Region Stockholm

معلومات الى المريض

هذا المعلومات توجه اليك اذا اصبت بسكري الحمل

ما هو سكري الحمل؟
يُسمى ارتفاع نسبة السكر في الدم الذي يتم اكتشافه أثناء الحمل سكري الحمل. يزداد خطر الإصابة بسكري الحمل مع طول فترة الحمل ويكون أكبر خلال الثلث الأخير من الحمل.

لماذا يصاب الشخص بسكري الحمل؟
الأنسولين هو هرمون يتم انتاجه في البنكرياس. من أهم الأدوار التي يلعبها الأنسولين في الجسم هو تولي أمر السكر في الدم. التغيرات الهرمونية أثناء الحمل تجعل الجسم غير حساس بالتدريج وبشكل متزايد لتأثير الأنسولين في خفض نسبة السكر في الدم، وهو ما يسمى مقاومة الأنسولين. يحاول الجسم التعويض عن ذلك عن طريق إنتاج المزيد من الأنسولين. إذا كان الجسم غير قادر على زيادة إنتاج الأنسولين بشكل كافٍ ، فإن ذلك يؤدي الى ارتفاع نسبة السكر في الدم.

كيف يتم التشخيص؟
يتم التشخيص بعد اجراء اختبار تحمل السكر ، أو ما يسمى باختبار تحمل الغلوكوز أو منحنى السكر في الدم. يعني الاختبار أنه يمكن للشخص شرب محلول سكري يحتوي على 75 غراماً من الغلوكوز (نوع من السكر البسيط) وأن نسبة السكر في الدم يتم قياسها خلال أوقات متعددة أثناء الاختبار. قيم الغلوكوز فوق حد معين تعني الإصابة بسكري الحمل. يتم اجراء اختبار تحمل السكر إذا كانت قيمة السكر في الدم مرتفعة جداً اثناء زيارة القابلة أو إذا كان لدى المرأة الحامل عوامل خطورة للإصابة بسكري الحمل.

من يصاب بسكري الحمل؟
في ستوكهولم، تتراوح وتيرة سكري الحمل في أجزاء مختلفة من محافظة ستوكهولم بين 4٪ -18٪. اذا كان مرض السكري موجوداً لدى أقارب الحامل، أو كانت لا تمارس نشاطاً جسدياً، أو تعاني من زيادة الوزن أو اكتسبت الكثير من الوزن أثناء الحمل، فإن خطر التعرض للإصابة بسكري الحمل يزداد عندها. إذا كانت المرأة الحامل قد أصيبت بسكري الحمل في الماضي أو أنجبت أطفالاً حجمهم كبير ، فهذا يعني أيضا زيادة المخاطر.

ما هي مخاطر ارتفاع نسبة السكر في الدم أثناء الحمل؟
يمكن أن يؤثر ارتفاع نسبة السكر في الدم على الجنين طوال فترة الحمل. يمر السكر بسهولة عبر المشيمة. عندما ترتفع نسبة السكر في الدم عند المرأة الحامل ، فإن نسبة السكر تكون مرتفعة أيضاً لدى الجنين ، مما يزيد من إنتاج الأنسولين ، وذلك يؤدي إلى زيادة أسرع من المعتاد في وزن الجنين.
إن زيادة إنتاج الأنسولين لدى الجنين يفسر أيضاً لماذا يعاني الطفل من انخفاض في نسبة السكر في الدم فور الولادة ، وبالتالي يحتاج إلى تغذية إضافية باللبأ المحلب باليد أو بالحليب البديل عن حليب الأم. راجع المعلومات المقدمة للمريض: **تحفيز حليب الثدي أثناء الحمل (Bröstmjölksstimulering under graviditeten)** للحصول على مزيد من المعلومات.
اذا كانت مستويات السكر في الدم طبيعية، فإن تشخيص الأم والطفل يكون جيدا جدا.

كيف يعالج المرء سكري الحمل؟
الهدف من العلاج هو جعل نسبة السكر في الدم طبيعية، ويتم تحقيق ذلك بصورة جوهرية من خلال ما يلي:

- نظام غذائي ملائم
- نشاط بدني بصورة يومية
- الامتناع عن استعمال التبغ

يجب أن يحتوي النظام الغذائي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات السريعة وغنياً بالخضروات والألياف. من المهم عدم تناول كميات كبيرة جداً وتوزيع الوجبات بالتساوي على مدار اليوم. وبهذه الطريقة يتم تجنب ارتفاع مستويات السكر في الدم والحفاظ على احتياطي الأنسولين. راجع المعلومات المقدمة للمريض: **النظام الغذائي لسكري الحمل (Kost vid graviditetsdiabetes).**
يساهم المشي السريع اليومي أو ما يعادله أيضا من نشاط بدني في تقليل الحاجة إلى الأنسولين عن طريق زيادة حساسية الأنسولين. يأتي التأثير المفيد للتمرين على نسبة السكر في الدم على الفور تقريباً ويستمر طوال اليوم. لا يكفي العلاج بالطعام المتوازن وزيادة التمارين الرياضية في بعض الأحيان، لأن إضافة العلاج الدوائي ضرورية عن طريق حقن الأنسولين أو قرص ميتفورمين.

يمرّ **الميتفورمين** عبر المشيمة ويكون تأثيره من خلال زيادة حساسية الجسم للأنسولين بحيث يتطلب الجسم كمية أقل من الأنسولين للوصول إلى سكر الدم الطبيعي.
يحتاج العلاج في بعض الأحيان إلى استكماله بأنسولين إضافي ، أو يتم التقييم بضرورة بدء العلاج بالأنسولين على الفور.
لا يمرّ **الأنسولين** عبر المشيمة ولا يصل إلى الجنين. قد يلزم إعطاء زيادة في جرعات الأنسولين أثناء الحمل عندما تزداد مقاومة الأنسولين.

من المهم الاستمرار في القياس اليومي للغلوكوز طوال فترة الحمل، كأساس لكيفية تعديل جرعات الأنسولين.

ماذا يحدث بعد الولادة؟
في الغالبية العظمى من الحالات ، يمكن إنهاء العلاج بالأنسولين والميتفورمين فور الولادة ، عندما تنخفض حاجة الجسم للأنسولين مرة أخرى. من المهم قياس نسبة السكر في الدم بعد أيام قليلة من الولادة للتأكد من أن نسبة السكر في الدم جيدة.
عندما يولد الطفل ، يتم فحص سكر دم الطفل بشكل متكرر خلال اليوم الأول. من المهم البدء بسرعة في الرضاعة الطبيعية بعد الولادة لتجنب انخفاض نسبة السكر في الدم لدى الطفل. إذا لزم الأمر ، يمكن إعطاء اللبأ المحلب باليد أو الحليب البديل عن حليب الأم.

ما هي المخاطر طويلة المدى؟
إن الإصابة بسكري الحمل تعني انخفاض القدرة الاحتياطية لإنتاج الأنسولين في الجسم. لا يمكن أن تتأثر قدرة الجسم على إنتاج الأنسولين بنفسها ، ولكن من خلال أسلوب حياة صحي ، يمكن تجنب مقاومة الأنسولين بحيث يكون إنتاج الأنسولين كافياً. من الجيد بعد الحمل إعادة الوزن إلى طبيعته والبقاء في نشاط مستمر من الناحية البدنية وأن يتم الامتناع عن استعمال منتجات التبغ. بهذه الطريقة ، يمكنك منع الإصابة بمرض السكري من النوع 2 في وقت لاحق في الحياة (الخطر هو 50٪). لذلك ، من المهم إجراء مزيد من المتابعة من خلال مركز الرعاية الصحية الذي تتبعين له بعد الانتهاء من الحمل.

صدرت عن وحدة الرعاية الصحية للأم في منطقة ستوكهولم

2023-06-12