



מאמר

העמסת סוכר

בין מגוון [הבדיקות שיש לעבור בזמן ההריון](#), ישנה גם אחת מתוקה במיוחד - בדיקת העמסת סוכר. מה בודקים באמצעותה? כיצד היא מתבצעת? איך מפוענחות התוצאות? וגם טיפ קטן כדי לעבור אותה בקלות

5% מהנשים ההרות מאובחנות עם סוכרת הריון. ברוב המקרים לא יהיו תסמינים מוקדמים לתופעה, אולם היא עלולה לגרום לסיבוכים לאם ולעובר. בדיקת העמסת סוכר, בין השבועות 24-28 להיריון תוכל לבדוק אם התפתח אצל האישה מצב של סוכרת הריונית או חוסר סבילות לסוכר. הבדיקה כלולה בסל הבריאות ואינה דורשת תשלום נוסף.

טיפ מתוק

בערב לפני הבדיקה, קררי מראש בקבוק מים קטן במשך הלילה והביאי אותו לבדיקה בתוספת חצי לימון. כך תוכלי להכין מאבקת הסוכר של הבדיקה, לימונדה קרה ולצלוח אותה בשלום.

העמסת סוכר 50 גר' - בדיקת (GCT) (Glucose Challenge test)

הבדיקה הראשונה שנעשית היא בדיקת הכוללת העמסת סוכר של 50 גרם ונועדה לאתר האם קיים סיכון לסוכרת הריונית. אין צורך לצום או להימנע ממאכלים מסוימים לפני העמסת סוכר 50 גרם. בבדיקה ראשונית זו תתבקשי לשתות גלוקוז מומס במעט מים בכמות של 50 גרם. לאחר שעה אחת תיבדק רמת הסוכר בדמך. אם התקבלה תוצאה מעל 140 mg/dl תידרשי להמשיך לבדיקת 100 הגרם, שהיא בדיקת המשך מעמיקה יותר.

העמסת סוכר 100 גר' - בדיקת GTT (Glucose Tolerance Test)

מטרת הבדיקה לאבחן אם את סובלת מסוכרת הריונית, והיא מתבצעת בשבועות 24-28 להיריון. בדיקה זו תתבצע במידה ובדיקת ההעמסה הקודמת, בכמות של 50 גרם, יצאה חיובית (מעל 140) או אם ישנם גורמי סיכון אחרים שמחייבים בדיקה, כמו הריונות קודמים עם סוכרת, היסטוריה משפחתית מדרגה ראשונה של סוכרת, מצבים של השמנת יתר, או ריבוי של מי השפיר.

בדיקת העמסת סוכר 100 גר' מחייבת צום מקדים של 8 שעות ומתבצעת במספר שלבים:

שלב 1 - תחילה נבדקת רמת הסוכר של האישה בצום

שלב 2 - לאחר מכן תתבקשי לשתות 100 גר' סוכר עם מים

שלב 3 - לבסוף תתבקשי להמתין 3 שעות במהלכן תאלצי להמתין במרפאה, ולבצע בדיקת מדידת סוכר בדם דם בכל שעה.

הערכים התקינים שצריכים להתקבל בבדיקת העמסת סוכר 100 גר':

- בצום: פחות מ-95 mg/dl
- לאחר שעה: פחות מ-180 mg/dl
- לאחר שעתיים: פחות מ-155 mg/dl
- לאחר שלוש שעות: קטנים מ-140 mg/dl

אם שתיים מתוך ארבע התשובות יחרגו מהערכים התקינים, תאובחן סוכרת הריונית. במקרים מסוימים מתבקשות הנשים ההרות לבצע את הבדיקה האבחנתית (100 גרם גלוקוז) ולדלג על בדיקת הסקר (50 גרם), או לבצע את הבדיקה האבחנתית בטרימסטר השלישי להריון למרות שבדיקת הסקר תקינה, כיוון שהן נחשבות בסיכון לסוכרת הריונית. מדובר על מצבים דוגמת חשד לעובר גדול (מקרוזומיה עוברית עם הערכת עוברי מעל 4000 ג"ר בלידה, ריבוי מי שפיר, השמנת יתר ומצב של היריון קודם שבו סבלה האישה מסוכרת היריון.

מה היא סוכרת היריון?

סוכרת היריון מתרחשת כתוצאה מייצור מוגבר של הורמונים על ידי השיליה, המפריעים לפעילות האינסולין בדם. הפרעה זו מעלה את רמות הסוכר אצל האם לאחר הארוחה. מכיוון שרמת הסוכר בדמה של האם משפיעה ישירות על העובר, גם אצלו קיימת עלייה ברמות הסוכר, מצב שעלול לגרום להאצה בגדילת העובר. סוכרת היריון מעלה את הסיכון לסיבוכי לידה. במקרה של סכרת הריון בבדיקת העמסת הסוכר תראה תוצאות לא תקינות.

מה עושים במקרה של סוכרת היריון?

טיפול תזונתי מתאים בדרך כלל יעיל במצבים של סוכרת היריון. הטיפול מותאם על ידי דיאטנית קלינית לכל אישה, בהתאם לסדר היום שלה, משקלה ורמות הסוכר שלה. במידה והסוכר בצום גבוה ואינו יורד בטיפול תזונתי, יש לפנות לרופא המטפל כדי לקבל טיפול תרופתי לסוכרת ההריונית.

מה אסור לעשות במקרה של סוכרת היריון?

אסור להוריד את כל הפחמימות מהתפריט. חשוב מאוד להמשיך ולאכול לחם, אורז, דגני בוקר ופירות (רצוי מלאים). רצוי לא לוותר על ארוחות, ולא להוריד דרמטית את סך המזון שהיית רגילה לאכול באופן יומי. כמו כן, רצוי לא להחליף את הסוכר בממתקים מלאכותיים.

ספרות

1. Dos and Don'ts in Pregnancy: Truths and Myths. .
Fox NS. Obstet Gynecol. 2018. PMID: 29528917 Review .
2. Headache and pregnancy: a systematic review
Negro et al. The Journal of Headache and Pain (2017) 18:106