

آیا بارداری باعث ایجاد فشار خون میشده؟ دیابت چطور؟

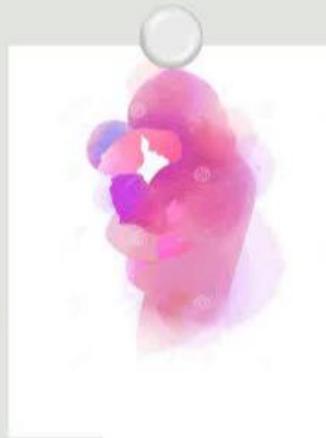


ساید سنیده باشید

بعضی‌ها در بارداری دچار دیابت و فشار خون شدن، اما خوبه بدونند...

- تنها درصد کمی از مادران در بارداری دچار فشار خون(۵درصد) و دیابت بارداری (۷ درصد) می‌شوند.
- خبر خوب بعدی اینه که این شرایط کاملاً موقته و قرار نیست تا همیشه ادامه بیدا کنه.
- اگر دیابت بارداری کنترل بشه بجه بیش از اندازه وزن نمیگیره پس الزامی هم نداره زایمان به روش سازارین انجام بشه.
- ابتلا به این بیماری ها در دوران بارداری به جور هشدار طبیعیه برای مادرانی که زمینه ای ابتلا به دیابت و فشارخون در آینده رو دارند.
- میشه با اصلاح سبک زندگی و رژیم غذایی مناسب و ورزش از ابتلا به دیابت بارداری جلوگیری کرد.

منبع کتاب زنان و زایمان بکمن و لیگ ۲۰۱۹



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

معاونت بهداشتی



QR CODE را اسکن کنید

رژیم غذایی

یک رژیم غذایی سرشار از غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، محصولات لبنی کم چرب و کم کلسترول، فشار خون بالا را تا حدود بسیاری کاهش می‌دهد.



فعالیت ورزشی

فعالیت بدنی منظم و کاهش وزن کمک زیادی به تنظیم و کاهش فشار خون می‌کند.

شیردهی

حداقل ۱۲ ماه شیردهی باعث کاهش ابتلای مادر به دیابت می‌شود

تغذیه با شیر مادر باعث کاهش ابتلای کودک به دیابت و فشار خون می‌شود



زایمان طبیعی

زایمان طبیعی باعث کاهش بروز دیابت در کودکان می‌شود.



خواب کافی

میزان خواب کافی بین ۶ تا ۸ ساعت در پیشگیری از دیابت موثر است.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
محاذنت بهداشتی



QR CODE را اسکن کنید

صرف الكل

الكل از علل قطعی ابتلا به دیابت و
فشار خون است



تك فرزندی

احتمال ابتلا به بیماری قلبی - عروقی
و دیابت در تک فرزندها بیشتر از
افراد دیگر جامعه هست.



صرف دخانیات

سیگار و دخانیات از علل
قطعی ابتلا به دیابت و
فشارخون هستند.



آیا میدانید؟

تجرد

افراد مجرد قند خون سه ماهه
(HbA1c) بالاتری نسبت به افراد
متاهل دارند.



اضطراب

استرس و اضطراب باعث افزایش
احتمال ابتلا به فشار خون می‌شود.



صرف الكل

از علل قطعی ابتلا به
دیابت و فشارخون مصرف
الكل است

تك فرزندی

احتمال ابتلا به بیماری
های قلبی و عروقی و
دیابت در تک فرزندها
بیشتر از سایر افراد
جامعه است

صرف دخانیات

سیگار و دخانیات از علل قطعی
ابتلا به دیابت و فشارخون است

تجدد

افراد مجرد قندخون سه
ماهه (HbA1c) بالاتری
نسبت به افراد متاهل
دارند

اضطراب و استرس

استرس و اضطراب باعث افزایش
احتمال ابتلا به فشارخون می شود

رژیم غذایی سالم

یک رژیم غذایی سرشار از غلات کامل،
میوه ها، سبزیجات و محصولات لبنی کم
چرب و کم کلسترول، فشار خون بالا را
تا حدود بسیاری کاهش می دهد.

فعالیت ورزشی

فعالیت بدنی منظم و کاهش وزن
کمک زیادی به تنظیم و کاهش
فشار خون می کند.

دوران شیردهی

حداقل ۱۲ ماه شیردهی مادر
باعث کاهش ابتلای مادر به
دیابت می شود، همچنین تغذیه
با شیر مادر باعث کاهش ابتلای
کودک به دیابت و فشار خون می
شود

زایمان طبیعی

زایمان طبیعی باعث کاهش بروز
دیابت در کودکان می شود

خواب کافی

میزان خواب کافی در طول روز
بین ۶ تا ۸ ساعت در پیشگیری
از دیابت موثر است.