

ما هو سكري الحمل ؟؟ [1]

سكري الحمل هو الحالة التي تشخّص فيها الإصابة بمرض السكري للمرة الأولى خلال فترة الحمل. ويصيب نسبة تصل إلى 22 بالمئة من النساء الحوامل.

تحدث الإصابة بمرض السكري عندما يعجز الجسم عن إفراز كمية كافية من الأنسولين، وهو هرمون يفرزه البنكرياس ويؤدي وظيفتين:

- ينظم كمية السكر في الدم لمد الجسم بالطاقة
- يخزن كميات السكر التي لا يحتاجها الجسم بشكل فوري

أثناء فترة الحمل، يتوجب على الجسم إفراز كمية إضافية من الأنسولين لتلبية احتياجات طفلك، خاصة منذ بداية منتصف رحلة الحمل. إذا لم يتمكن جسمك من أداء هذه الوظيفة، فسترتفع مستويات السكر في الدم وتتعرضين للإصابة بسكري الحمل. يختفي سكري الحمل عادة بعد ولادة طفلك. على خلاف أنواع مرض السكري الأخرى والتي ترافق الإنسان مدى الحياة.

كيف أعرف إذا كنت مصابة بسكري الحمل؟

إذا كانت طبيبتك تعتقد أنك عرضة للإصابة بسكري الحمل، فسترتب لإجراء الفحوصات اللازمة. لمعرفة المزيد، راجعي قسمنا حول كيف أعرف ما إذا كنت عرضة للإصابة بسكري الحمل. يعرف الاختبار الذي ستخضعين له بالفحص الفمي (من الفم)لردة الفعل المناعية على الغلوكوز (OGTT) ما بين الأسبوعين 24 و28 من الحمل. ربما تحتاجين إلى إجراء هذا الاختبار في عيادة متخصصة بمرض السكري. في العيادة، ستأخذ منك الممرضة عينات الدم على فترات للتأكد من مستويات السكر في الدم. في بعض المناطق، تجري لك طبيبتك أو ممرضة التوليد فحص السكر في البول في كل زيارة من مواعيد متابعة الحمل . إذا ظهر السكر في البول، فقد يكون علامة على الإصابة بسكري الحمل. في كثير من الأحيان، لا تظهر أي أعراض للإصابة بسكري الحمل، لكنك قد تشعرين بما يلي:

- التعب
- العطش الشديد
- كثرة البول
- عدم وضوح الرؤية

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض، أخبري طبيبتك بذلك.

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

كيف سيؤثر سكري الحمل على حملي؟

يرتبط هذا الأمر كثيراً بمدى اعتنائك بنفسك. لو كان بإمكانك التحكم بدقة بمرض السكري، فأنت تقومين بالأفضل لصالح طفلك. يخلق وجود نسبة عالية من السكر في دمك مشكلة لك ولطفلك لأن السكر يعبر المشيمة ويصل إلى طفلك. ما يعني وجود احتمال بسيط في أن ينمو طفلك بشكل كبير. يزيد الحمل بطفل كبير الحجم المخاض والولادة صعوبة، وقد تحتاجين للخضوع لولادة قيصرية إذا تأثر طفلك الذي لم يولد بعد بالزيادة الكبيرة في مستويات السكر في الدم، فقد يعاني بعد ولادته من مشاكل صحية. قد تتمثل هذه المشاكل في الإصابة بانخفاض السكر في الدم (نقص سكر الدم "الهيبوغلايسيميا") واليرقان او الصغيرة . وربما سيحتاج إلى مراقبة مستويات السكر في دمه لفترة عندما يكون في وحدة حديثي الولادة وحدة حديثي الولادة . يعتبر الأطفال اللذين تعاني أمهاتهم من مرض السكري أكثر عرضة للإصابة بالبدانة ومرض السكري النوع 2 لاحقاً في حياتهم. علّمي طفلك عندما يكبر أهمية الأكل الصحي لأن هذا الأمر سيساعد على حمايته.

كيف أعرف أنني أكثر عرضة للإصابة بسكري الحمل؟

يزيد احتمال إصابتك بسكري الحمل في الحالات التالية:

- إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديك أكثر من 30.
- إذا كنت قد أنجبت طفلاً كبير الحجم يزن 4.5 كيلوغراماً أو أكثر.
- إذا كنت قد أصبت بسكري الحمل من قبل.
- إذا كان لديك تاريخ عائلي لمرض السكري. مثلاً إذا كان أحد والديك، أو جديك، أو إخوتك مصاباً بالسكري.
- يظهر في بعض المناطق من العالم، من بينها منطقة الشرق الأوسط وجنوب آسيا والأفارقة الذين يعيشون في البحر الكاريبي.

هل هناك ما أفعله لتجنب سكري الحمل؟

يمكنك تخفيف خطر الإصابة بسكري الحمل بما يلي:

- اعتماد نظام غذائي متوازن يحتوي على كربوهيدرات الحبوب الكاملة، وبروتينات اللحوم الصافية الخالية من الدهن، والدهون الصحية.
- ممارسة التمارين الرياضية التي تساهم في السيطرة على مستويات السكر في الدم. من الآمن ممارسة مختلف أنواع التمارين أثناء الحمل، مثل اليوجا، والبيلاتيس، والمشي، والسباحة .
- التحكم بزيادة وزنك.
- الاقلاع عن التدخين يعتبر التدخين عادة سيئة تضر بطفلك الذي لم يولد بعد وتزيد من مخاطر الإصابة بسكري الحمل. ما يعطيك سبباً آخر للإقلاع عنه.

كيف تتم معالجة سكري الحمل؟

يرجح أن تتمكني من السيطرة على سكري الحمل عبر تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام . سوف تنصحك طبيبتك أو الأخصائية التي تعاينك في عيادة السكري بشأن كيفية ضبط مستوى السكر في الدم من خلال:

- اتباع نظام غذائي متوازن
- الحد من تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسب عالية من السكر

إذا كنت من صاحبات الوزن الزائد قبل الحمل، فستنصحك طبيبتك بتقليل السعرات الحرارية التي تتناولينها وممارسة

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

التمارين الرياضية يومياً لمدة 30 دقيقة على الأقل.

ستبين لك طبيبتك أو أخصائية السكري كيف تراقبين مستويات السكر في الدم. عندها، سستأكدين ما إذا كانت التغييرات التي أجريتها قد أتت ثمارها.

يجب أن تجرى لك جلسات إضافيةمن التصوير بالموجات ما فوق الصوتية للاطمئنان على نمو طفلك وكمية السائل الأمنيوسي المحيط به. قد تخضعين لجلسات إضافية للتصوير كل أربعة أسابيع ابتداءً من الأسبوع 28 وحتى الأسبوع 36 من الحمل.

ماذا لو لم يكفي النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية؟

أحياناً، لا يمكن ضبط سكري الحمل عبر تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية. يحدث الأمر مع 10 إلى 20 بالمئة من النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل. إذا كنت واحدة منهن، فستحتاجين إما إلى تناول دواء للتحكم بمستويات السكر في الدم أو إلى حقن الأنسولين.

ستخبرك طبيبتك بكيفية أخذ حقن الأنسولين بنفسك. قد تبدو المسألة مخيفة بعض الشيء، لكنك تفعلين أفضل ما يمكنك للحفاظ على صحتك وصحة طفلك عبر التحكم في مستويات السكر.

عندما تدخلين المخاض وأثناء ولادة طفلك، ستفحص ممرضات التوليد في المستشفى مستويات السكر في دمك ويراقبنها. سيساهم الحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم في تجنيب طفلك المشاكل بعد ولادته.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%88-%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%85%D9%84-%D8%9F%D8%9F

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers