



السكري أثناء الحمل
معلومات عامة



Lilly



هناك خطر متزايد لدى النساء اللاتي لديهن العلامات التالية:

- ✓ سكر الحمل في الحمل السابق
- ✓ الوزن الزائد
- ✓ داء السكري من النوع 2 عند الوالدين أو الإخوة والأخوات
- ✓ التقدم في السن عند الولادة (يزيد الخطر مع تقدم العمر)
- ✓ نقص فيتامين دال



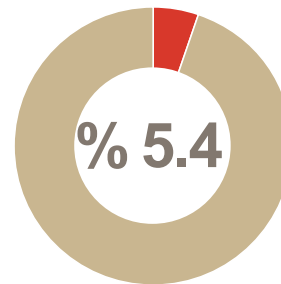
كيف يتم الكشف عن سكر الحمل؟

يحدث سكر الحمل في معظم الحالات بين الشهر الرابع والثامن من الحمل. كقاعدة عامة، لا يسبب السكر سوى أعراض قليلة، أي أن العلامات النموذجية لمرض السكري، مثل العطش الشديد أو كثرة التبول، تكون غائبة. لهذا السبب، ينص القانون على أن يخضع جميع النساء الحوامل لاختبار اضطراب التمثيل الغذائي للسكر بين الأسبوع الرابع والعشرين والثامن والعشرين من الحمل. إذا كان لديك خطر متزايد للإصابة بمرض السكر أثناء الحمل، فسوف يُراجع طبيبك فحص الدم في زيارتك الأولى لمعرفة ما إذا كانت مستويات السكر لديك مرتفعة بالفعل. حتى لو لم يكن الأمر كذلك، يجب إجراء الاختبار المنتظم لمستويات السكر في الدم الزائدة في الأسبوع الرابع والعشرين إلى الأسبوع الثامن والعشرين. بهذه الطريقة، لا يتم التغاضي عن مرض السكري الذي يحدث لاحقاً.

السكري أثناء الحمل أو سكر الحمل عبارة عن اضطراب في التمثيل الغذائي للسكر والذي يحدث أو يُلاحظ لأول مرة أثناء الحمل. هرمون الأنسولين الطبيعي في الجسم مسؤول عن تنظيم التمثيل الغذائي للسكر. تزداد الحاجة إلى الأنسولين بشكل كبير بسبب التغيرات الهرمونية أثناء الحمل. مع بعض النساء، لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنسولين، أو يقل تأثير الأنسولين على خلايا الجسم. نتيجة لذلك يتعذر استغلال السكر في الدم بشكل صحيح ويزداد مستوى سكر الدم أكثر من المعتاد.

من المههد بالخطر؟

يُعد سكر الحمل أحد أكثر الأمراض المصاحبة شيوعاً أثناء الحمل. الاتجاه في ألمانيا أخذ في الازدياد: في عام 2016، أصيب حوالي 5.4% من النساء الحوامل - بما يساوي 40600 امرأة تقريباً.





اختبار تحمّل سكر الدم

يوفر اختبار تحمّل سكر الدم معلومات عن قدرة جسمك على تكسير كمية محددة من السكر (الجلوكوز) على مدى فترة زمنية محددة. وفقاً لإرشادات الأمومة الألمانية، يتم تقديم اختبار بحث سعة 50 جراماً (اختبار تحدي الجلوكوز، GCT) في الأسبوع الرابع والعشرين إلى الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل. وفي هذا الصدد، يتم تناول محلول سكر يحتوي على 50 جراماً من الجلوكوز. بعد ساعة، يُسحب الدم لاختبار سكر الدم. يمكن إجراء هذا الاختبار في أي وقت من اليوم، بغض النظر عن آخر مرة أكلت فيها.

إذا كانت النتيجة غير طبيعية، يلزم إجراء اختبار تحمل الجلوكوز الفموي 75 (OGTT) جراماً لتشخيص سكر الحمل. لهذا الغرض يجب أن تشرب 75 جراماً من الجلوكوز كمحلول سكر على معدة فارغة. بعد ذلك، يتم سحب الدم على فترات محددة وفحص نسبة السكر. لضمان تنفيذ اختبار تحمل الجلوكوز الفموي بشكل صحيح، يجب عدم أكل أو شرب أي شيء في عشية الاختبار بدءاً من الساعة 22.00 مساءً وعدم الحركة بشكل مفرط.

يحدث سكر الحمل عندما يتجاوز مستوى السكر في الدم أيًا من القيم التالية:

- ✓ القيمة على معدة فارغة: ≤ 92 مجم/ديسيلتر (5.1 ملي مول / لتر)
- ✓ بعد ساعة من شرب محلول السكر: ≤ 180 مجم / ديسيلتر (10.0 ملي مول / لتر)
- ✓ بعد ساعتين من شرب محلول السكر: ≤ 153 مجم / ديسيلتر (8.5 ملي مول / لتر)

إذا تم تشخيص إصابتك بسكر الحمل، يجب أن تعالج فوراً.

ماذا يعني سكر الحمل للجنين؟

يتم تزويد الجنين بجميع العناصر الغذائية الضرورية عبر الحبل السري. إذا كان مستوى السكر في الدم لديك مرتفعاً جداً، فإنه يدخل كمية كبيرة جداً من الجلوكوز في الدورة الدموية للجنين. ويجب على الجنين إنتاج المزيد من الأنسولين من أجل هضم السكر في الدم. تؤدي المستويات الزائدة من الأنسولين والسكر في الدم إلى وجود عناصر غذائية أكثر من المعتاد لنمو الجنين. وبالتالي، ينمو بشكل أسرع ويزيد وزنه بمعدل أعلى من المتوسط.

نقص سكر الدم

إذا كان مستوى السكر في الدم لديك مرتفعاً جداً في نهاية الحمل، فقد اعتاد جسم طفلك على إنتاج المزيد من الأنسولين. وهذا لا يعني أن طفلك سيولد مصاباً بمرض السكري. ومع ذلك، يستمر الإفراط في إنتاج الأنسولين لبضعة أيام بعد الولادة، على الرغم من أن طفلك لم يعد بحاجة إليه بنفس القدر. في الأيام القليلة الأولى من الحياة، يمكن أن ينخفض مستوى السكر في دم طفلك بشكل حاد ويجب فحصه بانتظام.





ما العواقب التي يمكن أن يسببها السكري لك؟

عدوى متكررة

النساء المصابات بسكر الحمل أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. التهابات المثانة والتهابات المهبل شائعة للغاية، مما يزيد من خطر الولادة المبكرة. لذلك، يجب إبلاغ طبيبك في مرحلة مبكرة عن أي أعراض وعلاجها. التهابات اللثة أكثر شيوعًا أيضًا.

العواقب المحتملة على المدى الطويل

على المدى الطويل، قد يُزيد سكر الحمل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية - حتى بغض النظر عن عوامل الخطر الأخرى. لذلك، يجب أيضًا التحدث مع طبيبك حول إمكانيات الوقاية من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكر بعد الولادة.

ارتفاع ضغط الدم

قد يؤدي الحمل بشكل عام إلى ارتفاع ضغط الدم، حتى عند النساء غير المصابات بداء السكري. ومع ذلك، فإن هذا أكثر شيوعًا عند النساء المصابات بسكري الحمل. يمكن أن يؤدي هذا في بعض الأحيان إلى تطور مضاعفات الحمل والتي تسمى تسمم الحمل. بالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم، هناك أعراض أخرى: يُفرز البروتين مع البول ويحدث احتباس الماء في الأنسجة (وَدَمَة). كما يمكن أن يحدث صداع مع ارتعاش العينين وغثيان. وهذا الوضع خطير على كل من الأم والطفل ويجب أن يُعالج من قبل طبيب متخصص.

ماذا يمكنك أن تفعله إذا أصبت بسكر الحمل؟

إذا كنت تعاني من سكري الحمل، فمن المستحسن أن تتم رعايتك من قبل أخصائي السكري بالإضافة إلى طبيب أمراض النساء. ومن الأفضل الاتصال بمركز أمراض السكر أو مركز الولادة المتخصص في علاج النساء الحوامل المصابات بداء السكري. سيقوم فريق الرعاية الخاص بك بفحص مستويات السكر في الدم، ويقدم لك النصائح الغذائية ويقرر ما إذا كنت بحاجة إلى علاج الأنسولين. لتجنب حدوث مضاعفات لك ولطفلك، فإن أهم شيء هو إعادة مستويات السكر في الدم إلى وضعها الطبيعي. لهذا الغرض، سوف يتفق فريق الرعاية الخاص بك على القيم المستهدفة لسكر الدم معك. بشكل عام، يوصى بما يلي في حالة سكر الحمل:

القيم المستهدفة لسكر الدم:

✓ صباحا، على معدة فارغة	65 - 95 مجم / ديسيلتر (3.6 - 5.3 ملي مول / لتر)
✓ ساعة واحدة بعد الأكل	≤ 140 مجم / ديسيلتر (7.8 < ملي مول / لتر)
✓ ساعتان بعد الأكل	≤ 120 مجم / ديسيلتر (6.7 < ملي مول / لتر)

القيم المستهدفة المذكورة تُستخدم للتوجيه. قد تكون لك شخصيا قيم أخرى أنسب، على سبيل المثال إذا كان الطفل ينمو بشكل غير متساوٍ أو مفرط. على أي حال، يجب اتباع تعليمات طبيبك.



تناول طعام صحي

للحفاظ على نسبة السكر في الدم تحت السيطرة، يكفي أحياناً الالتزام بنظام غذائي معقول. غير أنه يجب القيام بذلك فقط بالتشاور مع طبيبك. ستساعدك النصائح الفردية من أخصائي التغذية أو استشاري مرض السكري.

نصائح غذائية:

- ✓ عليك بالكربوهيدرات المعقدة التي يتم هضمها بشكل أبطأ. ومنها على سبيل المثال الخبز كامل الحبوب أو المعكرونة أو البطاطس. يجب تجنب الكربوهيدرات قصيرة السلسلة، والتي يعالجها الجسم بسرعة كبيرة. وتشمل الحلويات وعصير الليمون المحتوي على سكر وعصير الفاكهة.
- ✓ يجب تقسيم الطعام الذي يتم تناوله على 5 إلى 6 وجبات في اليوم، بما في ذلك الوجبات المتأخرة.
- ✓ تأكدي من حصولك على ما يكفي من الألياف الغذائية على شكل حبوب وفواكه وخضروات.
- ✓ يجب أن يشكل تناول البروتين (تناول البروتين) حوالي خمس نظامك الغذائي، مع إعطاء الأفضلية لمنتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم قليلة الدسم ومنتجات النقائق أو الأسماك.
- ✓ يجب ألا تتجاوز نسبة الدهون في طعامك الثلث تقريباً.



قياس سكر الدم بنفسك

من المهم فحص قيم السكر في الدم بنفسك و بانتظام للحفاظ عليها في النطاق المستهدف. وبفضل أجهزة القياس الذاتي الحديثة يسري الأمر بسهولة وسرعة بألم خفيف. يتغير مستوى السكر في الدم على مدار اليوم. عادة ما يكون أقل قبل الوجبات وفي أعلى مستوى بعد الوجبات. لذلك، قد تحتاجين إلى قياس نسبة السكر في الدم 4 مرات في اليوم أو أكثر:

- ✓ مرة واحدة قبل الإفطار
- ✓ بعد ساعة أو ساعتين من بدء الوجبات الرئيسية
- ✓ يمكن أن يضاف أيضاً قبل الغداء وقبل العشاء

احرصي على تدوين النتائج المقاسة بدقة. لهذا الغرض توجد مذكرات، يمكنك الحصول عليها من طبيبك أو طلبها من شركة Lilly Diabetes على الموقع www.lilly-diabetes.de. بناءً على النتائج المقاسة يمكن لطبيبك التحقق مما إذا كان العلاج ناجحاً أو يجب تغيير العلاج.



راقبي زيادة الوزن

للحفاظ على سريان التمثيل الغذائي بشكل محكوم وبسهولة أكبر، من المهم الالتزام بزيادة الوزن الموصى بها أثناء الحمل. يعتمد مقدار الوزن المسموح باكتسابه على وزن جسمك قبل الحمل ويجب مناقشته مع طبيبك.

من التوصيات المعتادة:

✓ إذا كان وزنك طبيعيًا، فلا بأس من زيادة الوزن بين 11 و 16 كجم.

✓ إذا كنت تعانين من زيادة قليلة في الوزن مسبقًا، فيجب ألا تتجاوز الزيادة 11.5 كجم.

✓ إذا كنت تعانين من زيادة شديدة في الوزن بالفعل قبل الحمل، فيجب أن تظل الزيادة بين 5 و 9 كجم.

نصائح لتجنب فرط الكيتون:

✓ اختبري بولك كل صباح عندما

✓ تعانين من زيادة الوزن وضرورة اتباع نظام غذائي مقيد بالسرعات الحرارية.

✓ تعانين من مرض حاد أو تعانين من غثيان مع قيء أو فقدان الوزن.

✓ التزمي بخطة نظامك الغذائي:

✓ استهلكي الكمية الموصى بها من الكربوهيدرات والسرعات الحرارية.

✓ إذا وافق طبيبك، فتناولي وجبة صغيرة في وقت متأخر من الليل غنية بالكربوهيدرات، مثل شطيرة.

✓ وهذا يمنع تكون الكيتون أثناء الليل.

✓ لا تفوتي أي وجبة، إذا أمكن.

تجنب فرط الكيتون

تعمل خلايا جسمك على حرق السكر عادة لإنتاج الطاقة. ومع ذلك، عندما لا يستطيع جسمك الاستفادة من السكر بشكل صحيح بسبب سكري الحمل، تستخدم الخلايا الدهون بدلاً من ذلك كمصدر للطاقة. يُطلق على ناتج عملية تحلل حرق الدهون الكيتونات. وقد يؤدي وجود فائض كبير من الكيتونات في الدم (فرط الكيتون) إلى ارتفاع أحماض الدم والتأثير سلبيًا على طفلك. أثناء الحمل، يزيد إنتاج الكيتونات عندما عدم تناول ما يكفي من السرعات الحرارية أو الكربوهيدرات. في بعض الحالات، قد يكون من الضروري فحص محتوى الكيتون في البول بنفسك في الصباح باستخدام شرائط اختبار البول الخاصة.

مواصلة الحركة

يمكن أن تساعد التمارين البدنية في خفض مستويات السكر في الدم. بالإضافة إلى ذلك، تكونين قادرة على تحمل الأعباء أثناء الحمل وأثناء الولادة. إذا كنت تمارسين الرياضة قبل الحمل، فيمكنك عادةً الحفاظ على ذلك. ومع ذلك، يمكن أيضًا البدء بتمارين التحمل أو تمارين القوى الخفيفة أثناء الحمل. من المهم أن تطلبي دائمًا المشورة من طبيب أمراض النساء مسبقًا. من المفيد أن تتدربي بانتظام 3 مرات في الأسبوع بكثافة خفيفة إلى متوسطة. والخيار الأسهل هو المشي السريع لمدة 30 دقيقة على الأقل أو تدريب العضلات المعتدل، مثل رباط التمارين.



متى يكون علاج الأنسولين ضروريًا؟

إذا كنت تعاني من ارتفاع مستويات السكر في الدم على الرغم من تغيير النظام الغذائي وزيادة التمارين، فقد يكون العلاج بالأنسولين ضروريًا. يحتاج حوالي 20 إلى 30 % من النساء المصابات بسكري الحمل إلى الأنسولين. الأنسولين هو دواء السكري الوحيد الذي يمكن استخدامه أثناء الحمل ولن يؤدي طفلك. سيشرح لك فريق رعاية مرضى السكري الخاص بك كجزء من التدريب:

✓ ما أنواع الأنسولين المناسبة لك

✓ وفي أي وقت يجب حقن الأنسولين

✓ كم تحتاجين من الأنسولين. ستتغير احتياجاتك من الأنسولين مع تقدم الحمل اعتمادًا على قيم التمثيل الغذائي لديك ونمو طفلك.

✓ كيفية إعطاء الأنسولين بشكل صحيح

هل توجد فحوصات خاصة أثناء الحمل؟

الموجات فوق الصوتية

عند الإصابة بالسكري أثناء الحمل عادة ما يتم إجراء فحوصات بالموجات فوق الصوتية بشكل متكرر للتحقق مما إذا كان طفلك ينمو بشكل صحي. وقبل الولادة ، يلزم تحديد حجم الطفل بحيث يمكن لطبيبك اختيار الطريقة الأكثر أمانًا للولادة.

تخطيط مراقبة قلب الجنين (CTG)

عند إجراء تخطيط مراقبة قلب الجنين CTG، يتم تسجيل نبضات قلب طفلك وتقلصات الرحم. يوصى بإجراء هذه الفحوصات من الأسبوع الثاني والثلاثين للنساء اللاتي يُعالجن بالأنسولين، ومن الأسبوع السادس والثلاثين في النساء اللاتي يُعالجن بالنظام الغذائي والمصابات بسكري الحمل. ويُحدد طبيب أمراض النساء تكرار هذه الفحوصات.

ما الذي يستمر بعد الولادة؟

في حالة الإصابة بسكري الحمل، يوصى بالولادة في مستشفى الولادة التي تقدم رعاية جيدة طوال اليوم لحديثي الولادة. هناك يمكن إيلاء اهتمام خاص لتجنب نقص سكر الدم لدى طفلك. حيث يتم بعد الولادة مباشرة وخلال أول 24 ساعة في قسم حديثي الولادة سحب عينة من دم طفلك بانتظام لفحص مستويات السكر في الدم. إذا كانت مستويات طفلك منخفضة للغاية، فسوف يحتاج إلى الإطعام بشكل متكرر. يمكن منع نقص السكر في الدم، على سبيل المثال، بإعطاء طفلك أول رضاعة طبيعية بعد وقت قصير جدًا من الولادة. لذلك، عادة ما يتم وضع طفلك لأول مرة في غرفة الولادة.



الرضاعة الطبيعية لطفلك

للرضاعة الطبيعية تأثير إيجابي على صحة الأم والطفل. وحبوب الأم هو أفضل مصدر لتغذية طفلك. تُنصح النساء المصابات بسكري الحمل بإرضاع أطفالهن لمدة 4 إلى 6 أشهر على الأقل، إن أمكن. حتى بعد إدخال الغذاء التكميلي، وبدءًا من الشهر الخامس على أقرب تقدير، يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة. وهناك أدلة واضحة على أن الرضاعة الطبيعية لفترة طويلة تمنع زيادة الوزن لدى الطفل.

توخي الحذر

في معظم الحالات، يزول اضطراب التمثيل الغذائي للسكر لدى الأم بعد الحمل. ومع ذلك، لا يزال هناك خطر متزايد للإصابة بمرض السكري. وبالتالي تستمر الحاجة إلى رعاية صحية خاصة. في حالة حقن الأنسولين أثناء الحمل، يتم إنهاء هذا العلاج عند الولادة. وللمراقبة، يتم فحص مستوى السكر في الدم مرة أخرى في اليوم الثاني بعد الولادة.

إذا كان سكري الحمل موجودًا أثناء الحمل، فيجب إجراء اختبار آخر لتحمل الجلوكوز من 6 إلى 12 أسبوعًا بعد الولادة. يتم تطبيق القيم الطبيعية المستهدفة لسكر الدم لاختبار تحمل الجلوكوز الفموي خارج الحمل (قيمة الصيام >100 م جم / ديسيلتر [>5.6 ملي مول / لتر]، بعد ساعتين من شرب محلول السكر >140 مجم / ديسيلتر [>7.8 مليمول / لتر]). بعد سكري الحمل، يصاب ما يصل إلى 60% من النساء في غضون 10 سنوات بمرض السكري الذي يتطلب العلاج. لذلك، يجب فحص قيمة السكر في الدم أثناء الصيام وقيمة السكر في الدم على المدى الطويل (HbA_{1c}) سنويًا، وابتداءً من سن 35، يجب إعادة اختبار تحمل الجلوكوز الفموي كل عامين.

إذا حافظت على نمط حياة صحي، فيمكنك منع خطر الإصابة بمرض السكري لاحقًا بشكل فعال:

✓ تناول طعامًا مناسبًا لاحتياجاتك وصحيًا ومتوازنًا

✓ تأكدي من ممارسة نشاط بدني بدرجة كافية

✓ علاوة على ذلك، يوصى بفحص قيمة HbA_{1c} ونسبة السكر في الدم أثناء الصيام سنويًا.

✓ حافظي على وزنك في المعدل الطبيعي

✓ امتعي عن التدخين

يُراعى فحص مستوى سكر الدم في بداية الحمل الآخر.

داء السكري أثناء الحمل:

دليل الحوامل المصابات بسكري الحمل 124، Heike Schuh، صفحة، دار نشر كيرشهايم في ماينز، الطبعة الثانية، 2013

Heike Schuh هي خبيرة استشارية في مرض السكري (DDG)، واستنادًا إلى خبرتها الممتدة لسنوات عديدة في ممارسة علاج مرض السكري، فقد لخصت جميع المعلومات والتوصيات المهمة التي تحتاجونها حول موضوع مرض السكري أثناء الحمل:

✓ أسباب ومخاطر سكري الحمل

✓ الرعاية العلاجية أثناء الحمل

✓ توصيات غذائية لك ولطفلك في السنة الأولى من العمر

✓ نظرة عامة شاملة للعلاج بالأنسولين عند الإصابة بسكري الحمل

المصدر

جمعية السكري الألمانية (DDG) والجمعية الألمانية لطب النساء والتوليد (DGGG) (الناشر)، الخط الإرشادي S3 لمرض السكري أثناء الحمل (GDM)، التشخيص والعلاج والرعاية اللاحقة، الطبعة الثانية 2018

Copyright © 2021, Eli Lilly and Company. جميع الحقوق محفوظة.