East Kent Hospitals University NHS Foundation Trust

गर्भावस्थामा मौखिक ग्लुकोज सहनशीलता परीक्षण (जीटीटी - GTT)

महिलाहरू, बच्चा जन्माउने व्यक्तिहरू र उनीहरूको परिवारका लागि जानकारी

यस पानाले गर्भावस्थामा मौखिक ग्लुकोज सहनशीलता परीक्षण (जिटीटी - GTT) को बारेमा जानकारी दिन्छ। यदि यसलाई पढे पछि तपाईंसँग कुनै प्रश्न वा चासो छ भने, कृपया आफ्नो मिडवाइफ(प्रसूति नर्स)सँग कुरा गर्नुहोस्।

- **नियुक्ति (अपोइन्ट्मेन्ट) मिति :** ____
- **नियुक्ति (अपोइन्ट्मेन्ट)समय:** ____
- **परीक्षणको स्थान:** ____

यदि तपाईं माथिको मिति वा समयमा उपस्थित हुन असमर्थ हुनुहुन्छ भने, कृपया चाँडोभन्दा चाँडो आफ्नो प्रसुति टोलीलाई इमेल गर्नुहोस् ताकी उनीहरूले पुन-अपोइन्ट्मेन्ट मिलाउन सकून्।

मौखिक ग्लुकोज सहिष्णुता परीक्षण (GTT) के हो?

जीटीटी (GTT) एउटा परीक्षण हो जसले जाँच गर्दछ कि तपाईंको शरीरले चिनी (ग्लुकोज) प्रयोग र भण्डारण गर्न सक्छ कि सक्दैन।

रगतको स्याम्पल चिनी (ग्लुकोज)को पेयपदार्थ पिउनु अघि र पछि लिनु पर्नेछ। परीक्षणले तपाईंको शरीरमा रगतको ग्लूकोज (चिनी) को स्तर जाँच गर्छ। यो पिउने चिज धेरै गुलियो हुनेछ र कहिलेकाहीँ तपाईंलाई अलि मिचलियाउन (उल्टी आउने जस्तो) पनि हुनसक्छ।

मलाई GTT किन आवश्यक छ?

यदि तपाईंलाई GTT गराउने सल्लाह दिइएको छ भने:

- तपाईंको शरीर द्रव्य अनुक्रमण (BMI) 30 भन्दा बढी छ।
- तपाईंको पहिलेको बच्चाको तौल ४.५ किलोग्राम भन्दा बढी वा ९५ सेन्टाइल माथि थियो।
- तिमीलाई अघिल्लो गर्भावस्थामा गर्भकालिन चिनीको समस्या थियो।

- तपाईंको पहिले अस्पष्ट नवजात शिशु मृत्यु र/वा मृत जन्म भएको थियो।
- तपाईंको पहिलो-डिग्रीका नातेदारमा चिनीको रोग (डायबेटिक्) छ। पहिलो-डिग्रीका नातेदार भनेको आफ्नै आमा, पिता, दिदिबहिनी, वा दाजुभाइ हो।
- तपाईंको परिवारको जातीय उत्पत्ति अल्पसंख्यक छ, जसमा चिनीको रोगको उच्च प्रचलन छ। यसमा अफ्रिकी, एशियाई, हिस्पानिक, क्यारिबियन, र मध्य पूर्वी उत्पत्ति समावेश छ।
- तपाईंलाई पोलिसिस्टिक ओभरी सिण्ड्रोम (PCOS) छ।
- तपाईं मानसिक स्वास्थ्यको (anti-psychotic) औषधी लिइरहनु भएको छ। उदाहरणका लागि:
    - क्वेटियापिन, ओलन्जापिन, रिस्पेरिडोन वा क्लोजापिन, हलोपरिडोल, क्लोर्प्रोमाजिन, ट्रिफ्लोफेराजिन, अरिपिप्राजोल।
- तपाईंको पिसाबमा ग्लूकोज छ। २+ वा माथि एकपटकमा, वा १+ दुई वा दुईभन्दा बढी पटकमा ।
- पॉलीहाइड्राम्नियस (AFI> 23 सेंटिमिटर) अल्ट्रासोनोग्राफीमा पहिचान गरिएको छ। पोलिहाइड्राम्नियस तब हुन्छ जब गर्भावस्थामा एम्नियोटिक तरल पदार्थको मात्रा बढेको हुन्छ। एम्नियोटिक तरल पदार्थ त्यो तरल पदार्थ हो जसले गर्भमा बच्चालाई घेरेको हुन्छ। जुड़वाँ गर्भावस्थामा पोलिहाइड्राम्नियसको लागि तपाईंलाई GTT को आवश्यकता पर्दैन।
- गर्भको अनुमानित वजन ९० प्रतिशतको माथि।

कसले मौखिक जीटीटी (GTT) गर्न सक्दैनन् ?

यदि तपाईंले ब्यारियाट्रिक सर्जरी (तौल घटाउने सर्जरी) गरिसक्नु भएको छ भने तपाईंले मौखिक GTT गर्न सक्नुहुन्न। यसमा समावेश छ:

- स्लीभ ग्यास्ट्रेक्टोमी (ग्यास्ट्रिक स्लीभ) वा
- ग्यास्ट्रिक बाईपास।

ब्यारियाट्रिक शल्यक्रियाले तपाईंको शरीरले खाना खाएको पोषणलाई कसरी अवशोषित गर्छ भन्ने तरिका परिवर्तन गर्छ ।

मौखिक जीटीटीले तपाईंलाई 'डम्पिङ सिण्ड्रोम'को उच्च जोखिममा राख्छ। यो यस कारणले हो कि मौखिक ग्टट गर्न तपाईंले ग्लुकोज (चिनी) पिउनुपर्छ। ब्यारीयाट्रिक शल्यक्रिया यस चिनीलाई तपाईंको पेटबाट तपाईंको सानो आन्द्रामा चाँडो सार्छ । यसले ग्यास्ट्रिक डम्पिङ सिन्ड्रोमको कारण बनाउँछ, र तपाईंलाई अस्वस्थ बनाउन सक्छ।

यदि तपाईंले ग्यास्ट्रिक बेरियाट्रिक सर्जरी गर्नु भएको छ भने, कृपया आफ्नो मिडवाइफलाई भन्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंसँग उपलब्ध विकल्पहरूको बारेमा छलफल गर्नेछन्। वैकल्पिक रूपमा, तपाईलाई भोजन अघि र पछि आफ्नो रगत चिनीको स्तरको निगरानी गर्न भनिन सकिन्छ।

मेरो परीक्षण कहिले हुनेछ ?

GTT सामान्यतया गर्भावस्थाको ३४ हप्ता अघि गरिन्छ। प्राय जसो २६ र ३४ हप्ताबीच। तपाईंको मिडवाइफले यो तपाईंका लागि व्यवस्था गर्नुहुनेछ।

यदि तपाईंलाई अघिल्लो गर्भावस्थामा गर्भकालीन चिनीको रोग थियो भने, गर्भावस्थाको १६ हफ्तामा GTT व्यवस्था गरिनेछ। यदि १६ हप्ताको परीक्षण नेगेटिभ आयो भने, यो २८ हप्तामा दोहोर्याइनेछ।

परीक्षणले मलाई के बताउनेछ?

यो परीक्षणले गर्भावस्थाका समयमा मात्रै हुने गर्भकालीन मधुमेहको निदान स्थापना गर्न मद्दत गर्नेछ।

गर्भावस्थाको डाइबिटीज (गर्भकालीन मधुमेह)के हो?

- गर्भकालीन मधुमेह एक प्रकारको मधुमेह हो जसले गर्भावस्थामा असर गर्छ।
- यो सामान्यत: दोस्रो वा तेस्रो त्रैमासमा हुन्छ।
- गर्भकालीन मधुमेह रोग भएकी महिला वा जन्म दिने व्यक्तिहरूलाई गर्भधारणको पूर्वमा चिनीको रोग हुँदैन ।
- यो सामान्यतया बच्चा जन्मेपछी हराउँछ।

गर्भावस्थाको डाइबिटीज (गर्भकालीन मधुमेह) के कारणले हुन्छ ?

गर्भावस्थामा उत्पादन हुने हर्मोनले तपाईंको शरीरले इन्सुलिनलाई सही तरिकामा प्रयोग गर्न गाह्रो पार्न सक्छ। त्यसैले गर्भवती हुनु भनेको तपाईंलाई इन्सुलिन प्रतिरोधको उच्च जोखिममा राख्छ।

गर्भधारणाले तपाईंको शरीरमा ठूलो माग राख्छ। तपाईंलाई यस इन्सुलिन प्रतिरोधलाई पार गर्न पर्याप्त इन्सुलिन उत्पादन गर्न नसक्नु सक्छ। यसले ऊर्जा को लागि ग्लूकोज (चिनी) प्रयोग गर्न कठिन बनाउँछ। यदि ग्लूकोज रगतमा रहन्छ र त्यसको मात्रा बढ्दै जान्छ, यसले गर्भकालीन मधुमेहको हुन्छ।

गर्भकालीन मधुमेहको समस्या साधारण हो। यो गर्भावस्थामा १०० महिलाहरूमध्ये वा प्रसव गर्ने व्यक्तिहरू मध्ये कम्तिमा ४ देखि ५ जनामा असर गर्छ।

मैले मेरो परीक्षणमा आउनु अघि के गर्नुपर्छ ?

तपाईंले आफ्नो परीक्षण अघि कम्तिमा ८ घण्टा र बढीमा १४ घण्टा सम्म मात्र उपवासमा (केहि नखाने) रहनु पर्छ। यसको अर्थ हो कि तपाईंको परीक्षणको अघिल्लो रातबाट:

- तपाईंले रातिको ११ बजेपछि केही पनि खानु हुँदैन
- रातको ११ पछि तपाईंले **केवल पानी पिउन सक्नुहुन्छ**

- चिया, कफी, वा कोलाले परिणामहरूमा प्रभाव पार्न सक्छ, त्यसैले कालो कफी र चिनी-रहित (डाइट) **पेयपदार्थहरू पिउनु नै हुँदैन।**

यदि तपाईंको जाँचको बिहान कुनै औषधी खानु छ भने त्यो खानुहोस्, यदि तपाईंको डाक्टरले ति औषधी नखानु नभने सम्म। यदि तपाईंको बिहानको औषधि खानासाथ लिनुपर्छ भने, कृपया तपाईंको मिडवाइफ वा डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंको परीक्षणको बिहान, चुइंगम खाने, भेपिङ्ग गर्ने, धूम्रपान गर्ने वा निकोटिन प्याच लगाउने यि सबै केहि गर्नुहुँदैन। यी सबैले परिणामहरुमा प्रभाव पार्नेछन्।

मैले परीक्षाण गरे पछि, के हुनेछ ?

तपाईंको उपवास रगत ग्लूकोज स्तरको जाँच तपाईंको औंलां खोपेर लिइएको रगतको नमूनाद्वारा गरिनेछ।

यदि तपाईंको औंलाको रगत परीक्षण 7 mmol भन्दा तल छ भने

- तपाईंको हातको नशाबाट रगतको नमुना लिईनेछ। यदि तपाईं रगत परीक्षणको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई हेरबिचार गर्ने मिडवाइफसँग कुरा गर्नुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई समर्थन र आश्वासन दिने तरिकाहरूको बारेमा छलफल गर्नेछन्।

- तपाईंलाई त्यसपछि एकदम चिनी भएको ग्लूकोज पेय पिउन भनिनेछ। चिनी भएको पिउने चीजमा ग्लुकोजको सही मात्रामा हुन्छ। **तपाईंले ५ मिनेट भित्र पूरै पेयपदार्थ पिइ सक्नुपर्दछ।** यदि तपाईं यो खाएको पछी उल्टी गर्नुभयो भने, तपाईंले तुरुन्तै कर्मचारी सदस्यलाई भन्नुपर्छ। परीक्षण रोकिनेछ।

- पेय पदार्थ पियपछि, २ घण्टा बस्नुहोस् र विश्राम गर्नुहोस्। यस समयमा पर्खाइको क्षेत्रबाट ननिस्कनुहोस्, यसले तपाईंको परिणाममा असर पुर्याउन सक्छ।

- तपाईं पानी पिउन सक्नुहुन्छ, तर केहि पनि खानुहुदैन। यदि तपाईंले केहि खानुभयो भने, यसले तपाईंको नतिजामा असर पर्छ र परीक्षण रोकिनेछ, र अर्को समयमा पुनः निर्धारित गरिनेछ। तपाईंले पर्खिबस्दा भेप गर्ने, धूम्रपान गर्ने, वा बबलगम खाने त्यस्तो केहि पनि गर्नुहुँदैन।

- तपाईंले आफ्नो पर्खाइको समयमा पढ्नका लागि पुस्तक वा पत्रिका ल्याउन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले हेर्नको लागि ट्याब्लेट वा इलेक्ट्रोनिक उपकरण पनि ल्याउन सक्नुहुन्छ। अन्य बिरामीहरूको सुबिधाको लागि, कृपया स्पीकरको सट्टा इयरफोन ल्याउनुहोस्।

- २ घण्टापछि दोस्रो रगतको नमुना लिइनेछ। दुई रगतका नमूना प्रयोगशालामा ग्लुकोजको मात्राको मापन गर्नका लागि पठाइनेछ। तपाईं अब सामान्य रूपमा खान र पिउन सक्नुहुन्छ, र घर जान पनि सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंको औंलाको रगत परीक्षण 7 mmol भन्दा माथी छ भने

- तपाईंको हातको नशाबाट एक पटक रगतको नमुना लिईनेछ। त्यसपछि परीक्षण रोकिनेछ र तपाईं घर जान सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको परीक्षणको एक हप्ताभित्र म्याटर्निटी डायबिटिज टोलीले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछ। उनीहरूले अब के हुन्छ भनेर स्पष्ट पार्नेछन्।
- यसले देखाउँछ कि तपाईंलाई गर्भकालीन मधुमेहको समस्या छ।

परीक्षण पछि मैले कस्तो महशुस गर्नेछु ?

- तपाईंलाई पछि कुनै पनि खराब प्रभाव महसुस नहुनु पर्ने। गुलियो पेयपदार्थले तपाईंलाई थोरै मचमच (उल्टी आउने जस्तो) महसुस गराएको हुन सक्छ, यदि यस्तै हो भने यो चाँडै नै निको हुनेछ।
- तपाईंको मिडवाइफले केही दिन पछि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पत्ता लगाउनेछ, र नतिजा सहित तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछ।
- यदि तपाईंको नतिजामा गर्भकालीन चिनीको रोग भएको देखिए भने, तपाईंलाई म्याटर्निटी डायबिटिज टोलीले पनि सम्पर्क गर्नेछ। उनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको परीक्षणको एक हप्तामा सम्पर्क गर्नेछन्, र त्यस समयदेखी तपाईंको हेरचाह सुरु गर्नेछन्।
- तपाईंले गर्भावस्थामा आफ्नो सामुदायिक मिडवाइफ र परामर्शदातालाई (आवश्यक परेमा)अझै पनि भेट्न सक्नुहुनेछ।

थप जानकारी

- ईस्ट केन्ट अस्पताल **गर्भावस्थागत मधुमेह: तपाईंलाई जान्न आवश्यक पर्ने कुरा**, बिरामीको जानकारीको पर्चा।

यदि तपाईंका अरु थप प्रश्नहरू छन् भने तपाईं आफ्नो मिडवाइफ वा डाक्टरसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

उपयोगी सम्पर्कहरू

यदि तपाईंसँग थप प्रश्नहरू छन् भने, कृपया हाम्रा मातृत्व टेलिफोन ट्र्याज सेवा ०१२२७ २०६७३७ मा सम्पर्क गर्नुहोस् मद्दत र सल्लाहको लागि।

सन्दर्भहरू

- ब्रिटिश मिडवाइफरी जर्नल। गर्भवती महिलाहरूको बारीयाट्रिक सर्जरी पछि गरिने मौखिक ग्लुकोज सहिष्णुता परीक्षणको प्रभावकारिता। नोभेम्बर २०१८
- गट्स युके। (Guts UK) डम्पिङ्ग सिन्ड्रोम जानकारीको पर्चा ।

यो पर्चा बिरामीहरूको साथमा बिरामीहरूको लागि बनाईएको हो ।

कृपया हामीलाई जानकारी दिनुहोस्:

- यदि तपाईंलाई कुनै पहुँचको आवश्यकता छ भने; यसमा श्रवण चक्रको (hearing loop) आवश्यकता पर्दछ वा तपाईंको अपॉइंटमेन्टमा तपाईंलाई साथ दिन कोठामा आउन चाहने व्यक्तिको आवश्यकता पर्दछ।
- यदि तपाईंलाई अनुवादकको आवश्यकता छ भने।
- यदि तपाईंलाई यो जानकारी अर्को प्रारूपमा (जस्तै ब्रेल, आवाज, ठूलो प्रिन्ट वा सजिलो पढ्नका लागि) आवश्यक छ भने।

तपाईंले यो सबै हामीलाई यसरी बताउन सक्नुहुन्छ:

- ट्रस्टको वेबसाइटमा गएर ।
- तपाईंको नियुक्ति (अपोइन्ट्मेन्ट) पत्रको शीर्षमा रहेको नम्बरमा फोन गरेर ।
- यो जानकारी बिरामी पोर्टलमा थपेर।
- तपाईंको अर्को अपोइन्ट्मेन्टमा कर्मचारी सदस्यलाई भनेर।

कुनै गुनासो, टिप्पणी, चासो वा प्रशंसा भए, कृपया आफ्नो स्वास्थ्य सेवा टोलीको सदस्यसँग कुरा गर्नुहोस्। वा १२२७ ७८३१४५ मा बिरामी सल्लाह र समन्वय सेवामा सम्पर्क गर्नुहोस् वा इमेल गर्नुहोस्।

बिरामीले अस्पतालमा धेरै रकम (पैसा) वा बहुमूल्य सामानहरू ल्याउनु हुँदैन। कृपया ध्यान दिनुहोस् कि ईस्ट केन्ट अस्पतालहरूले व्यक्तिगत सम्पत्तिको हानि वा क्षतिको लागि कुनै जिम्मेवारी स्वीकार गर्दैन, जबसम्म सम्पत्ति सुरक्षित राख्नको लागि ट्रस्ट कर्मचारीहरूलाई हस्तान्तरण गरिएको छैन।

थप बिरामी जानकारी पर्चाहरू पूर्वी केन्ट अस्पतालहरूको वेबसाइटमा उपलब्ध छन्

सन्दर्भ नम्बर: वेब 731

पहिलो पटक प्रकाशित

अप्रिल २०२५

अन्तिम पुनरावलोकन

जुन २०२५

पछिल्लो पुनरावलोकन मिति

अगस्ट 2028

प्रतिलिपि अधिकार © पूर्व केन्ट अस्पताल विश्वविद्यालय एन एच एस फाउन्डेसन ट्रस्ट (East Kent Hospitals University NHS Foundation Trust)