

سكري الحمل



Diabete Gestazionale (Lingua Araba)



التعريف

قد يعاني ما يقرب من 2-5% من النساء الحوامل من عدم قابليتهن للجلوكوز وهو ما يعرف **بسكري الحمل** ويكون ذلك بين الأسبوع 26 و28 من الحمل. وقد يكون ذلك نتيجة إفراز هرمونات الحمل التي تؤثر على نشاط الأنسولين في الجسم. الأنسولين عبارة عن هرمون يفرزه البنكرياس يتحكم في نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم. جدير بالذكر أن ظهور **سكري الحمل** يبدأ عندما يتوقف البنكرياس عن إفراز كميات كبيرة من الأنسولين استجابةً للتغيرات الهرمونية للتحكم في نسبة السكر في الدم.

03 التعريف

04 أسباب الإصابة بسكري الحمل
وكيفية التعامل معه

06 كيف يمكن معالجة السكري

08 اتباع نمط حياة سليم

10 قبل وبعد الولادة

بعد التشخيص

إن الإصابة بمرض **سكري الحمل** لا يعني الإصابة بمرض السكري طوال العمر، فإذا تم التعامل مع المرض على نحو صحيح قبل الولادة وبعدها، فسيختفي المرض بعد الحمل والولادة مباشرةً. لذا ننصحكِ سيدتي -خلال هذه الفترة- بالحفاظ على نسبة الجلوكوز في الدم باتباع نمط حياة صحي وسليم.

معلومات يجب معرفتها

- ◀ الإصابة بمرض سكري الحمل لا تدوم للأبد، فعادةً يختفي هذا المرض بعد الولادة.
- ◀ قد تتكرر الإصابة بسكري الحمل مع كل مرة حمل.
- ◀ لا ينتقل مرض السكري إلى الجنين.
- ◀ لن يتسبب سكري الحمل في الإصابة بأية تشوهات إذا ما تم الحفاظ على نسبة الجلوكوز في الدم.

أسباب الإصابة بسكري الحمل وكيفية التعامل معه



الأسباب

تبدأ الإصابة **بسكري الحمل** خلال فترة الحمل عند النساء اللاتي لم يصبن بمرض السكري من قبل ولكن قد يُظهر التاريخ المرضي للعائلة إصابة أحد الأفراد بمرض السكري النوع الثاني و/أو المرأة التي كانت تعاني من الوزن الزائد قبل الحمل. كما أن المرأة التي تبدأ الحمل في سن متقدمة أو التي أنجبت من قبل طفل زائد الوزن (أكثر من 4 كجم) أكثر عرضة للإصابة بمرض سكري الحمل.

مخاطر سكري الحمل على الجنين

يعد نمو الجنين على نحو سريع أحد أهم المخاطر المترتبة على مرض **سكري الحمل**، إذ يولد جنين يعاني من البدانة أي الوزن الزائد، فالجنين زائد الوزن (أكثر من 4 كجم) أكثر عرضة للإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة. كما تزداد نسبة الإصابة بالتشوهات في الجنين إذا لم يتم التحكم في مستويات السكر في الدم.



الفريق المختص بعلاج مرض السكري

يضم فريق مرض السكري اختصاصي مرض السكري وممرضة واختصاصي تغذية، ويساعدك هذا الفريق -خلال فترة الحمل- لمعرفة كيف يمكن الحفاظ على نسبة الجلوكوز في الدم، وكيف يمكنك متابعة حالتك بنفسك والنظام الغذائي الذي يجب اتباعه.

التحكم في نسبة الجلوكوز

يجب عليك -خلال فترة الحمل- المتابعة المستمرة بنفسك (4-8 مرات يوميًا) لمعرفة نسبة الجلوكوز في الدم: قبل تناول الطعام، ساعة واحدة بعد تناول الطعام، أثناء الليل. أظهرت الدراسات أن المتابعة الجيدة لنسبة الجلوكوز في الدم بعد ساعة واحدة من تناول الطعام قد يساعد على الحد من:

- عدد المواليد LGA (المواليد كبيرة الحجم): الأجنة التي يزداد وزنها عند الولادة عن نسبة 90 بالمائة من الحجم المحدد)
- عمليات الولادة القيصرية الناتجة عن كبر حجم رأس الجنين وعدم تناسبه مع فتحة الرحم.
- حالات الإصابة بنقص سكر الدم المواليد.

فحوصات أخرى

ستحتاجين خلال فترة الحمل إلى إجراء تحليل البول للكشف عن البروتين وقياس ضغط الدم. يوصى كذلك باستخدام الموجات فوق الصوتية لمعرفة حجم الجنين.

كيف يمكن معالجة السكري

يجب التحكم في نسبة الجلوكوز في الدم خلال فترة الحمل، فارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم قد يعمل على تحفيز إفراز الأنسولين ونقله إلى الجنين. ومن ثم ينمو الجنين بشكل أسرع.

وخلال فترة الحمل الأخيرة، قد يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم لدى الأم وارتفاع نسبة الأنسولين في الجنين إلى الإصابة بنقص الأكسجة (نقص الأكسجين) وزيادة الحموضة في الدم وموت الجنين.

وأخيرًا قد يؤدي ارتفاع نسبة الأنسولين في الجنين عند الولادة إلى نقص السكر في الدم بصورة مؤقتة (انخفاض الجلوكوز في الدم). وقد يساعدك الفريق المختص بمعالجة مرض السكري على التحكم في نسبة الجلوكوز في الدم وتجنب هذه المخاطر

فمهمة هذا الفريق أن يوضح لك كيف يمكنك ضبط نسبة الجلوكوز في الدم والنظام الغذائي الذي يجب اتباعه والتمارين الرياضية التي يجب القيام بها. وإذا استمرت نسبة الجلوكوز في الدم في الارتفاع؛ فينبغي البدء على الفور في العلاج بالأنسولين.

النسب المحددة للجلوكوز في الدم

- | | |
|------------|--|
| أقل من 95 | يجب أن تكون نسبة الجلوكوز في الدم في حالة الصيام: |
| أقل من 140 | يجب أن تكون نسبة الجلوكوز في الدم بعد ساعة واحدة من تناول: |
| أقل من 120 | يجب أن تكون نسبة الجلوكوز في الدم بعد ساعتين من تناول: |



العلاج

إذا استمرت مستويات السكر في الدم في الارتفاع -مع اتباع نصائح فريق المعالجة- فستحتاجين للبدء في العلاج بالأنسولين، وسيوضح لك فريق المعالجة ما الأنسولين وما تأثيراته وكيفية تناوله.

انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم ما المقصود بذلك وكيفية التعامل معه؟

يحدث انخفاض مستوى السكر في الدم أو نقص سكر الدم عندما ينخفض مستوى السكر في الدم إلى 70 مج/دسل أو أقل.

عند انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم، سيؤدي ذلك إلى شعورك بارتجاف بارد في الأرجل والارتباك والضعف والجوع وزيادة ضربات القلب ووخز في اللسان والشفيتين.

للتغلب على انخفاض سكر الدم وزيادة مستوى الجلوكوز بسرعة؛ احرصى أن يكون معك 15 جرام من الكربوهيدرات سريعة التمثيل، ويمكنك اختيار من القائمة التالية:

- قطعة إلى ثلاثة من مكعبات السكر
- خمس أو ست قطع حلويات
- ملعقة كبيرة من السكر أو العسل

إذا استمر انخفاض الجلوكوز في الدم إلى أقل من 70 مج/دسل بعد مرور 15 دقيقة؛ تناول 15 جرام أخرى من السكر

حتى يرتفع مستوى جلوكوز الدم إلى أكثر من 100 مج/دسل.

- تناول الكربوهيدرات المركبة (الخبز والمكرونه والحبوب) لتتجنبى انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم.
- أخبرى الفريق المعالج عند انخفاض مستوى السكر في الدم.

اتباع نمط حياة سليم

نظام غذائي صحي

التغذية السليمة أمر ضروري في هذا الوقت، يجب أن تستشير أحد الاختصاصيين في التغذية أو الأنظمة الغذائية ليقدم لك نظاما غذائيا تتبعه، تزداد أهمية هذا الأمر تحديداً حيث يتعين عليك أن تتوخى الحرص فيما يختص بكمية السكريات التي تتوخى مما يؤثر على مؤشر نسبة السكر في الدم الخاص بالأطعمة المختلفة. فيجب أن تحرصي على تناول الفاكهة والخضروات والأطعمة منخفضة الدهون وتتجنبي تناول الأطعمة عالية الدهون أو التي يرتفع بها نسبة السكر مثل الكعك والبسكويت.

التمارين الرياضية

بالإضافة إلى الفوائد التي ستعود على صحتك بصفة عامة، فإن ممارسة التمارين الرياضية يساعد على التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم. تعتبر تمارين الأيروبيك المعتدلة أفضل الاختيارات الملائمة لهذا الغرض، لكن عليك استشارة فريق معالجة مرض السكري لاختيار التمارين الأنسب لك.



مرض سكري الحمل عادةً ما ينتهي بعد الولادة هذا يعني أن مستويات السكر في الدم سوف تعود إلى طبيعتها، وإذا كنت قد تلقيت العلاج بالأنسولين خلال فترة الحمل، يمكنك التوقف الآن. أثناء الستة أسابيع الأولى بعد الولادة، عليك متابعة قياس مستويات الجلوكوز في الدم للتحقق من رجوع هذه المستويات إلى طبيعتها، حيث إن بعض مريضات سكري الحمل قد يصبن بمرض السكري من النوع الثاني.

الرضاعة

كما هو الوضع في جميع الحالات، فإن لبن الأم هو أفضل غذاء على الإطلاق للأطفال ممن ولدوا لأمهات مصابات بمرض **سكري الحمل**، لذلك ليس هناك سبب للتوقف عن الرضاعة الطبيعية.

الوضع المستقبلي

◀ تزداد احتمالات تكرار الإصابة بمرض سكري الحمل في المستقبل لدى النساء اللاتي أصبن بهذا المرض من قبل، كما أنهن عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وللتقليل من احتمالات هذا الخطر، يجب اتباع نظام غذائي صحي والمواظبة على أداء التمارين الرياضية بحيث لا تقل عن ثلاثين دقيقة في اليوم خمسة أيام في الأسبوع، حتى في حالات الإرهاق البسيط، وبعد الولادة، سيرتب لك فريق المعالجة مواعيد زيارات المتابعة لفحص حالتك.

قبل وبعد الولادة



أثناء فترة المخاض

يجب -أثناء فترة المخاض والولادة- متابعة قياس مستويات الجلوكوز في الدم الخاص بالمرأة الحامل ثم إعطاؤها حقنة أنسولين.
في بعض الأحيان تلد النساء اللاتي يعانين من مرض السكري أطفالاً يزيد حجمهم عن المتوسط، وفي هذه الحالة قد يتطلب ذلك أن تجرى عملية الولادة قبل موعدها أو عن طريق الولادة القيصرية.
وسيحدد طبيبك أي الحلين أفضل لحالتك.

بعد الولادة

بعد ولادة الطفل، يجب مراقبة مستويات الجلوكوز في دمه، وستجرى هذه المتابعة تحديداً- أثناء الأربع والعشرين ساعة التالية للولادة؛ لتحديد مدى احتياج الطفل إلى مغذيات إضافية للمحافظة على مستوى مناسب من الجلوكوز في الدم.

تتوفر إرشادات أخرى عن مرض السكري على:

www.lillydiabete.it

لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بطبيبك المختص
أو يمكنك الاتصال بالأرقام التالية:

800-117678

يوميًا من الساعة الثامنة والنصف صباحًا وحتى التاسعة
والنصف مساءً.