

### Wszystko o teście obciążenia glukozą

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia wszystkie pacjentki ciężarne powinny mieć zbadany poziom cukru w I trymestrze ciąży – czyli w praktyce badanie zlecone jest na pierwszej wizycie u lekarza.

Jeśli wynik nie przekracza 91 mg%, uznajemy go za prawidłowy i wracamy do tematu między 24 a 26 tyg ciąży. Wtedy nastaje czas na test obciążenia glukozą.

Jeśli wynik glikemii na czczo w I trymestrze wyniesie 92 mg% lub więcej, wykonujemy test OGTT od razu.

Test OGTT – obciążenia glukozą – to badanie przesiewowe, budzące niepokój wielu pacjentek.

Mrożące krew w żyłach historie o odrażającym płynie, który trzeba wypić, mdłościach, omdleniach, wymiotach, skutecznie może zniechęcić kobiety do przeprowadzenia badania.

A badanie jest ważne. I wcale nie jest to badanie straszne.

- Czy wiecie, jak przebiega test?
- Jak należy się do niego przygotować?

Poniżej garść informacji i porad na temat testu OGTT

- test przeprowadzamy standardowo pomiędzy 24 a 26 tyg ciąży
- przed testem nie należy zmieniać diety
- przez minimum 8 godzin przed testem nie należy nic jeść ani pić
- do Laboratorium trzeba przyjść rano i zaplanować dzień tak, by móc tam spędzić ok. 2,5 godziny
- po pierwszym pobraniu – glikemii na czczo, dostaniecie do wypicia 300 ml płynu – rozpuszczonej w wodzie 75 g glukozy. Wypić należy go w ciągu 5 minut. To sporo czasu – wcale nie trzeba go wypić duszkiem, ale smak nie zachęca do delektowania się. Nie wolno roztworu niczym popić. Jest bardzo słodki i ma nietypowy, chemiczny posmak, więc coś – smaczny nie jest – ale da się wypić.
- warto wziąć ze sobą książkę albo naładowany telefon – pomiędzy pobraniami nie należy nigdzie chodzić, spacerować. Musicie usiąść i siedzieć a wstawać tylko na kolejne pobrania.
- zdarza się, że po wypiciu roztworu glukozy robi się Wam słabo. Warto poinformować o tym pielęgniarki Punktu Pobrań – znajdą Wam miejsce do leżenia w razie potrzeby.
- niestety słodki płyn może powodować nudności i wymioty. Nudności można często opanować oddychaniem. Głębokie wdechy przez nos i

długie, spokojne wydechy przez usta, dopływ świeżego powietrza mogą pomóc w złagodzeniu mdłości. Jeśli zdarzy się Wam mimo to wymiotować – trudno. Testu nie da się kontynuować. Można go powtórzyć za kilka dni. Jeśli znów skończy się wymiotami, nie dręczymy pacjentek. Wdrażamy plan B. Przez 14 dni pacjentki mierzą sobie poziom cukru w krwi w domu – na czczo i po głównych posiłkach. Przy prawidłowych wartościach – uznajemy, że cukrzyca nie ma. Jeśli pomiary są za wysokie – rozpoznajemy cukrzycę ciążową i zmieniamy dietę na cukrzycową.

- krew pobrana będzie 3 razy – na czczo, po 1 godz od wypicia płynu i po 2 godzinach.
- po ostatnim pobraniu warto coś przekąsić – sztucznie wywołany wysoki poziom cukru we krwi może gwałtownie spaść i pacjentce może zrobić się słabo. Drobną przekąskę zabezpiecza przed tzw ‘hipoglikemią z odbicia’.
- wynik testu OGTT interpretuje lekarz. Wedle norm glikemia na czczo nie powinna przekraczać 91 mg%, 1 godz po wypiciu roztworu glukozy powinna być mniejsza niż 180 mg%, 2 godziny po – poniżej 153 mg%. Jakiegokolwiek przekroczenie – nawet o 1 mg% – świadczy o tym, że mamy do czynienia z cukrzycą ciążową. Poziom przekroczenia normy nie ma dużo wspólnego z rokowaniem przebiegu choroby.

w kolejnym wpisie – Co jeśli masz cukrzycę ciążową?

*dr Małgorzata Zielińska, położnik-ginekolog*