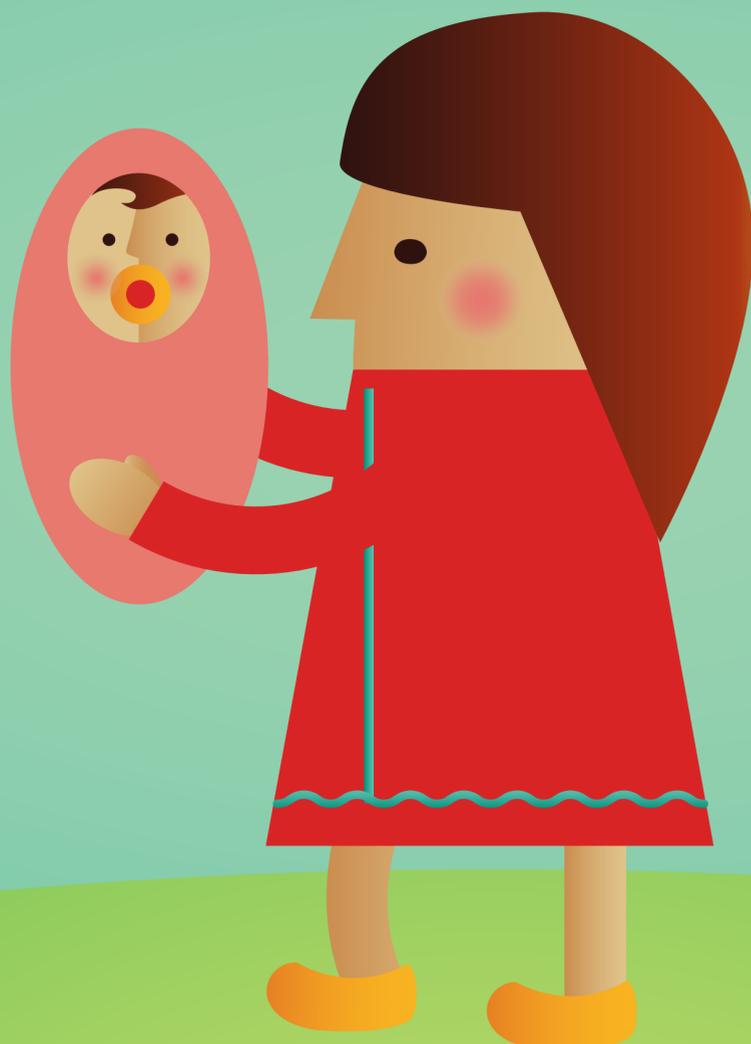


الحمل و السكري

لماذا السيطرة على السكري الخاص بك
أمر مهم لك ولجنينك



نصيحة أساسية للأشخاص المصابين بالسكري من روش ديابيتيس كير

لماذا من المهم التخطيط للحمل؟

تؤثر فترة الحمل والإصابة بالسكري على صحتك وصحة طفلك. ومع ذلك، فإن التحكم بالسكري قبل وأثناء الحمل يمكن أن يحسن فرصك في تحقيق نتيجة آمنة وناجحة لك ولجنينك.

ما الذي يتعين عليك معرفته؟

تنمو أعضاء الطفل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، لذا فإن ارتفاع مستويات الغلوكوز في الدم خلال هذه الأشهر يزيد من خطر حدوث عيوب خلقية لدى الجنين ومن حدوث إجهاض.



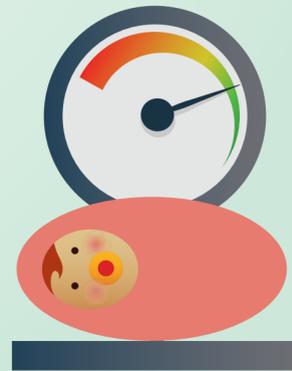
بالإضافة إلى ذلك، فإن ارتفاع مستويات الغلوكوز في الدم يشكل خطورة على صحتك وقد يؤدي إلى صعوبة الولادة.



إذا كنت مصابة بالسكري فالحمل خطوة يجب اتخاذها فقط بعد دراستها جيداً واستشارة الطبيب، ومع وجود فريق الرعاية الصحية فبإمكانك الحصول على كل الدعم الذي تحتاجينه! لذا خططي لحملك واشركي الفريق الطبي مبكراً.



ضبط مستويات السكر قبل الحمل وأثناءه تزيد من احتمالية الولادة الطبيعية لطفل يتمتع بالصحة وتمكنك من التمتع بتجربة حمل جيدة وآمنة.



خطوات لحمل آمن

استشير طبيبك عن أدويةك الحالية فقد تحتاجين إلى تناول الأدوية عن طريق الفم أو الإنسولين عن طريق الحقن لخفض نسبة السكر في الدم.



خططي للحمل واتصلي بطبيبك للحصول على المشورة.



توقفي عن التدخين (إذا كنت تدخين).



اعملي على تحقيق الضبط الأمثل لنسبة السكر في الدم قبل 3-6 أشهر على الأقل من الحمل. فيما يلي أهداف غلوكوز الدم الموصى بها:



يوصى بتناول حمض الفوليك وبعض الفيتامينات والمعادن الأخرى قبل وأثناء الحمل للحد من مخاطر إصابة الجنين بتشوهات خلقية.



٩٥ ملغ / ديسيلتر (٥.٣ مليمول / لتر)

فترة الصيام (قبل الوجبة)

١٤٠ ملغ / ديسيلتر (٧.٨ مليمول / لتر)

بعد الأكل بساعة واحدة (بعد الوجبة)

١٢٠ ملغ / ديسيلتر (٦.٧ مليمول / لتر)

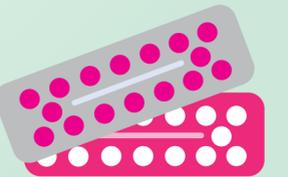
بعد الأكل بساعتين (بعد الوجبة)

المصدر: إرشادات الجمعية الأمريكية للسكري، للتحكم بداء السكري أثناء الحمل.

إذا كنت تعاني من أي مضاعفات السكري، مثل أمراض العين أو الكلى، فتأكدي من فحصها قبل الحمل.



استخدمي وسائل منع حمل فعّالة وموثوقة حتى يصبح مستوى غلوكوز الدم طبيعياً.



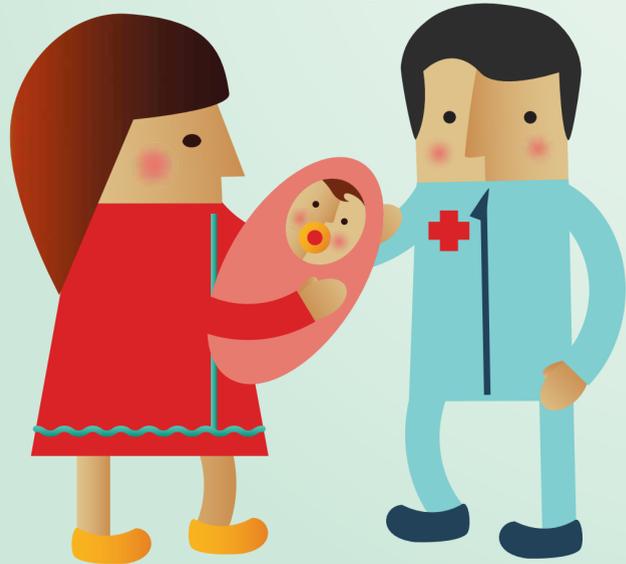
متابعة مستوى نسبة السكر في الدم أمر مهم

ما هو اختبار مستوى الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي)؟

يمكنك اختبار الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) من معرفة كيف كانت مستويات الغلوكوز في الدم لديك خلال الثلاثة أشهر الماضية.

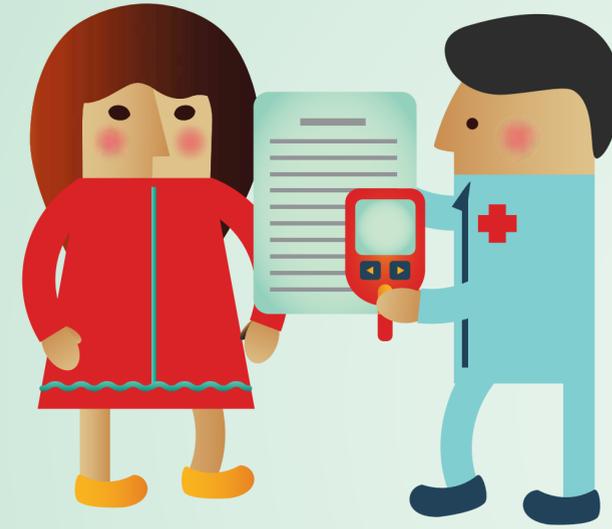
ونظراً للتغيرات في حركية خلايا الدم الحمراء وزيادتها أثناء الحمل، تنخفض مستويات الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) ويصبح هنالك حاجة لمراقبة هذه المستويات بشكل أكثر من المعتاد (خلال الحمل). حيث يعد الهدف الموصى تحقيقه لمستوى الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) أثناء الحمل أقل من ٦٪ على أن لا يسبب ذلك نقص السكر في الدم.

من المرجح أن يؤدي انخفاض الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) إلى تقليل المخاطر التي من الممكن أن تتعرضي لها أنت وجنينك.

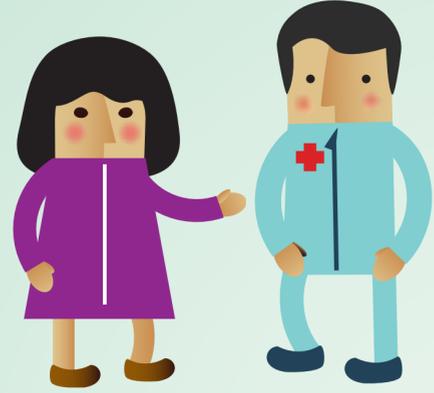


قبل حدوث الحمل، سيبحث فريق رعاية مرض السكري الخاص بك على أن تكون معدلات السكر في الدم طبيعية تقريباً، وسوف يقدمون لك:

- برنامج تعليمي توعوي منظم.
- اختبار مستوى الهيموجلوبين السكري (السكر التراكمي) بشكل دوري.
- جهاز قياس للمراقبة الذاتية لمستويات السكر في الدم.
- إذا كنت مصابة بمرض السكري من النوع الأول، فعليك القيام باختبار للتحقق من وجود الكيتونات في الدم باستخدام شرائط اختبار كيتون الدم وجهاز قياس نسبة السكر في الدم، ويُنصح باختبار ما إذا كان لديك مستويات عالية جداً من السكر في الدم.



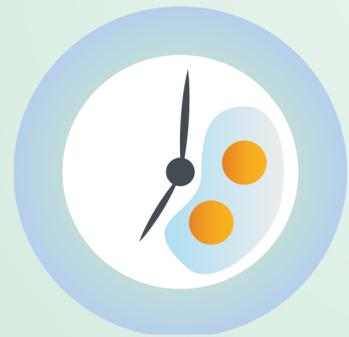
يجب الاتفاق على مستويات السكر في الدم المستهدفة
الأفضل لحالتك مع طبيبك.



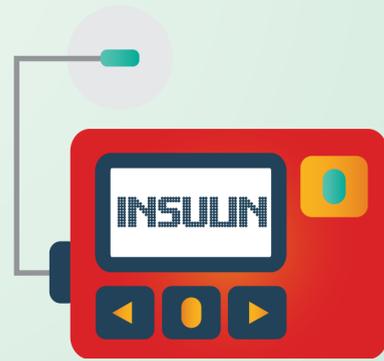
■ اضبطي علاجك مع طبيبك.



■ احرصي على اكتساب كمية الوزن الموصى بها فقط خلال الحمل وحافظي على نشاطك البدني.



■ تناولي الطعام الصحي و المتوازن.



■ قد تحتاجين للإنسولين.

سكري الحمل هو حالة مؤقتة يمكن أن تحدث أثناء الحمل وتتطور عادةً بين الأسبوعين الرابع والعشرين والثامن والعشرين من الحمل. يزيد سكري الحمل من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني في مرحلة لاحقة من العمر.

يمكن أن يزيد سكري الحمل غير المعالج أو الذي يتم التحكم فيه بشكل خاطئ من خطر حدوث مضاعفات لك ولطفلك أثناء الحمل والولادة، في حين أن التعرف مبكراً على سكري الحمل يزيد من فرصك في الولادة الطبيعية وفي إنجاب طفل سليم ومعافى.

كما هو الحال في النساء المصابات بداء السكري من النوع الأول والنوع الثاني، فإن الهدف هو تحقيق مستويات السكر في الدم شبه الطبيعية. يمكن تحقيق ذلك من خلال اتباع أسلوب حياة صحي وإذا لزم الأمر، استخدام الأنسولين.

استشيري طبيبك للحصول على خطة تناسب وضعك المرضي.



خلال فترة الحمل، ستتغير متطلباتك من الطاقة، والطريقة التي يعالج بها جسمك الطعام والإنسولين عن ما قبل الحمل.

■ إذا كنتِ مصابة بداء السكري بالفعل، فإن التخطيط للحمل يزيد من فرص الحصول على حمل صحي وطفل سليم.

■ في حال كنت مصابة بسكري الحمل فإن ضبط مستويات السكر لديك يقلل من مخاطر حدوث مضاعفات قد تواجهينها أنت وجنينك.

■ اتصلي بفريق رعاية المصابين بالسكري أو القابلة القانونية أو الطبيب بمجرد شكك في أنك حامل، وذلك لإحالتك العاجلة إلى عيادة متخصصة بالسكري ما قبل الولادة.



■ تناولي من ٣-٥ حصص من الخضروات و ٢-٤ حصص من الفواكه كل يوم.



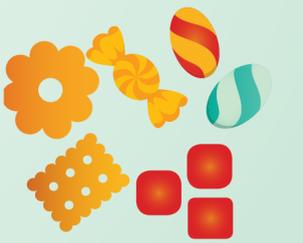
■ تناولي وجبات غذائية متوازنة بانتظام.



■ أضيفي الحبوب الكاملة والكربوهيدرات الغنية بالألياف إلى نظامك الغذائي.



■ قللي من الأطعمة والمشروبات السكرية.



References:

1. Management of Diabetes in Pregnancy: Standards of Medical Care in Diabetes-2020. American Diabetes Association. Diabetes Care. 2020;43(Suppl 1):S183-S192.
2. National Institute of Child Health and Human Development (NICHD). Managing Gestational Diabetes: A Patient's Guide to a Healthy Pregnancy [Internet]. 2004 [cited 2021 Mar 17]. Available from: https://www.nichd.nih.gov/sites/default/files/publications/pubs/Documents/managing_gestational_diabetes.pdf.
3. U.S. Department of Health and Human Services: National Institutes of Health. Medline Plus. Gestational diabetes diet [Internet]. 2021 Feb 26 [cited 2021 Mar 17]. Available from: <https://medlineplus.gov/ency/article/007430.html>

لمزيد من المعلومات يرجى التواصل مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح © 2021
جميع الحقوق محفوظة
روش ديابيتيس كير ميدل إيست ش م ح
ص. ب. 263990 - المنطقة الحرة جبل علي
دبي - الإمارات العربية المتحدة
www.rochediabetescareme.com
ACCU-CHEK هي علامة تجارية لشركة روش

