

Правила проведения перорального глюкозотолерантного теста во время беременности



Пероральный глюкозотолерантный тест (ПГТТ) — это лабораторное исследование, которое помогает оценить, как организм справляется с повышенной нагрузкой глюкозы (сахара), и выявить гестационный сахарный диабет (ГСД).

Когда проводят ПГТТ?

Обычно на сроке 24–28 недель беременности, однако в особых случаях врач может назначить тест вплоть до 32-й недели беременности^{1, 2}.



Что необходимо знать до проведения ПГТТ?



Тест выполняется **на фоне вашего обычного питания** как минимум в течение 3 дней, предшествующих исследованию.



Тест проводится **утром натощак после 8-часового ночного голодания**.



После ужина и до окончания теста **можно только пить воду**.



В процессе проведения теста необходимо **сохранять физический покой (сидеть)**.



Курение до завершения теста запрещено.



Если вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, БАДы, **необходимо обсудить с лечащим врачом необходимость переноса времени их приема на период после окончания теста**^{1, 2}.

Факторы, способствующие здоровому уровню сахара в крови

Прием витаминно-минеральных комплексов, подобранных с учетом триместров беременности, способствует **снижению риска развития ГСД**³.



Рекомендуемый состав комплексов по триместрам:

I триместр: метафолин (активная форма фолиевой кислоты) 400 мкг, йод и железо для профилактики дефектов развития и поддержки щитовидной железы.

II–III триместры: омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (ЭПК и ДГК) для развития мозга и зрения плода, йод для устойчивого гормонального фона и метаболизма.

Как проходит ПГТТ?

I этап

У вас возьмут анализ крови из вены. Забор крови проводится строго натощак.

II этап

Вам дадут выпить сладкий раствор глюкозы (75 г сухой глюкозы, растворенной в 250–300 мл теплой воды). Его нужно не спеша выпить в течение 5 минут.



Раствор глюкозы нельзя заменять другими продуктами.

III этап

Следующие заборы венозной крови запланированы с часовым интервалом: первый — через 60 минут, второй — через 120 минут после II этапа. Всё это время вам необходимо оставаться в клинике^{1, 2}.



После получения результатов теста обязательно запишитесь на прием к вашему лечащему врачу за расшифровкой и дальнейшими рекомендациями.



Соблюдая эти рекомендации, вы закладываете фундамент для здоровой беременности и гармоничного развития вашего малыша. Продолжайте в том же духе!

ПГТТ — пероральный глюкозотолерантный тест; ГСД — гестационный сахарный диабет; БАД — биологически активная добавка; ВМК — витаминно-минеральный комплекс; ЭПК — эйкозапентаеновая кислота; ДГК — докозагексаеновая кислота; UNONA — Проспективное международное многоцентровое когортное исследование, оценивающее течение и исходы беременности у женщин, использующих различные схемы витаминной поддержки до и во время беременности (Prospective International Multicenter Observational Cohort Study Evaluating Progress and Outcomes of Pregnancy in Women Using Various Vitamin Support Regimens Before and During Pregnancy).

1. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И. И. Дедова, М. В. Шестаковой, А. Ю. Майорова. — 11-й выпуск. — М.: 2023.

2. Клинические рекомендации МЗ РФ «Гестационный сахарный диабет», Российская ассоциация эндокринологов, Российское общество акушеров-гинекологов, 2024 г.

3. Аганезова Н. В. Гестационный диабет — пути решения проблемы. (Микронутриентная поддержка женщин перед наступлением и во время беременности: практическая значимость международного исследования UNONA.) Доктор Ру. 2025; 24(5): 116–125.