

مريضة السكري والحمل

هو أحد أنواع السكر التي تحدث أثناء فترة الحمل، وقد تصاب به أي امرأة نتيجة تغييرات هرمونية في المشيمة، ويتميز بارتفاع السكر في الدم. ويبدأ هذا النوع من السكر في النصف الأخير من الحمل ويزول عادة بعد الولادة. إلا أن نسبة لا يستهان بها من هؤلاء النساء (١٠٪ - ١٥٪) قد يصبين بالنوع الثاني من السكر خلال السنوات التي تلي الولادة.

التشخيص:

يتم في البول والدم بشكل روتيني في عيادات النساء والولادة في بداية الحمل وفي الأسبوع ٢٤ من الحمل.

وتتحدد النسبة الطبيعية من ٣,٣ - ٥,٨ مليمول / لتر صائم ويعتبر أي ارتفاع عن النسبة المذكورة سبب كافي لعمل فحوصات متخصصة لتأكيد التشخيص:

فحص مدى تحمل الجلوكوز (Oral G.T.T) بحيث تكون القراءات كالتالي:

في حالة الصيام أكثر من ٥,٨ مليمول، وبعد ساعة أكثر من ١٠,٥ مليمول، وبعد ساعتين أكثر من ٩,١ مليمول، وبعد الساعة الثالثة أكثر من ٧,٩ مليمول.

تحليل مستوى السكر في صائم الدم:

يجب عدم الاعتماد في التشخيص على تحليل فحص نسبة السكر في البول.

الفئة الأكثر عرضة للإصابة بسكر الحمل:

- تاريخ وراثي للمرض.
- ولادة أطفال أوزانهم أكثر من ٤ كيلو جرام.
- الزيادة غير الطبيعية في وزن الأم.

مضاعفات سكر الحمل:

- زيادة حجم الجنين أو نقص حجمه عن المعدل الطبيعي.
- تشوهات خلقية للجنين.
- الولادة المبكرة واحتمال نسبة الولادات القيصرية.

- تكرار حدوث الإجهاض أو وفاة الجنين قبل الولادة.
- زيادة نسبة احتمال تعرّض الأم لارتفاع في ضغط الدم وتسمم الحمل في الشهور الأخيرة من الحمل.
- يحتاج الطفل الحديث الولادة إلى رعاية خاصة أثناء وبعد الولادة، نظراً لزيادة احتمال إصابته بنقص مفاجئ في مستوى السكر في الدم نتيجة نسبة الأنسولين في جسمه.

لتفادي مضاعفات سكر الحمل:

- مراجعة عيادة الحوامل بانتظام وفي أوقاتها المحددة.
- المراقبة المنزلية لمستوى السكر في الدم وتسجيل النتائج وفقاً لتعليمات الطبيب أو أخصائية تعليم وتدريب مرضى السكر نتائج التحليل في حالة الصيام يجب أن تكون من ٣,٣ إلى ٥,٨ مليمول، كما يجب أن لا تزيد القراءات عن ٧ مليمول بعد ساعتين من الأكل ومن الضروري فحص البول يومياً للتأكد من عدم وجود مادة الكيتون.
- إتباع الحمية الغذائية الموصوفة من قبل أخصائية التغذية.
- عند الحاجة لاستعمال الأنسولين، يجب الالتزام بالجرعة الموصوفة في مواعيدها المحددة مع احتمال زيادة أو نقصان كمية الأنسولين على حسب مستوى السكر في الدم.
- الاستمرار في مزاولة التمارين الرياضية حسب إرشادات الطبيب.
- مراجعة عيادة السكر بانتظام.

من المهم جداً المحافظة على المعدل الطبيعي لمستوى السكر في الدم بحيث لا تزيد عن ٧ مليمول لأي قراءة عشوائية.

الرياضة والحمل



ممارسة الرياضة أثناء الحمل بحاجة إلى استشارة طبيب الداء السكري ومتخصص التوليد بخصوص أنواع الرياضة التي تحبين مزاولتها. ومن جانبهم فإنهم سيضعون في اعتبارهم تاريخك الطبي، والشيء الوحيد الذي يجب عليك عدم فعله هو أن تبدئي في برنامج رياضي جديد مجهود أثناء حملك، خاصة إذا لم تكوني ممن داومن على ممارسة التدريب قبل الحمل. ومهما يكن الأمر فقد تكون لديك القدرة على البدء في برنامج جديد لممارسة رياضات بسيطة.

والسيطرة على جلوكوز الدم مهم جداً قبل وأثناء حملك وذلك من أجل صحتك وصحة طفلك معاً. لذا ستكونين بحاجة إلى أن تكوني أكثر حذراً من الانخفاضات الشديدة في جلوكوز الدم التي تنجم عن التدريب. ولتجنب الإصابة بانخفاض جلوكوز الدم الذي يحدث نتيجة التدريب هو أن تحرصي على مواصلة قياس جلوكوز الدم. وفرصتك هي أنك ستقومين بعمل اختبارات أكثر من المعتاد على أية حال.

مزاوله التمارين الرياضية الآمنة أثناء فترة الحمل:

- اعملي مع فريق العناية الصحية الخاص بك لوضع نظام محدد لاختيار الجلوكوز.
- اشربي كمية وفيرة من السوائل قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة.
- قومي بالإحماء قبل مزاوله الرياضة والهدوء بعدها.
- تجنبني التمارين الرياضية التي تشمل:
 - الرقود على الظهر بعد شهرك الرابع من الحمل.
 - توقف النفس مع الضغط.
 - الحركة الاهتزازية (الخضخضة) أو التغيير السريع لاتجاه الحركة.

تنبيه:

إن بعض أنواع التمارين الجيدة أثناء الحمل هي: السباحة و تمارين الأيروبيكس التي تؤدي في حمام السباحة، والمشي، وركوب الدراجات الثابتة. ناقشي مع طبيبك التمارين الرياضية المأمونة بالنسبة لك.