

المرأة والسكري



الفهرس

٢	المقدمة
٤	مرض السكري ما قبل الحمل
٨	سكري الحمل
١٠	الرضاعة الطبيعية والسكري
١١	الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني

ما هو مرض السكري؟

السكري مرض مزمن يحدث عندما لا يستطيع البنكرياس إنتاج الأنسولين أو عندما لا يستطيع الجسم الإستجابة للأنسولين.

الأنسولين هو هرمون يفرز من غدة البنكرياس الذي يعمل كمفتاح للجلوكوز الموجود في الدم حيث يسمح له بالانتقال من مجرى الدم والدخول إلى خلايا الجسم لاستخدامه كطاقه.

عدم القدرة على إنتاج الأنسولين أو استخدامه بشكل فعال يؤدي إلى رفع مستويات الجلوكوز في الدم (المعروف باسم ارتفاع السكر في الدم). حيث على المدى البعيد يؤدي ارتفاع مستوى الجلوكوز إلى الإضرار بالجسم وفشل الأعضاء والأنسجة.

أنواع السكري:

مرض السكري من النوع الأول

وعادة يكون سببه ناتج عن ردة فعل للجهاز المناعي حيث يقوم بمهاجمة الخلايا التي تنتج الأنسولين. لذلك الأشخاص الذين يعانون من النوع الأول يكون إنتاج الأنسولين لديهم قليل جداً أو لا يوجد، لذا يحتاجون لحقن الأنسولين كل يوم. وهذا النوع يصيب الإنسان في أي عمر ولكنه يحدث لدى الأطفال أو الشباب.

مرض السكري من النوع الثاني

يحدث نتيجة نقص الأنسولين في الدم أو بسبب عدم استجابة الجسم للأنسولين حيث يمكن أن يظهر أحدهما أو كلاهما وقت التشخيص . ويمكن الإصابة به في أي عمر. إن الأشخاص الذين يعانون من النوع الثاني يمكن التحكم في حالتهم من خلال ممارسة الرياضة والنظام الغذائي. ومع مرور الوقت معظم المرضى سوف تتطلب حالتهم العلاج عن طريق الفم أو الأنسولين.

سكري الحمل

هو نوع من أنواع السكري يحدث نتيجة ارتفاع مستويات السكر في الدم خلال فترة الحمل. يحدث في ١ من بين كل ٢٥ من حالات الحمل في جميع أنحاء العالم، ويرتبط مع ظهور مضاعفات على الأم والطفل. سكر الحمل عادة يختفي بعد الحمل ولكن الأم وطفلها مع سكر الحمل وطفلها في خطر متزايد من الإصابة بداء السكري من النوع الثاني في وقت لاحق من عمرهما. ما يقرب من نصف النساء اللاتي أصبن بسكري الحمل أصبن بمرض السكري من النوع الثاني في غضون خمس إلى عشر سنوات بعد الولادة..

- يمكن للنساء المصابات بمرض السكري أن يتمتعن بصحة جيدة، ولكن هناك عدد من المخاطر المرتبطة بمرض السكري أثناء الحمل على النحو التالي:
- ظهور تشوهات خلقية عند الجنين.
- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة السائل الذي يحيط بالجنين مما يؤدي إلى الولادة المبكرة.
- ولادة طفل كبير الحجم حيث يتلقى الكثير من الجلوكوز من الأم أثناء الحمل مما يؤدي إلى زيادة حجم الطفل.
- صعوبة الولادة أو الولادة القيصرية لطفل كبير الحجم.

تأثير مرض السكري قبل الحمل على الطفل:

- قد يكون لدى الأطفال المولودين لأمهات مصابات بسكري ما قبل الحمل:
- مشاكل في التنفس.
- انخفاض مستويات الجلوكوز.
- اليرقان.

ومعظم الأطفال تكون حالتهم جيدة بعد الولادة، على الرغم من أن البعض قد يحتاج إلى قضاء بعض الوقت في وحدة الخداج. مع التخطيط السليم والسيطرة على السكري قبل الحمل يمكن التقليل من خطر الإصابة بهذه المشاكل.

التخطيط والتحضير للحمل

الرعاية الصحية أثناء الحمل من قبل فريق مختص

هناك خدمات متخصصة لدعم النساء المصابات بالسكري عند التخطيط للحمل وأثناء الحمل. خلال فترة الحمل يتولى الفريق الطبي متابعة الحامل للمساعدة في التخطيط لحمل صحي. ويتكون الفريق الطبي من:

- أخصائي الغدد الصماء (طبيب متخصص في مرض السكري).
- أخصائي التوليد.
- أخصائية تثقيف مرض السكري.
- أخصائية التغذية.
- أخصائية عيون.
- أخصائي نفسي.
- أخصائي اجتماعي.

وسائل منع الحمل

- التخطيط للحمل مهم.
- يساعد استخدام وسائل منع الحمل على تخطيط الحمل بما يناسب الظروف الشخصية، والصحة العامة و السيطرة على السكري.
- لا يمكن اعتماد طريقة معينة لمنع الحمل تناسب الجميع.
- يجب مناقشة وسائل منع الحمل المناسبة مع الطبيب.

معدل الجلوكوز في الدم

- السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم في وقت الإخصاب وخلال الشهرين الأولين من الحمل سيساعد على الحد من خطر الإجهاض وكذلك الشذوهات الخلقية لدى الأجنة.
- مناقشة معدل السكر والسكر التراكمي المناسب أثناء فترة الحمل.

حمض الفوليك

- حمض الفوليك مهم جدا للحد من خطر بعض التشوهات الخلقية في الدماغ والعمود الفقري.
- تناول مكملات حمض الفوليك قبل شهر واحد على الأقل من الحمل، واستمرار ذلك طوال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

الأنسولين

- يجب مناقشة طرق علاج السكري مع الطبيب المختص، وهذا يشمل أنواع الأنسولين المستخدمة قبل الحمل، ومزايا، وعيوب العلاج المختلفة خلال فترة الحمل.

مراجعة الأدوية

- هناك العديد من الأدوية يجب إيقافها قبل الحمل ويمكن إعادة تناولها بعد الحمل، وأحياناً حتى بعد الانتهاء من الرضاعة الطبيعية، مثل أدوية خفض الكوليسترول وضغط الدم.

فحص مضاعفات السكري

- من المهم أن يتم التحقق من وجود أي مرض ذات صلة بالسكري مثل مضاعفات الكلى والعينين والأعصاب.

علاج ضغط الدم

- يجب استشارة الطبيب قبل الحمل في حال الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو تناول أدوية لذلك.

التحكم بالوزن

- الزيادة المسموح بها في فترة الحمل تعتمد على وزن الأم قبل الحمل.
- يمكن التحكم في زيادة الوزن من خلال ممارسة النشاط البدني والأكل الصحي.
- من المفيد إجراء مراجعة مع اختصاصي تغذية لبعض التوجيهات حول احتياجات التغذية الخاصة بالحمل والهدف الخاص بزيادة الوزن.

مؤشر كتلة الجسم قبل الولادة	معدل الوزن	معدل زيادة الوزن خلال الحمل
أقل من ١٨,٥	أقل من الوزن الطبيعي	١٢,٥-١٨ كيلوغرام
١٨,٥-٢٤,٩	الوزن المثالي	١١,٥-١٦ كيلوغرام
٢٥-٢٩,٩	وزن زائد	٧-١١,٥ كيلوغرام
أكبر من ٣٠	السمنة	٥-٩ كيلوغرام
مؤشر كتلة الجسم : الوزن (الكيلوغرام)/الطول (سنتمتر مربع)		

التطعيمات

- قد يقوم الطبيب بعمل فحوصات الدم لفحص المناعة ضد الحصبة الألمانية، وكذلك جدري الماء.
- ينبغي تطعيم النساء قبل الحمل بشهر واحد على الأقل في حالة الاحتياج لذلك.
- يمكن أخذ لقاحات الإنفلونزا والسعال الديكي على حسب توصيات الطبيب.

تغيرات الأنسولين أثناء الحمل

المعدلات الموصى بها لمستويات السكر في الدم أثناء الحمل هي:

- الصيام وقيل الوجبات أقل من أو يساوي ٩٥ مغ / دل (٥,٢ مليمول / لتر)
 - ساعتين بعد تناول الوجبة أقل من أو يساوي ١٢٠ ملغ / دل (٦,٧ مليمول / لتر)
- قد يتطلب تغيير جرعات الأنسولين خلال فترة الحمل نتيجة نمو الطفل وتغير الهرمونات. من المهم أن نفهم عمل الأنسولين لضبط الجرعات بفعالية.

تغييرات في فترة الحمل المبكر:

- في المرحلة المبكرة من الحمل، والجسم يخضع الكثير من التغيرات الهرمونية والجسدية.
- تحتاج النساء المصابات بداء السكري من النوع الثاني إلى استبدال أقراص العلاج إلى جرعات أنسولين أثناء الحمل.
- تحتاج النساء المصابات بداء السكري من النوع الأول إلى تعديل جرعات الأنسولين طوال فترة الحمل.

تغييرات في منتصف الحمل

- منذ بداية الأسبوع العشرين من الحمل يزداد احتياج الحامل إلى أخذ جرعات الأنسولين أكثر من مرتين أو ثلاث مرات من ما قبل الحمل.

التغييرات ما بعد الولادة

- أ. بمجرد ولادة الطفل، فإن متطلبات الأنسولين سوف تقل بشكل كبير عند خروج المشيمة.
- ب. زيادة جرعة الأنسولين تدريجياً إلى نفس جرعات ما قبل الحمل في اليوم الثالث بعد ولادة الطفل.
- ج. قد تؤدي الرضاعة الطبيعية إلى انخفاض جرعات الأنسولين.
- د. مراجعة كيفية تعديل الجرعات خلال الأيام المرضية.
- هـ. يجب التحقق من معرفة أفراد الأسرة بكيفية استخدام حقنة الجلوكاغون.
- و. توفير علاج هبوط السكر.
- ز. يجب التخطيط لمراقبة السكر في الدم بالمنزل.

عوامل الخطورة للإصابة بسكري الحمل

- ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم.
- الأم فوق سن ٣٠ سنة.
- وجود تاريخ عائلي لمرض السكري.
- زيادة الوزن (مؤشر كتلة الجسم أكبر من ٢٥).
- الإصابة بسكري الحمل في حمل سابق.
- ولادة طفل كبير الحجم (٤٥٠٠ كيلو غرام).
- الإصابة بتكيس المبايض.
- تناول بعض الأدوية مثل: الكورتيزون، مضادات الأمراض النفسية.

تشخيص سكر الحمل

- يمكن أن يحدث سكري الحمل في النساء مع عدم وجود عوامل الخطورة ولذلك من الأفضل أن يتم فحص جميع النساء في كل فترة حمل. ينبغي أن يتم اختبار تحمل الجلوكوز عن طريق الفم أثناء الصباح في فترة ما بين ٢٤-٢٨ أسبوعاً. ويمكن إجراء هذا الاختبار في وقت سابق إذا كان هناك عوامل خطورة كبيرة موجودة.

تحكم بسكري الحمل**وجبات صحية متوازنة**

- تعد خطة الأكل الصحي جزء مهم من تحكم مرض السكري وسوف تساعد على:
- الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق المستهدف حسب إرشادات الطبيب أو ميثقف مرض السكري
- توفير التغذية الكافية لنمو الطفل.
- تحقيق تغيرات الوزن المناسبة خلال فترة الحمل.

ممارسه الرياضة

- وفيما يلي بعض النصائح لتكون الحامل أكثر نشاطاً خلال فترة الحمل:
- لنشاط البدني المعتدل لمدة ٣٠ دقيقة / يوم، على الأقل ٥ أيام في الأسبوع.
- بدء المشي مع العائلة أو الأصدقاء
- المشي بدلا من القيادة.
- استخدام السلم بدلا من المصعد.

وستساعد هذه الإجراءات على:

- تقليل مقاومة الأنسولين
- الحفاظ على الرشاقة البدنية أثناء الحمل.
- التحضير لولادة الطفل.
- التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم.

مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم

- إن الاختبار المنتظم لمستوى السكر في الدم أثناء الحمل سيساعد على فهم أفضل لتأثير الطعام ونمط الحياة والعلاج على مستويات الجلوكوز في الدم، ويساعد عند الأطباء في التحكم بمستوى الدم.

الأدوية

- إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة جداً، قد تحتاج النساء الحوامل إلى علاجات داء السكري أو حقن الأنسولين وفقاً لنتائج الجلوكوز.

تساعد الرضاعة الطبيعية الأم المصابة بالسكري، وتسهل التعامل مع مرض السكري في الأيام الأولى بعد الولادة.

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل:

- يحمي الأطفال من نقص مستوى السكر في الدم في الساعات الأولى بعد الولادة.
- حليب اللبأ غني بالمواد المغذية والأجسام المضادة لحماية الطفل.
- حليب الأم سهل الهضم ويحد من اضطرابات البطن.
- يحارب المرض، ويحد من مخاطر الإصابة ب:
 - السكري من النوع الأول و النوع الثاني.
 - التهابات الجهاز التنفسي .
 - التهابات الأذن.
 - التهابات المسالك البولية.
 - الأكزيما.
 - الربو والبدانة.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأمهات:

- زيادة استجابة الجسم للأنسولين وتحسين عمليات الأيض.
- تقليل خطر الإصابة بنوع الثاني من مرض السكري.
- تقليل جرعات الإنسولين للأم أثناء الرضاعة الطبيعية.
- انخفاض معدل اكتئاب ما بعد الولادة.
- توفير المال.
- تفقد الحامل زيادة الوزن التي اكتسبتها أثناء الحمل بسرعة.
- ينقلص الرحم إلى الحجم الطبيعي بسرعة أكبر.
- انخفاض حالات الإصابة بسرطان الثدي قبل انقطاع الطمث وسرطان المبيض.

عوامل الخطورة للإصابة بمرض السكري النوع الثاني:

- زيادة الوزن أو السمنة.
- تاريخ العائلة.
- نمط الحياة غير الصحي.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
- الإصابة بسكري الحمل أو تكيس المبايض.
- التدخين.

السكري معايير التشخيص:

عشوائي	ساعتين بعد تناول اوجبة	صائم ٨ ساعات	
	أقل من ١٤٠ ملغم/دل	أقل من ١٠٠ ملغم/دل	شخص طبيعي
	١٤٠-١٩٩ ملغم/دل	١٠٠-١٢٥ ملغم/دل	مرحلة ما قبل السكري
أكبر من أو يساوي ٢٠٠ ملغم/دل مع وجود اعراض مرض السكري	أكبر من أو يساوي ٢٠٠ ملغم/دل	أكبر من أو يساوي ١٢٦ ملغم/دل	شخص مصاب

كيفية الوقاية من بداية مرض السكري:

- التحكم في الوزن.
- زيادة النشاط البدني.
- الطعام الصحي.
- التدخين.
- استخدامه الدواء الموصى به.
- فحص سكر الدم بشكل دوري وخاصة بالنسبة لأولئك المعرضين للإصابة بالسكري.

