

ما هي العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بسكري الحمل؟

- أن يكون عمرك 35 سنة أو أكثر؛
- وجود أحد أفراد العائلة المقربين مصاب بداء السكري من النوع 2؛
- أن يكون مؤشر كتلة الجسم (BMI) لديك مساوياً أو أعلى من 30 قبل الحمل، أو اكتساب وزن يفوق التوصيات خلال الثلثين الأولين من الحمل؛
- أن تكوني من أصول سكان أصليين، أو من أصول أمريكية لاتينية، أو آسيوية، أو عربية أو إفريقية؛
- الحمل بتوأم أو أكثر؛
- إنجاب طفل سابق وزنه أكثر من 4 كغ (9 أرطال)؛
- الإصابة السابقة بسكري الحمل أو تشخيص سابق بعدم تحمّل الغلوكوز أو ما يُعرف بمقدمات السكري؛
- الإصابة بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات أو بمرض "الشواك الأسود" (acanthosis nigricans)، وهو تغيّر في لون الجلد؛
- تناول دواء يحتوي على الكورتيزون بانتظام.

المصادر

Ordre des diététistes-
nutritionnistes du Québec
odnq.org

هل لديك أسئلة حول مرض السكري؟
خدمة معلومات مرض السكري
Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

Diabète Québec

سُكري الحمل

Le diabète
de grossesse

ما هو سُكري الحمل؟

سُكري الحمل المعروف أيضًا باسم السُكري الحملي، هو ارتفاع في نسبة السكر في الدم يحدث أثناء الحمل لدى امرأة لم تكن مصابة بالسُكري من قبل. ويظهر عادةً في أواخر الشهر السادس من الحمل، وفي معظم الحالات يختفي بعد الولادة.

أثناء الحمل، تُنتج المشيمة هرمونات ضرورية لسير الحمل بشكل سليم، لكنها تُعيق عمل الأنسولين، وهو الهرمون المسؤول عن خفض نسبة السكر في الدم.

عند بعض النساء الحوامل، لا يستطيع الجسم إنتاج كمية كافية من الأنسولين لمواجهة تأثير هذه الهرمونات. حينئذ يتراكم السكر في الدم، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر.

وسُكري الحمل لا يزيد من خطر حدوث تشوهات خلقية، ولا يعني أن طفلك سيصاب بالسُكري عند الولادة.

حتى في غياب عوامل الخطر، قد تُصاب بعض النساء الحوامل بسُكري الحمل.

الولادة

خلال المخاض، يجب الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن القيم المُستهدفة قدر الإمكان. لذلك، سيقوم طاقم التمريض بقياس نسبة السكر في الدم بانتظام.

توفر لدى الفرق الطبية جميع الوسائل اللازمة لضمان سير عملية الولادة بشكل جيد

بعد الولادة

النساء اللواتي أُصبن بسُكري الحمل أكثر عرضة للإصابة بداء السُكري من النوع 2 خلال السنوات التالية، مقارنة بالنساء اللواتي لم يُصبن به.

لذلك، يُوصى بما يلي :

- إجراء فحص دم بين الأسبوع السادس والشهر السادس بعد الولادة للكشف عن وجود مقدمات السُكري أو مر السُكري من النوع 2؛
- الحفاظ على نمط حياة صحي للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بداء السُكري من النوع 2 أو تأخير ظهوره؛
- الرضاعة الطبيعية قدر الإمكان مباشرة بعد الولادة وخلال الأشهر الأربعة الأولى من حياة الطفل.

ما هي القيم المُستهدفة لسكر الدم أثناء الحمل ؟

أثناء الصيام وقبل تناول الوجبات:	أقل من 5.3 مليمول/لتر
بعد ساعة واحدة من بداية الوجبة:	أقل من 7.8 مليمول/لتر
بعد ساعتين من بداية الوجبة:	أقل من 6.7 مليمول/لتر
* هذه القيم مستندة إلى الإرشادات السريرية لعام 2018 الصادرة عن Diabète Canada للوقاية من السُكري وعلاجه في كندا.	

سيزوّدك فريق الرعاية الصحية بالمعلومات المتعلقة بأوقات وفترات قياس نسبة السكر في الدم، والقيم التي يجب استهدافها، لأنها قد تختلف عن القيم المذكورة أعلاه.

اتباع نمط حياة صحي يساعد في السيطرة على سُكري الحمل !

خلال فترة الحمل، يُنصح باتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، وممارسة النشاط البدني بانتظام، إلا إذا منعك طبيبك من ذلك.

قد يكون من الضروري أيضًا اللجوء إلى علاج بالأدوية أو بالأنسولين. واستخدام الأنسولين أثناء الحمل ليس خطرًا.

وعلى العكس، فهو يقلل من المخاطر على الأم والجنين إذا كان يُساهم في الوصول إلى القيم المستهدفة لسكر الدم.

المتابعة مع أخصائي أو أخصائية تغذية تُعد جزءًا مهمًا من إدارة سُكري الحمل!

الحفاظ على نسبة السكر في الدم ضمن القيم المُستهدفة يقلل من المخاطر التالية :

بالنسبة للأم :

- الإصابة بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل أو بتسمم الحمل، وهي مضاعفات تتميز بارتفاع ضغط الدم وانتفاخ الجسم ؛
- الولادة المبكرة؛
- الولادة القيصرية أو الولادة الطبيعية الصعبة (بسبب وزن الجنين) ؛
- الإصابة بداء السُكري من النوع 2 بعد الولادة أو بعد عدة سنوات من الحمل.

بالنسبة للرضيع :

- الولادة بوزن أعلى من المعدل الطبيعي (أكثر من 4 كغ أو 9 أرطال)؛
- حدوث تَعَسُر عند خروج الكتفين أثناء الولادة ؛
- الإصابة بانخفاض مستوى السكر في الدم عند الولادة؛
- الإصابة باليرقان، أو نقص الكالسيوم في الدم، أو صعوبات في التنفس عند الولادة.

قد تمرّ الأعراض دون أن تلاحظيها!



زيادة في كمية أو تكرار التبول
تعب غير معتاد لدى المرأة الحامل



صداع
عطش شديد

كيف يتم الكشف عن سُكري الحمل؟

يجب على جميع النساء الحوامل إجراء أحد اختباري الكشف التاليين بين الأسبوع 24 والأسبوع 28 من الحمل:

1 قياس نسبة السكر في الدم بعد ساعة واحدة من شرب محلول سُكري ؛

2 قياس نسبة السكر في الدم أثناء الصيام، ثم بعد ساعة وبعد ساعتين من شرب محلول سُكري.

وفقًا لمستوى الخطر لديك، قد يتم إجراء الاختبار في وقت مبكر من الحمل، وقد يُطلب أيضًا إجراء الاختبارين معًا حسب النتائج التي يتم الحصول عليها.

إذا تمّ تشخيصك بسُكري الحمل، فستتم متابعتك من قِبَل فريق طبي متخصص

قد تكون هناك حاجة إلى مواعيد إضافية وإجراء فحوصات بالموجات فوق الصوتية لضمان صحتك وصحة الجنين.

