

**Tala: 1**

Gestational Diabetes(includes abstract) Wood D; Andrews J; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, November 2007; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052477

Abstract: Nangyayari ang kondisyong ito kapag hindi gumagawa ang katawan ng sapat na insulin o hindi kayang gamitin ang lahat ng insulin na kailangan habang nagbubuntis. Ang insulin ay isang hormone na tumutulong sa katawang gawing enerhiya ang pagkain. Kung walang insulin, hindi makapasok sa mga selula ang glucose (asukal) mula sa kinakain mo at naiipon ito sa dugo. Nagugutom ang mga bahagi ng katawan para sa enerhiya. Maaaring lumipat sa placenta ang sobrang asukal at magdulot ng mga problema sa sanggol.

View English

Database: Consumer Health Information -- Tagalog

### **Gestational Diabetes**

**(Diabetes, Gestational; GDM; Gestational Onset Diabetes Mellitus [GODM]; Glucose Intolerance During Pregnancy)**

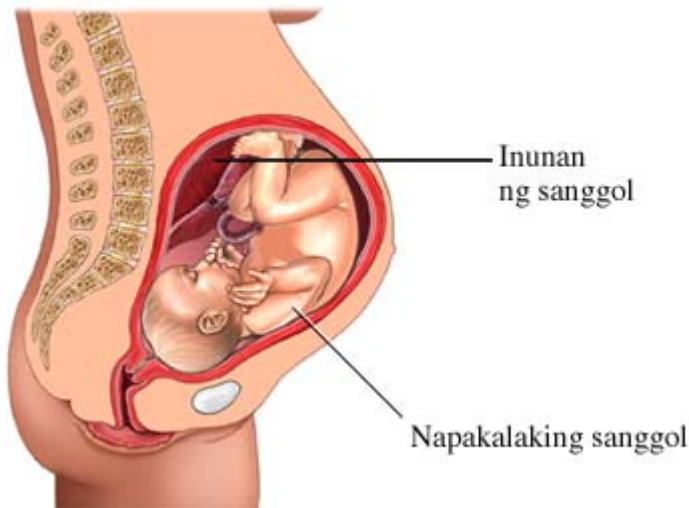
ni: Debra Wood, RN

[\[View English Version\]](#)

#### **Kahulugan**

Nangyayari ang kondisyong ito kapag hindi gumagawa ang katawan ng sapat na insulin o hindi kayang gamitin ang lahat ng insulin na kailangan habang nagbubuntis. Ang insulin ay isang hormone na tumutulong sa katawang gawing enerhiya ang pagkain. Kung walang insulin, hindi makapasok sa mga selula ang glucose (asukal) mula sa kinakain mo at naiipon ito sa dugo. Nagugutom ang mga bahagi ng katawan para sa enerhiya. Maaaring lumipat sa placenta ang sobrang asukal at magdulot ng mga problema sa sanggol.

#### **Babaeng May Gestational Diabetes**



© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

#### **Mga Sanhi**

Ang tunay na dahilan ay hindi nalalaman. Ngunit maaaring may kinalaman sa kondisyon ang mga salik na ito:

- Nakakaabala sa insulin ang mga hormone na kailangan para sa sanggol
- Itinataas ng sobrang timbang ang resistansya sa insulin
- Pinipigilan ng resistansya sa insulin ang katawan sa mabisang paggamit ng insulin

#### **Mga Nagbibigay Panganib**

Pinapataas ng mga salik ito ang iyong tsansang magkaroon ng ganitong kondisyon. Sabihin sa iyong doktor kung mayroon ka ng anuman sa mga ito:

- Labis na katabaan o pagkakaroon ng labis na timbang
- Mga miyembro ng pamilyang may diabetes
- Edad: 25 o mas matanda
- Lahi: Hispanic, African-American, Native-American, Asian-American, Indigenous Australian, o Pacific Islanders
- Gestational diabetes sa naunang pagbubuntis
- Naunang pagsilang ng malaking sanggol
- Naunang pagsilang ng patay na sanggol o masyadong maraming likidong nakapaligid sa sanggol habang nagbubuntis
- Glucose sa ihi

### Sintomas

Ang kondisyong ito ay maaaring hindi magkaroon ng mga sintomas. Kung magkaroon ng mga sintomas, maaaring kasama ang:

- Mas madalas na pag-ihi
- Pagka-uhaw
- Pagkagutom
- Pabalik-balik na mga impeksiyon sa puwerta o urinary tract
- Panghihina

### Pagsuri

## **Ang Iyong Panganib**

Kung mataas ang iyong panganib, maaaring kailangan mo ng pagsusuri sa glucose sa lalong madaling panahon. Kung negatibo ang iyong unang pagsusuri, dapat kang masuring muli sa pagitan ng 24-28 na linggo ng pagbubuntis.

Kung karaniwan ang iyong panganib, maaaring bigyan ka ng 50-gram glucose test. Ibinibigay ito sa pagitan ng 24-28 na linggo ng pagbubuntis.

Kung mababa ang iyong panganib, hindi mo kailangan ang pagsusuri sa glucose. Upang maging mababa ang panganib, dapat matugunan mo ang lahat ng mga sumusunod na pamantayan:

- Mas bata sa edad na 25
- Normal na timbang bago at habang nagbubuntis
- Miyembro ng isang etnikong grupo na may mababang panganib sa gestational diabetes
- Walang nalalaman na diabetes sa sinumang mga kapatid o mga magulang
- Walang kasaysayan ng abnormal na glucose tolerance
- Walang kasaysayan ng mga hindi magandang kinalalabasan ng pagbubuntis

## **Screening Test**

Sangkot dito ang:

- Pag-inom ng likido na may maraming asukal
- Pagkuha ng sample ng dugo isang oras pagkatapos upang sukatin ang dami glucose

Sa ilang mga kaso, ang pagsusuri sa glucose sa ihi ay maaaring gawin, ngunit hindi ito maaasahan nang katulad ng pagsusuri sa dugo.

## Pagsusuring Diagnostic

Sangkot dito ang:

- Isang tatlong-oras na pagsusuri sa glucose-tolerance kung ipinapakita ng unang pagsusuri ang mas mataas sa normal na dami ng asukal
- Pagsubaybay sa glucose sa umaga at pagkatapos kumain

### Paggamot

Layunin ng paggamot na ibalik sa normal ang dami ng glucose. Kasama sa paggamot ang:

## Diyeta

- Kumain ng balanseng diyeta .
- Kumain ng maraming mga prutas, gulay , at fiber .
- Limitahan ang dami ng taba na kinakain mo at iwasan ang mga pagkaing mataas sa asukal.
- Kumain ng katamtamang dami ng pagkain tuwing kakain.
- Kumain ng meryenda sa gabi na may protina at magawgaw na pagkain.
- Huwag pataasin ang timbang nang higit kaysa iminungkahing timbang habang nagbubuntis.
- Gumawa ng ulat ng iyong kinakain upang ibahagi sa iyong doktor.

## Ehersisyo

Nakakatulong ang gawaing pisikal upang magamit ng katawan ang glucose. Mas magiging mabisa ang insulin na ginagawa mo. Tanungin ang iyong doktor tungkol sa regular na ehersisyo.

## Pagsusuri sa Asukal sa Dugo

Gumamit ng monitor upang tingnan ang dami ng iyong glucose. Ipakita ang mga resulta sa iyong doktor sa mga pagbisita bago manganak.

## Insulin

Kung nakagawa ka na ng mga pagbabago sa pamumuhay at nananatiling mataas sa normal ang dami ng iyong glucose, maaaring kailangan mong mag-iniksiyon ng insulin bawat araw.

## Pagsubaybay

Pagkapanganak, karaniwang bumabalik sa normal ang dami ng glucose. Kakailanganin mo ng glucose tolerance test 6-8 na linggo pagkapanganak. Makakatulong sa iyo ang pag-eehersisyo, pagpapasuso, at pagbabawas ng timbang upang bawasan ang iyong tsansang magkaroon ng type 2 diabetes .

### Pag-iwas

Ang mga sumusunod ay maaaring makatulong sa pag-iwas sa kondisyon:

- Panatiliing normal ang pagtaas ng timbang habang nagbubuntis.
- Kumain ng diyetang nakakabuti sa kalusugan.
- Regular na mag-ehersisyo. Kausapin ang iyong doktor bago umpisahan ang isang programa ng ehersisyo.

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior

to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

**Pagkukunan:** Consumer Health Information, EBSCO Publishing. November 2007

**Numero ng Item:** 2010052477