



المبادئ الإرشادية السريرية لحوالة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا عليك أن تعرفي إذا كنت مصابة بمرض سكري الحمل؟

تاريخ النشر: ٢٧ نوفمبر ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٧ نوفمبر ٢٠٢٢

يوجد هرمون داخل جسم الإنسان يُسمى بهرمون الأنسولين والذي يقوم بالتحكم في مستوى السكر في الدم. يُفرز هذا الهرمون عن طريق غدة تُسمى البنكرياس والتي تقع بالقرب من المعدة.

يقوم الأنسولين بنقل الجلوكوز من الدم إلى داخل خلايا الجسم. إذا لم يَقم البنكرياس بإفراز كمية كافية من الأنسولين، يتسبب ذلك بتراكم الجلوكوز في الدم ويسبب العديد من الأضرار.

ما هو مرض السكري؟

مرض السكري هو ارتفاع مستوى السكر في الدم بنسبة عالية. يمكن أن يكون سبب حدوث ذلك هو عدم إفراز الأنسولين عن طريق البنكرياس أو نتيجة لمقاومة خلايا الجسم لعمل الأنسولين داخل الجسم.

يوجد نوعين رئيسيين من مرض السكري:

- **مرض السكري من النوع الأول** ويحدث عندما يقوم الجسم بإفراز الأنسولين بكمية قليلة أو لا يُفرزه على الإطلاق.
- **مرض السكري من النوع الثاني** والذي يبدأ بالظهور تدريجياً بسبب مقاومة الجسم لعمل هرمون الأنسولين.

في بعض الأحيان، قد تُصاب النساء بمرض السكري أثناء فترة الحمل على الرغم من عدم إصابتهم به من قبل، يُطلق على هذه الحالة مرض سكري الحمل.

تحتاج النساء اللاتي يُعانين من مرض السكري من قبل إلى رعاية إضافية عند حدوث حمل لديهن.

الأعراض الرئيسية لمرض السكري هي:

- الشعور بالعطش الشديد أو جفاف الفم.
- الحاجة المتكررة إلى التبول.
- الشعور بالتعب أو الإجهاد.
- تشوش الرؤية.

قد يُسبب مرض سكري الحمل مشاكل خطيرة عند الولادة وخاصة إذا لم يتم اكتشافه والسيطرة عليه. إذا كنت تُعانين من أي من هذه الأعراض، اذهبي لزيارة الطبيب على الفور.

ما هي أسباب الإصابة بمرض سكري الحمل؟

العوامل التي قد تزيد من احتمال إصابتك بمرض السكري خلال الحمل تشمل:

- وجود تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري.
- الوزن الزائد أو السمنة.
- ولادة سابقة لطفل كبير الحجم، يصل وزنه إلى ٤,٥ كيلوجرامات أو أكثر.
- إصابة سابقة بمرض سكري الحمل في ولادة سابقة.
- فترات زمنية قصيرة بين الحمل والآخر.
- ولادة جنين ميت من قبل بدون سبب.
- الانتماء إلى أصول معينة مثل الأصول الأفريقية أو الأفرو كاريبية أو الجنوب آسيوية.
- التدخين.

تأثير مرض السكري على الحمل

المشاكل التي قد تحدث إذا لم يتم التحكم في مرض السكري خلال الحمل تشمل ما يلي:

- زيادة خطر حدوث إجهاض.
- زيادة خطر حدوث عدوى.
- ولادة أطفال ذوي أوزان كبيرة.
- الولادة المبكرة.
- صعوبات أثناء الحمل أو الولادة.
- ولادة جنين ميت.

متى يجب الذهاب لزيارة الطبيب؟

يجب الذهاب لزيارة الطبيب في أقرب فرصة إذا كنت حاملاً أو كنت تخططين للحمل ولديك:

- واحد أو أكثر من عوامل الخطورة المذكورة أعلاه.
- واحد أو أكثر من أعراض مرض السكري المذكورة في هذا المنشور.
- تاريخ سابق للإصابة بمرض السكري.

ماذا سيفعل طبيبك؟

لمعرفة ماذا إذا كنت مصابة بمرض السكري، سيقوم طبيبك بسؤالك عن الأعراض التي لديك أو تعانيين منها وما إذا كان هناك تاريخ سابق للإصابة بمرض السكري في عائلتك.

سيقوم الطبيب بفحصك وطلب بعض الفحوصات المخبرية لتأكيد التشخيص هذه الفحوصات تشمل:

- تحليل مستوى السكر العشوائي في الدم عن طريق وخز الأصبع: هذا التحليل هو تحليل سريع لقياس مستوى السكر في الدم.
- تحليل البول: وذلك لمعرفة مستوى السكر والكيونات في البول. الكيونات هي مركبات كيميائية تُنتج بواسطة الجسم عندما يقوم الجسم باستهلاك الدهون كمصدر للطاقة بدلاً من السكر.
- تحليل تحمل الجلوكوز: قد يطلب الطبيب هذا التحليل خلال الفترة من الأسبوع ٢٤ – الأسبوع ٢٨ من الحمل.

بعد تأكيد التشخيص، قد يبدأ الطبيب بالعلاج مباشرة أو إحالتك إلى المستشفى لتلقي العلاج على يد طبيب متخصص.

قد يكون تشخيصك بالإصابة بمرض السكري خلال الحمل أمراً مُفرحاً وتجربة شاقّة.

إذا كان لديك أسئلة عن سبب إصابتك بالمرض وماذا يعني ذلك بالنسبة لحالتك الصحية على المدى البعيد وما هو تأثير المرض على طفلك، تحدثي مع طبيبك عن ذلك.



علاج مرض السكري خلال الحمل

إن الهدف الرئيسي من العلاج هو الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن المستوى الطبيعي. توجد طريقتان للوصول إلى هذا الهدف:

نصائح أسلوب الحياة، سيبدأ الطبيب بالعلاج عن طريق توصيات لتغيير أسلوب حياتك مثل:

- تناول أطعمة صحية متوازنة. وذلك للتحكم في وزنك وقدرة الجسم على إنتاج الأنسولين والاستجابة له. قد يُحيلك الطبيب إلى أخصائي تغذية لأخذ المشورة.

- ممارسة الأنشطة بشكل دوري وذلك لتحسين استجابة جسمك للأنسولين.

الأدوية: قد يقوم الأطباء بوصف بعض الأدوية إذا كان تغيير أسلوب الحياة غير كاف للسيطرة على مستوى السكر في الدم لديك.

حقن الأنسولين: قد يقوم طبيبك بوصف حقن الأنسولين لك إذا كان تغيير أسلوب الحياة والأدوية غير قادران على التحكم في مستوى السكر في الدم. ستحتاجين إلى زيارة الطبيب بشكل دوري خلال الحمل لمراقبة مدى التحكم في مرض السكري وكذلك متابعة حالة الجنين.

مراقبة مستوى السكر في الدم: سيقوم مقدم الرعاية الصحية بشرح كيفية قياس مستوى السكر في الدم، ومتى يجب القيام بذلك. ستحتاجين إلى تنظيم مواعيد وجباتك الغذائية ومستويات الأنشطة للحصول على أفضل نتيجة للتحكم في مستوى السكر في الدم.

متابعة نمو الجنين: قد يطلب منك الطبيب عمل فحوصات أشعة صوتية إضافية على الجنين لمراقبة حالة جنينك بصورة أكثر دقة.

نصيحة عامة

يمكنك أن تتحكمي في مرض السكري خلال الحمل عن طريق اتباع النصائح التالية:

- تناول الأدوية كما وصفها الطبيب.
- لا تقومي بمضاعفة جرعة الدواء إذا نسيت أخذه في الميعاد السابق.
- تأكدي من تناولك لأطعمة صحية تبعاً لتعليمات أخصائي التغذية.
- توقفي عن التدخين إذا كنت تدخين، التدخين يزيد من سوء الحالة الطبية لمريض السكري.
- حاولي الحفاظ على وزن صحي.
- مارسي الأنشطة بانتظام لمدة ساعتين ونصف أسبوعياً على الأقل.

إذا قمت بتناول جرعات كبيرة من أدوية مرض السكري، من الممكن أن ينخفض مستوى السكر في الدم بشكل كبير.

أعراض انخفاض مستوى السكر في الدم تشمل:

- التعرق الزائد.
- الارتجاف.
- الشعور بالضيق أو عدم التركيز.
- الدوخة.

يمكنك أن تعالج تلك الأعراض بسرعة في المنزل عن طريق تناول سكر أو عصير سكري، وبعد ذلك اذهبي لزيارة الطبيب مباشرة.



نصيحة هامة: حاولي أن تحتفظي بمذكرة في المنزل لتدوين قياسات مستوى السكر لديك. سيساعدك ذلك على متابعة مدى تطور حالتك الصحية.

المتابعة

بمجرد البدء في علاج مرض السكري، يجب زيارة طبيبك بشكل دوري للمتابعة خلال فترة الحمل.

غالباً ما تتحسن أعراض مرض سكري الحمل بعد الولادة. قد يُطلب منك التوقف عن تناول كافة أدوية مرض السكري بعد ولادة طفلك.

قبل رجوعك إلى المنزل، سيقوم طبيبك بقياس مستوى السكر في دمك للتأكد من عودته إلى المستوى الطبيعي.

يجب قياس مستوى السكر في الدم خلال من ٦ إلى ٨ أسابيع بعد الولادة. إذا كان مستوى الجلوكوز لا يزال مرتفعاً، قد يقوم طبيبك بإحالتك إلى أخصائي لمرض السكري.

نصيحة هامة: خلال فترة الحمل، سيقوم طبيبك بتقديم معلومات لك عن: خطط عن ولادة طفلك مثل المواعيد المتوقعة للولادة ونوع الولادة. في أفضل الأحوال، تتم الولادة ما بين الأسبوع ٣٨ إلى ٤٠ من الحمل، تبعاً لحالتك الصحية.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن مرض السكري خلال الحمل من خلال المبدأ الإرشادي السريري مرض السكري خلال الحمل الذي نشرته وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa