličiek;
- c) meranie plodu ultrasonografickým vyšetrením, ako aj prenatálna echokardiografia (vyšetrenie srdca pred narodením) v 20. týždni tehotenstva;
- d) dopplerovské merania prietoku krvi cievami v pupočníku;
- e) kardiokardiografia, ktorá informuje o aktuálnom stave plodu;
- f) vyšetrenie sérového estriolu, ktorý podáva informáciu o stave fetoplacentárnej jednotky
- g) pravidelne kontrolovať štítnu žľazu.

Počas tehotenstva sú nutné nasledovné úpravy liečby

1. ak je Váš diabetes pred tehotenstvom liečený inzulínom, je možné, že budete musieť prejsť na liečbu inzulínovou pumpou;
2. ak je Váš diabetes pred tehotenstvom liečený perorálnymi antidiabetikami (PAD), je nutné ich vymeniť za inzulín (nie sú dôkazy o bezpečnosti PAD v tehotenstve);
3. ak je Váš diabetes liečený len diétou pred tehotenstvom, je možné, že budete musieť prejsť na inzulínovú terapiu.

Inzulín je fyziologická látka a najideálnejšie kopíruje funkciu pankreasu. V prípade potreby je možné dávky doladiť pomocou glukózových senzorov.

Vhodná životospráva

Pre tehotné diabetičky je nutné vedieť dôsledne počítať sacharidové jednotky (SJ), a vedieť si upraviť a následne aplikovať správne dávky inzulínu podľa daného jedla a spotreby SJ.

Platia nasledovné pravidlá:

- nepiť sladké nápoje;
- obmedziť prílohy a ovocie;
- zelenina ku každému jedlu (znižuje glykemický index jedla).

Racionálna životospráva a vhodná úprava stravy je základom pre zdravé tehotenstvo a pôrod Vášho očakávaného bábätka! Dodržujte pokyny Vašej diabetologickej sestry ohľadom stravovania pre Váš režim.





Roche

Vedeli ste, že...

- ✓ Diabetička musí mať optimálne hodnoty glykémii už pred tehotenstvom
- ✓ Počas tehotenstva je diabetička častejšie sledovaná u gynekológa aj diabetológa
- ✓ Dobre kompenzovaná diabetička má rovnakú šancu porodiť zdravé dieťa ako nediabetička

Zdroj: 1. Warram JH, Krolewski AS, Gottlieb MS, et al: Differences in risk of insulin-dependent diabetes in offspring of diabetic mothers and diabetic fathers. New Engl J Med 311:149-52, 1984; 2. Doporučený postup péče o diabetes mellitus v tehotenství Doporučení České Diabetologické Společnosti ČLS JEP, datum revize 18. 2. 2014, publikované v časopise Diabetologie, DMEV, ročník 17, 2014, číslo 2; Odborné usmernenie Ministerstva zdravotníctva SR na poskytovanie zdr. Starostlivosti pacientom s diabetes mellitus č. 43 zo dňa 16. 12. 2011, číslo 01255-OZS-2011 / Vestník MZSR, roč. 59 čiastka 49-60

Literatúra: www.accu-chek.com/life-with-diabetes

Spoločnosť Roche Diabetes Care sa snaží a bude sa naďalej usilovať o to, aby v jej publikáciách boli obsiahnuté vždy presné a aktuálne informácie. Roche Diabetes Care ani žiadna iná strana, ktorá by sa podieľala na vytváraní, produkcii alebo poskytovaní či zverejňovaní týchto informácií, žiadnym spôsobom nezodpovedá za akékoľvek priame, náhodné, následné a/alebo nepriame škody vzniknuté z použitia tu obsiahnutých informácií alebo akékoľvek chyby či nedostatky v ich obsahu. Informácie obsiahnuté a odkazované v publikácii slúžia iba na informačné účely, sú určené na podporu, nie na nahradenie vzťahu medzi pacientom a zdravotníkom a nemôžu byť chápané ako poskytovanie lekárskeho poradenstva ani sa na ne nemožno spoliehať ako na základ akéhokoľvek rozhodnutia či konania.

Viac informácií o produktoch Accu-Chek nájdete na internetovej stránke www.accu-chek.sk

ACCUCHEK Active, Accu-Chek Insight a Accu-Chek Spirit Combo a ACCUCHEK PERFORMA sú registrované ochranné známky spoločnosti Roche. © 2018 Roche Diabetes Care

www.accu-chek.sk

Roche Slovensko, s. r. o.
divízia Diabetes Care
Pribinova 7828/19
811 09 Bratislava

ACCUCHEK®