

Zrozumieć cukrzycę w ciąży

Dużo mówi się o cukrzycy jako epidemii XXI wieku. Szczególną grupą chorych są kobiety w ciąży - cukrzyca ma wpływ nie tylko na stan ich zdrowia, ale także na rozwijające się dziecko. W czasie ciąży w organizmie kobiety zachodzi wiele procesów, które powodują duże zmiany poziomu cukru a tym samym związane jest wysokim ryzykiem zarówno hipo- jak i hiperglikemii. Aby do nich nie dopuścić konieczne jest regularne monitorowanie poziomu glikemii, ale także właściwe zrozumienie cukrzycy, co umożliwi podejmowanie właściwych decyzji dotyczących m.in. diety czy aktywności fizycznej. Z pomocą pacjentkom w ciąży oraz ich maluchom przychodzą na pomoc – postęp w medycynie i nowoczesne technologie monitorowania poziomu glukozy.

Z cukrzycą w ciąży zmagają się nie tylko kobiety, które chorowały na cukrzycę już wcześniej. - *Definicje cukrzycy w ciąży ewoluują. Ostatnio obowiązujące jest pojęcie hiperglikemii rozpoznanej po raz pierwszy w ciąży. W grupie pacjentek, w której rozpoznajemy hiperglikemię w ciąży, są dwie podgrupy: cukrzyca w ciąży i cukrzyca ciążowa. Cukrzyca w ciąży, to przypadki pacjentek, spełniające „klasyczne” kryteria cukrzycy przedciężowej. Natomiast cukrzyca ciążowa, to przypadki pacjentek z hiperglikemią, która ma najprawdopodobniej przemijający charakter i ustąpi wraz z końcem ciąży – mówi prof. dr hab. n. med. Mirosław Wielgoś, konsultant krajowy w dziedzinie perinatologii.*

Według badań epidemiologicznych, zaburzenia glikemii w ciąży dotyczą 1 na 7 kobiet. 10% tej liczby stanowią kobiety z cukrzycą rozpoznaną jeszcze przed zajściem w ciążę. Pozostałe ciężarne cierpią na cukrzycę wywołaną ciążą. Zagrożeniem dla matki i jej nienarodzonego dziecka jest zarówno hiperglikemia, czyli wysoki poziom cukru we krwi, jak i hipoglikemia, zbyt niski poziom cukru we krwi. Dlatego tak ważne jest u ciężarnych regularne monitorowanie glikemii. Do pomiaru poziomu glukozy wykorzystywany jest glukometr – pacjentka musi wielokrotnie w ciągu dnia nakłuć opuszkę palca, wycisnąć odpowiednią ilość krwi na pasek, włożyć go do glukometru i przeczytać wynik. Eksperci zwracają jednak uwagę, że jest to metoda, która pokazuje jedynie punktowo poziom cukru we krwi, nie dostarczając kompleksowych informacji. - *Moje doświadczenie pokazuje, że nie do końca wiemy, co się dzieje pomiędzy tymi czterema zalecanymi pomiarami glikemii. To nam bardziej pokazały pacjentki z cukrzycą przedciężową, które otrzymały pompy insulinowe i czujniki do pomiaru całodobowego. I okazało się, jeśli chodzi o wyniki łożnicze i powikłania u dziecka, najbardziej istotne były wahania cukru, czyli coś czego nie jesteśmy w stanie wychwycić w punktowych, nawet kilkukurazowych pomiarach – dodaje doc. Bomba-Opoń, ginekolog, Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka WUM.*

Postęp medycyny pomaga prowadzić ciążę w cukrzycy

Monitorowanie cukrzycy, nie tylko podczas ciąży, jest ważnym elementem postępowania terapeutycznego. W przypadku nienarodzonych jeszcze dzieci pomaga ono uniknąć szeregu późniejszych powikłań. - *W przypadku nieprawidłowo prowadzonej ciąży z cukrzycą, z hiperglikemią, problem dla dziecka nie kończy się wraz z porodem. Zwykle proste problemy po urodzeniu są*

do opanowania ale „piętno metaboliczne” pozostaje na całe życie. Dziecko może niekoniecznie urodzić się z cukrzycą, ale później może mieć zaburzenia rozwoju w postaci otyłości, później prawdopodobnie cukrzycę, zespół metaboliczny – mówi **prof. Wielgoś**.

Dlatego tak ważny jest dostęp ciężarnych z cukrzycą do nowoczesnych metod monitorowania glikemii. Obecnie istnieją dwie takie metody – isCGMintermittently (*scanned continuous glucose monitoring*) ciągłe monitorowanie glikemii metodą skanowania oraz rtCGM (*real time continuous glucose monitoring*) - ciągłe monitorowanie glikemii w czasie rzeczywistym. Obie metody oprócz wskazywania aktualnego poziomu glukozy, dostarczają dodatkowych danych na temat „przeszłości” (jak kształtowała się glikemia w ostatnich godzinach) oraz „przyszłości” (jaki jest kierunek i tempo zmian glikemii w ciągu najbliższych minut). Dzięki temu pacjentka widzi, czy ma wzrastający, czy spadający cukier, czy w związku z tym powinna coś spożyć, czy np. wyjść na spacer, aby spalić nadmiar glukozy, a także może znacząco bezpieczniej dostosować dawkę insuliny. Dodatkowym, ale ważnym, udogodnieniem jest to, że nowoczesne systemy do monitorowania poziomu cukru metodą skanowania wyeliminowały konieczność wielokrotnego nakłuwania opuszka palca, co sprawia, że pacjentki częściej i chętniej dokonują pomiarów.

- Nowoczesne metody monitorowania glikemii, w tym skanowanie, pozwalają nam na leczenie zdalne – zwraca także uwagę **prof. Małgorzata Myśliwiec, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii, Diabetologii i Endokrynologii GUMed**. - Dzięki różnym oprogramowaniom, m.in. aplikacji umożliwiającej dostęp do danych opiekunom i lekarzom, pacjent może nam udostępnić aktualne poziomy glikemii, wygenerować ich raporty a my możemy zdalnie podjąć odpowiednie decyzje terapeutyczne. Pacjent nie musi do nas przyjeżdżać, co okazało się szczególnie ważne np. w okresie pandemii. - kiedy wiele kobiet zostało odciętych od możliwości konsultacji ze swoim lekarzem.

Jak dobrze leczyć cukrzycę w ciąży?

Kluczem do dobrego leczenia cukrzycy jest jej monitorowanie, ale także zrozumienie choroby. Ze względu na to, że organizm kobiety w ciąży ulega licznym procesom, poziom glikemii może być bardzo niestabilny. Dlatego tak ważne jest używanie przez ciężarne z cukrzycą systemów do ciągłego monitorowania glikemii, które zamiast pojedynczych wyników, tak jak w przypadku tradycyjnych glukometrów, tworzą pełen obraz choroby. Systemy do ciągłego monitorowania poziomu glikemii w ciąży to korzyść dla kobiety, która lepiej zaczyna rozumieć swoją chorobę, a w efekcie korzyść też dla dziecka. Bo dobra kontrola cukrzycy przekłada się bezpośrednio na zdrowie jej i rozwijającego się w jej brzuchu malucha.

- Dzięki wykorzystywaniu nowoczesnych technologii do monitorowania poziomu glikemii oraz zgodnymi z nimi aplikacjami, które pacjentka może zainstalować na swoim telefonie, poprawie ulegają wyniki leczenia cukrzycy – mówi **Beata Stepanow, prezes Stowarzyszenia Edukacji Diabetyków** – Dostęp do historii pomiarów i generowanie raportów wyników glikemii, daje pacjentce pełny podgląd kontroli cukrzycy. Takie aplikacje nie tylko pomagają w terapii, ale także mobilizują do zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej czy diety. To kolejne narzędzie edukacyjne – a tego pacjentki, zresztą wszyscy chorzy na cukrzycę, bardzo potrzebują. Bo tylko samoświadomość i samokontrola w cukrzycy zdają egzamin. My - edukatorzy - możemy spędzić z chorym dowolną liczbę godzin, ale jeśli pacjent

sam nie zrozumie choroby i nie podejmie właściwych działań, to efekt będzie mierny. A nowoczesny system

do monitorowania glikemii znacznie pomaga w tym zrozumieniu i dlatego warto z niego korzystać. Podsumowując – kobieta w ciąży, dzięki nowoczesnym metodom opartym na systemach ciągłego monitorowania glikemii może lepiej zrozumieć cukrzycę.

*Cukrzyca ciążowa wystąpiła u mnie w pierwszej i drugiej ciąży – mówi **pani Agnieszka, mama Wojtka lat 2 i 5-tygodniowej Zoji**. -Podczas drugiej ciąży z jednej strony miałam już dość klucia się w palce, żeby zrobić pomiar glikemii, bo było to bardzo bolesne, a z drugiej – chciałam wiedzieć o swojej chorobie więcej, bo cukier ciągle mi skakał. Chciałam tym samym zapewnić bezpieczeństwo mojemu maleństwu i zminimalizować wpływ, jaki mogła mieć na niego cukrzyca. Dowiedziałam się o nowoczesnym systemie do monitorowania cukrzycy, który pozwala dokonywać licznych pomiarów w ciągu dnia i śledzić trendy, a dzięki temu lepiej kontrolować chorobę. Jego zalety doceniłam bardzo szybko. Miałam wiedzę na temat wpływu każdego swojego działania na poziom glikemii – tego co zjadłam, jaki wysiłek fizyczny wykonałam, czy się zdenerwowałam. Mogłam na bieżąco modyfikować dietę, aktywność, zyskałam wiedzę jak lepiej planować dzień. Ten nowoczesny sposób pomiaru po prostu pomógł mi uniknąć znacznych wahań glikemii, co mogłoby wpłynąć źle na dziecko. I z tego jestem najbardziej zadowolona! Podobała mi się również prostota urządzenia i to, że odczytów mogłam dokonywać poprzez aplikację zamontowaną na telefonie. Mogłam wyjść na spacer spokojnie i nie zastanawiać się, czy będę miała gdzie umyć ręce, ciągle zerkać na zegarek, zastanawiać się, czy zabrałam ze sobą glukometr, czy zabrałam paski – więc to duże ułatwienie.*

*– Zanim zaszłam w ciążę, leczyłam się z powodu insulinooporności. Kiedy dowiedziałam się, że będę mamą, poczułam ogromną radość, ale zmartwiłam się, gdy lekarz poinformował mnie, że z powodu insulinooporności szybko może okazać się, że mam cukrzycę ciążową. I faktycznie - pierwsze badania krwi, a następnie test obciążenia glukozą wykazały wysoki poziom glukozy – mówi **pani Karolina, przyszła mama, u której zdiagnozowano cukrzycę ciążową**. – Dostałam skierowanie do diabetologa, który zalecił mi stosowanie odpowiedniej diety i wykonywanie pomiaru glikemii za pomocą glukometru 5 razy dziennie. Po 2 tygodniach wróciłam do diabetologa, który ocenił, że wszystko jest w normie oprócz wysokiego poziomu glikemii na czczo, rano. Polecił modyfikację diety i dodanie kolejnego posiłku tuż przed snem, a gdy po tygodniu nie było poprawy – przyjmowanie insuliny. Opowiedziałam o tym koleżance, która także miała cukrzycę ciążową, która zasugerowała, abym dla pewności skonsultowałam się jeszcze z innym diabetologiem. Doktor, do której trafiłam zaleciła mi wstrzymanie się z przyjęciem insuliny, zanim nie sprawdzimy, dlaczego mam nieprawidłowe wyniki rano. Zaleciła mi kolejne pomiary glukozy, ale tym razem za pomocą systemu FreeStyle Libre, który daje więcej wyników niż pojedyncze pomiary glukometrem. Po 2 tygodniach od jego stosowania wyniki skonsultował lekarz i okazało się, że między 2 a 3 w nocy miałam nawet epizody niedocukrzenia, a cukier podskakiwał mi tuż nad ranem, w nocy był w normie. Gdybym zaczęła przyjmować wtedy insulinę mogłoby dojść do hipoglikemii i niekorzystnego wpływu na dziecko. Ponadto po stosowaniu FreeStyle Libre nauczyłam się interpretować wyniki, które mogłam sprawdzać na aplikacji w telefonie – wiedziałam, które posiłki mi szkodzą, a na co mogę sobie pozwolić, np. owoce czy ziemniaki, których w cukrzycy należy unikać, a u mnie nie powodowały dużego wyrzutu cukru. Zauważyłam też, jak korzystnie wpływa na mnie picie większej ilości wody i teraz staram się tego pilnować. Kiedy zaczynałam pomiary za pomocą glukometru myślałam „co tam parę ukuć?” – siedziałam w domu*

na zwolnieniu lekarskim, więc wiedziałam, że nie będę miała problemu z wykonywaniem i pilnowaniem pomiarów godzinę po posiłku. Jednak po 3 tygodniach na palcach zaczęły robić mi się strupki, a z każdym ukłuciem rosła ich bolesność, co było uciążliwe i zniechęcające. Dzięki FreeStyle Libre nie muszę się kłóć w palce, co jest ogromną wygodą. Trzeba jedynie pilnować, aby co 8 godzin pobrać dane, ale do tego wystarczy jedynie telefon, który zawsze mam przy sobie. Najważniejsze jest to, że uzyskując tyle danych mogę sama interpretować wyniki i modyfikować np. dietę, a co za tym idzie – zapewnić bezpieczeństwo maluchowi. Po każdym pomiarze mogę dodać notatkę – co w chwili pomiaru jadłam, piłam czy robiłam. To jest system tak prosty w obsłudze, a przede wszystkim dający tyle informacji o cukrzycy, że powinna móc z niego skorzystać każda przyszła mama z cukrzycą, zwłaszcza jeśli wcześniej nie miała do czynienia z tą chorobą.

Tylko właściwe monitorowanie cukrzycy, a więc częste pomiary, umożliwiają podejmowanie właściwych decyzji terapeutycznych. Regularne pomiary przekładają się na zwiększenie świadomości pacjentki na temat jej choroby – kobieta uczy się samodzielnie podejmować decyzje na temat swojego stylu życia (obejmujące jakość posiłków czy aktywność fizyczną). Pozytywne decyzje są z kolei bardzo istotne dla zdrowia jej samej oraz dziecka.

Wiele ciekawych informacji dotyczących znaczenia nowoczesnego monitorowania glikemii można znaleźć w wypowiedziach ekspertów zarejestrowanych w ramach cyklu edukacyjnego zrealizowanego przez portal medexpress.

1. **„Pacjent a epidemia – Telemedycyna i monitorowanie poziomu glikemii – Interaktywny poradnik dla pacjentów z chorobami przewlekłymi”**
<https://www.medexpress.pl/pacjent-a-epidemia-telemedycyna-i-monitorowanie-poziomu-glikemii-interaktywny-poradnik-dla-pacjentow-z-chorobami-przewleklymi/77478>
<https://www.medexpress.pl/diabetologia-telemedycyna-i-nowoczesne-monitorowanie-glikemii-zdaly-egzamin-na-szostke/77559>
Z udziałem: prof. Małgorzaty Myśliwiec, prof. Macieja Małeckiego, Anny Śliwińskiej
2. **„Pacjent a epidemia – Interaktywny poradnik dla pacjentów z chorobami przewlekłymi – Diabetologia”**
<https://www.medexpress.pl/pacjent-a-epidemia-interaktywny-poradnik-dla-pacjentow-z-chorobami-przewleklymi-diabetologia/77031>
Z udziałem: prof. Krzysztofa Strojka, prof. Leszka Czupryniaka, prof. Janusza Gumprechta
3. **„Pacjent a epidemia – Interaktywny poradnik dla pacjentów z chorobami przewlekłymi – Nowe zalecenia dla monitorowania glikemii – czas na zmianę standardów”**
<https://www.medexpress.pl/pacjent-a-epidemia-interaktywny-poradnik-dla-pacjentow-z-chorobami-przewleklymi-nowe-zalecenia-dla-monitorowania-glikemii-czas-na-zmiane-standardow/77634>
<https://www.medexpress.pl/nowe-metody-monitorowania-glikemii-zmieniaja-podejscie-pacjenta-do-leczenia/77731>
Z udziałem: prof. Janusza Gumprechta, Doroty Zozulińskiej-Ziólkiewicz, Jerzego Magiery
4. **„Telegram pacjencki: Cukrzyca w czasie epidemii”**
<https://www.medexpress.pl/cukrzyca-w-czasie-epidemii/77400>
Z udziałem: Anny Śliwińskiej
5. **„Co zmienia pandemia w monitorowaniu i leczeniu chorych z cukrzycą?”**
<https://www.medexpress.pl/co-zmienia-pandemia-w-monitorowaniu-i-leczeniu-chorych-z-cukrzyca/77889>
Z udziałem: prof. Krzysztofa Strojka, prof. Leszka Czupryniaka

6. **„Prezes PTD: zmienia się model kontroli glikemii”**
<https://www.medexpress.pl/prezes-ptd-zmienia-sie-model-kontroli-glikemii/77626>
Z udziałem: prof. Doroty Zozulińskiej-Ziółkiewicz
7. **„Prof. Strojek: Telemedycyna przekłada się na lepsze wyrównanie cukrzycy”**
<https://www.medexpress.pl/prof-strojek-telemedycyna-przeklada-sie-na-lepsze-wyrownanie-cukrzycy/77914>
Z udziałem: prof. Krzysztofa Strojka
8. **„Prof. Myśliwiec: Dzięki nowoczesnym technologiom w diabetologii nie przerywamy leczenia w czasie pandemii”**
<https://www.medexpress.pl/prof-mysliwiec-dzieki-nowoczesnym-technologiom-w-diabetologii-nie-przerywamy-leczenia-w-czasie-pandemii/77476>
Z udziałem: prof. Małgorzaty Myśliwiec
9. **„Diabetologia: Ta metoda wymusza na pacjencie przestrzeganie zasad”**
<https://www.medexpress.pl/diabetologia-ta-metoda-wymusza-na-pacjencie-przestrzeganie-zasad/78110>
Z udziałem: prof. Mieczysława Walczaka
10. **„Eksperti jednym głosem w sprawie monitorowania glikemii”**
<https://www.medexpress.pl/eksperti-jednym-glosem-w-sprawie-monitorowania-glikemii/78088>
Podsumowanie cyklu „Pacjent a epidemia – Interaktywny poradnik dla pacjentów z chorobami przewlekłymi”
11. **„Cukrzyca w ciąży”**
<https://www.medexpress.pl/cukrzyca-w-ciazy/77318>
Z udziałem: doc. Doroty Bomby-Opoń, prof. Mirosława Wielgosia
12. **„Cukrzyca w czasie ciąży – poziom glikemii kluczem do leczenia”**
<https://www.medexpress.pl/cukrzyca-w-czasie-ciazy-poziom-glikemii-kluczem-do-leczenia/77882>
Z udziałem: prof. Krzysztofa Czajkowskiego
13. **„Wszystko o cukrzycy w ciąży: jak monitorować glikemię i leczyć”**
<https://www.medexpress.pl/wszystko-o-cukrzycy-w-ciazy-jak-monitorowac-glikemie-i-leczyc/77838>
Z udziałem: prof. Doroty Bomby-Opoń, dr Nicole Sochacki-Wójcickiej (Mama Ginekolog), prof. Krzysztofem Czajkowskim
14. **„Cukrzyca ciążowa”**
<https://www.facebook.com/FreeStylePoland/photos/a.137049724586001/145887103702263/>
Z udziałem: prof. Doroty Bomby-Opoń, dr Nicole Sochacki-Wójcickiej (Mama Ginekolog)
15. **„Maciej Miłkowski o nowoczesnym monitorowaniu poziomu glikemii”**
<https://www.medexpress.pl/maciej-milkowski-o-nowoczesnym-monitorowaniu-poziomu-glikemii/78016>