

เบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ อันตรายต่อแม่และลูกน้อย



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพสตรี

สำหรับคุณแม่ที่เป็นโรคเบาหวาน เมื่อตั้งครรภ์ อาจกังวลว่าจะมีผลกระทบต่อลูกในท้องหรือไม่ ต้องดูแลตัวเองอย่างไรบ้าง ทำให้เกิดความไม่สบายใจหลายอย่างตามมา หรือแม้แต่คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์อยู่ แต่จู่ๆ ก็ตรวจพบว่าเป็นโรคเบาหวานซะอย่างนั้น คงเกิดอาการวิตกกังวลไม่น้อย ดังนั้นเราจึงมีข้อมูลเกี่ยวกับโรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์มาฝาก หากคุณแม่ที่กำลังเจอปัญหาเหล่านี้อยู่ อาจช่วยคลายข้อกังวลและข้อสงสัยหลายๆ อย่างได้

"โรคเบาหวาน" ที่พบร่วมกับการตั้งครรภ์แบ่งออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ คือ

1. โรคเบาหวานที่พบก่อนการตั้งครรภ์ (Pregnancy Diabetes)
2. โรคเบาหวานที่พบครั้งแรกขณะตั้งครรภ์ (Gestational diabetes)

ซึ่งในประเทศไทยเรามักพบโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้มากกว่า

การตั้งครรภ์ส่งผลต่อโรคเบาหวานอย่างไรบ้าง?

- ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดยากขึ้น
- การตั้งครรภ์อาจทำให้ภาวะแทรกซ้อนทางตา (Diabetic retinopathy)
- โปรตีนออกมาในปัสสาวะเพิ่มขึ้นในช่วงตั้งครรภ์
- ความดันเลือดสูง ซึ่งจะพบร่วมได้บ่อยถึงร้อยละ 70 ของการตั้งครรภ์

โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายอย่างไร?

หากพูดถึงผลเสียหรืออันตรายของโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์แล้ว ไม่เพียงแค่อันตรายต่อตัวคุณแม่เท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อทารกในครรภ์อีกด้วย

อันตรายต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ มีอัตราเสี่ยงของภาวะดังต่อไปนี้เพิ่มขึ้น ได้แก่

- ภาวะครรภ์เป็นพิษ (toxemia of pregnancy)
- ภาวะติดเชื้อของกรวยไต (pyelonephritis)
- ภาวะครรภ์แฝดน้ำ
- มารดาเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง
- การติดเชื้อ และการผ่าตัดคลอด มีอุบัติการณ์สูงขึ้น

อันตรายต่อทารกในครรภ์ มีอัตราเสี่ยงของภาวะดังต่อไปนี้เพิ่มขึ้น ได้แก่

- อัตราการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกรณีที่ได้รับการดูแลรักษาไม่เหมาะสม
- การควบคุมเบาหวานไม่ดีในระยะแรกของการตั้งครรภ์จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้งบุตร
- ความพิการตั้งแต่กำเนิด พบได้มากกว่าการตั้งครรภ์ปกติประมาณ 2-3 เท่า
- เด็กมีขนาดตัวโตกว่าปกติ สามารถพบได้บ่อยที่สุดในจำนวนความผิดปกติทั้งหมด เนื่องจาก การที่น้ำตาลกลูโคส และกรดอะมิโนจากมารดาผ่านมาสู่ทารกมากเกินไป
- หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวานมานาน และมีโรคแทรกซ้อนทางหลอดเลือด (microangiopathy)

จะทำให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตช้าและตัวเล็กได้

- ทารกเสียชีวิตในครรภ์
- กลุ่มอาการหายใจลำบาก
- ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ
- ภาวะแคลเซียมและแมกนีเซียมในเลือดต่ำ
- เลือดมีความหนืดเพิ่มขึ้น
- ภาวะตัวเหลืองหลังคลอด
- หัวใจโต ในบางรายอาจเป็นผลทำให้หัวใจล้มเหลว

โดยเฉพาะผู้เป็นโรคเบาหวานที่เกิดระหว่างตั้งครรภ์ (Gestational diabetes) จะทำให้อัตราการสูญเสียบุตรเพิ่มขึ้น หากไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังเพิ่มอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ให้ทารกได้ เช่น เด็กที่ขนาดตัวโตกว่าปกติ (macrosomia) ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia) ภาวะเม็ดเลือดแดงมาก (polycythemia) ภาวะแคลเซียมในเลือดต่ำ (Hypocalcemia) และเด็กตัวเหลือง (Hyperbilirubinemia)

ใครบ้างที่เสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์?

- อายุมากกว่า 30 ปี
- มีน้ำหนักเกินก่อนตั้งครรภ์ดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กก. / ม² (BMI > 25 Kg. / m²)
- มีประวัติญาติสายตรงของสตรีตั้งครรภ์เป็นโรคเบาหวาน
- เคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์มาก่อน
- ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ
- เคยคลอดเด็กที่มีน้ำหนักมากกว่าหรือเท่ากับ 4000 กรัม
- เคยคลอดเด็กที่เสียชีวิตในครรภ์

วิธีการตรวจคัดกรองภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

1. การตรวจคัดกรองภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์วิธีการตรวจ GCT

ทำได้โดยให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีสารละลายที่มีกลูโคส 50 กรัม แล้วหลังจากนั้น 1 ชั่วโมงให้เจาะเลือดตรวจระดับกลูโคส โดยที่สตรีตั้งครรภ์ไม่จำเป็นต้องงดอาหารก่อนตรวจ

- ในกรณีที่ระดับกลูโคสในเลือดมีค่าน้อยกว่า 140 มก./ดล. แปลผลว่า ผลการตรวจอยู่ในเกณฑ์ปกติ แนวทางปฏิบัติคือ ให้ฝากครรภ์ต่อไปตามปกติ และควรได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวานซ้ำเมื่ออายุครรภ์ 24-28 สัปดาห์

- ในกรณีที่ระดับกลูโคสในเลือดมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 140 มก./ดล. แปลผลว่า ผลการตรวจผิดปกติ แนวทางปฏิบัติคือ ให้ทำการนัดตรวจเพื่อยืนยันการวินิจฉัยภาวะเบาหวานต่อไป โดยการใช้น้ำตาลกลูโคส 100 กรัม

2. การตรวจ OGTT ในการตรวจ 100-g OGTT สามารถทำเป็นขั้นตอนดังนี้

1. งดอาหารก่อนวันตรวจเป็นเวลาอย่างน้อย 8 ชั่วโมง แต่ไม่เกิน 14 ชั่วโมง
2. เจาะเลือดตรวจระดับกลูโคสหลังอดอาหารข้ามคืน เทียบเป็นเวลาชั่วโมงที่ 0
หลังจากนั้นดื่มสารละลายกลูโคสปริมาณ 100 กรัม เจาะเลือดเพื่อตรวจวัดระดับกลูโคสภายหลังดื่มที่ 1, 2, 3 ชั่วโมงตามลำดับ

การดูแลรักษาเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Management of Gestational Diabetes Mellitus)

- **ควบคุมอาหาร** การควบคุมอาหารที่ปฏิบัติได้ง่ายๆ คือ ต้องไม่รับประทานขนมที่ทำมาจากแป้งและน้ำตาล เช่น คุกกี้ ขนมหวานต่างๆ ควรรับประทานผลไม้สดมากกว่าขนม ผลไม้ที่รับประทานได้ควรเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสหวานมาก ส่วนผักสามารถรับประทานผักได้โดยไม่จำกัด สำหรับข้าวสามารถรับประทานได้ทั้ง 3 มื้อ ในปริมาณที่ไม่มากเกินไป ใน 1 วันไม่ควรเกิน 8 ทัพพี สำหรับเนื้อสัตว์ สามารถรับประทานได้ โดยเลือกเนื้อที่มีไขมันน้อย เช่น ปลา หมู ไก่ ต้ม นมสดได้วันละ 2 แก้วแต่ควรเป็นนมที่มีไขมันน้อย
- **ออกกำลังกายเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอวันละ 15-20 นาที** เช่น การเดินแกว่งแขน ภายหลังมื้ออาหาร เป็นต้น การควบคุมอาหาร และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี การควบคุมน้ำตาลได้ จะลดภาวะแทรกซ้อนหรืออันตรายต่างๆ ที่จะเกิดกับหญิงตั้งครรภ์และลูกในครรภ์ได้อย่างมาก ถ้าหญิงตั้งครรภ์ท่านใดมีน้ำตาลในเลือดสูงมากเกินกว่าที่จะควบคุมโดยการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย จะต้องได้รับการฉีดอินซูลิน หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานทุกคนจะต้องมารับการตรวจครรภ์อย่างต่อเนื่องตามแผนการดูแล