

سكري الحمل Gestational Diabetes



biolab
مختبر بيولاب الطَّبِّي



سكري الحمل ما هو؟

هو نوع من أنواع السكري يحدث عند النساء الغير مصابات بمرض السكري خلال فترة الحمل. السكري هو مرض يسببه عدم مقدرة البنكرياس على إنتاج الأنسولين أو عدم قيام الأنسولين المفرز بوظيفته. يصيب سكري الحمل حوالي ٣٪ - ٦٪ من النساء الحوامل. عادة ما يبدأ سكري الحمل في الشهر الخامس أو السادس من الحمل ويختفي بعد الولادة.



هل أنا مصابة أو سأصاب بالمرض؟

يمكن أن يصيب سكري الحمل أي امرأة خلال الحمل ولكن هناك عدة عوامل تزيد من احتمالية الإصابة ومن هذه العوامل:

- العمر أكثر من خمسة و عشرون عاماً
- السمنة
- وجود أشخاص في العائلة مصابين بالسكري
- ولادة سابقة لمولود يعاني من زيادة الوزن (أكثر من ٤ كيلو) أو حدوث مشكلة في الولادة
- وجود سائل أمنيوسي بكميات كبيرة
- الإصابة بسكري الحمل في حمل سابق
- ارتفاع ضغط الدم
- وجود اضطراب هرموني يسمى متلازمة تكيس المبايض (PCOS)

كيف أقوم بالفحص لهذا المرض؟

على جميع النساء الحوامل الفحص لسكري الحمل بين الأسبوع ٢٤ والأسبوع ٢٨ من الحمل. إذا كنت معرضة للإصابة بسكري الحمل أكثر من غيرك، قد يطلب طبيبك الفحص في الأسبوع ١٣ من الحمل.

يتم تشخيص المرض بناء على تاريخ المريضة الصحي، عوامل الخطر السريرية لديها، أو الفحوصات المخبرية.



١. فحص مستوى السكر بعد الأكل

حيث يتم فحص مستوى السكر في الدم تماما بعد ساعتين من تناول الوجبة الغذائية. إذا كانت نتائج الإختبار تشير إلى احتمالية الإصابة بسكري الحمل، عندئذ يتم اجراء فحص تحمل الجلوكوز.

تفسير النتائج

Glucose Level	Indication
Less than 130 mg/dl	Normal screen
130 mg/dl and over	Abnormal, needs OGTT (see below)

٢. فحص تحمل الجلوكوز:

يتم شرب محلول الجلوكوز، ومن ثم جمع عينات الدم الى جانب عينات البول في فترات زمنية موقوتة على مدى ٣ ساعات لاختبار مستويات الغلوكوز.
*ينبغي على المرأة أن لا تأكل أو تشرب أي شيء سوى الماء قبل الاختبار من ١٠ الى ١٢ ساعة



ماذا أفعل إذا كنت مصابة؟

علاج سكري الحمل يتطلب اتباع حمية غذائية وممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة والمحافظة على الوزن أثناء الحمل ومتابعة كميات الجلوكوز في الدم بانتظام، وفي بعض الحالات إذا كان ضرورياً ينصح بأخذ حقن الأنسولين .

الغذاء

للمحافظة على النسبة الطبيعية للسكر في الدم (٧٠-١١٠ mg/dl) يجب اتباع ما يلي:

- تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر
- تناول الكربوهيدرات مثل (المعكرونة، الأرز، الحبوب، الخبز والكعك، البطاطا، الفول المجفف و البازلاء).
- تناول طعام غني بالألياف مثل: الحبوب، الخبز، الفواكه والخضروات.
- تجنب تناول أغذية غنية بالدهون

- المشبعة مثل اللحوم الغنية بالدهون، الزبدة، القشطة والأجبان كاملة الدسم.
- تناول وجبات خفيفة غنية بالبروتينات والكربوهيدرات قبل النوم.
- ينصح باستشارة الطبيب لتحديد نوعية الطعام المناسب لكل امرأة.

التمارين الرياضية

- ينصح المرأة الحامل بممارسة التمارين الرياضية الخفيفة ثلاث الى اربع مرات في الأسبوع لمدة خمسة عشر الى ثلاثون دقيقة في كل مرة.
- يجب على المرأة الحامل تجنب التمارين الرياضية المرهقة لتجنب ارتفاع حرارة الجسم.
- ينصح باستشارة الطبيب لتحديد نوع الرياضة المناسبة لكل امرأة.

المحافظة على الوزن أثناء فترة الحمل

- يعتمد الوزن المثالي أثناء فترة الحمل على وزن المرأة قبل الحمل، ينصح





باستشارة الطبيب لمعرفة كم من الوزن يمكن أن تزيدي خلال فترة الحمل، إذا كان وزنك قبل الحمل متناسباً مع الطول (BMI)

١٨.٥ - ٢٤.٩ ، فانك تستطيعي أن تزيدي (١٥-١١ كغم) بمعدل (١-٢ كغم) في كل شهر من الثلث الأول من الحمل و حوالي (١ كغم) كل شهر بعد ذلك للحصول على نمو مثالي للجنين.

(١ كيلو غرام = ٢.٢ باوند)

متابعة نسبة الجلوكوز في الدم

- يعتمد على حدة الإصابة بسكري الحمل، فيمكن أن يطلب الطبيب اجراء الفحص يومياً أو اسبوعياً.

حقن الأنسولين اليومية

- يمكن أن تكون ضرورية في بعض الحالات، يجب استشارة الطبيب لتحديد الجرعة ونوع الأنسولين المناسب.



مضاعفات سكري الحمل

- إذا لم يعالج أو يضبط سكري الحمل فممکن أن يسبب للجنين الحالات التالية :
- زيادة الوزن عند الولادة (MACROSOMIA) (وزن الجنين أكثر من ٤ كيلو)
- هبوط نسبة السكر في الدم عند الولادة
- الصفار
- صعوبة التنفس
- الوفاة بعد ٢٨ أسبوعاً من الحمل (Stillbirth)
- الاطفال للأمهات اللواتي تعرضن للإصابة بسكري الحمل هم أكثر عرضة للبدانة والاصابة بمرض السكري من النوع ٢.

سكري الحمل - تطلعات مستقبلية

- عادة ما يختفي سكري الحمل بعد الولادة ولكن تزيد نسبة الإصابة به مجدداً من مرتين الى ثلاث مرات في الحمل القادم.
- يصاب العديد من النساء اللاتي يعانين من سكري الحمل بالسكري نوع (٢) بعد سنوات. حيث هناك علاقة بين سكري

الحمل و السكري نوع (٢) حيث في كلتا الحالتين هنالك عدم تحمل الانسولين.

هنالك بعض العادات التي تقي من الاصابة بالسكري بعد الإصابة بسكري الحمل:

فقدان الوزن

إذا كنتِ ٢٠٪ أكثر وزناً من الوزن الطبيعي فإن فقدان عدة كيلوغرامات يقلل من إحصائية الإصابة بالسكري نوع (٢).

تناول طعام صحي

حيث أن تناول الطعام الصحي يساعد في عدم الاصابة بالسكري و المشاكل الصحية الأخرى.

ممارسة التمارين الرياضية

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يساعد الجسم على استهلاك الجلوكوز دون الحاجة الى افراز كميات زائدة من الأنسولين وبدوره يساعد على مقاومة عدم تحمل الانسولين.



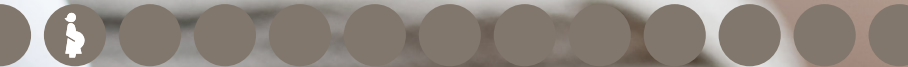
ينصح استشارة الطبيب قبل ممارسة
التمارين الرياضية



7

سكري الحمل





سكري الحمل



Gestational Diabetes

Losing weight

Are you more than 20% over your ideal body weight? Losing even a few kilos can help you avoid developing type 2 diabetes.

Making healthy food choices

Healthy eating habits can go a long way in preventing diabetes and other health problems.

Exercising

Regular exercise allows your body to use glucose without extra insulin by fighting insulin resistance.

Never start an exercise program without checking with your doctor first.



Complications of gestational diabetes

If Untreated Or Poorly Controlled, Gestational Diabetes Can Cause The Baby To:

- Have macrosomia (excessive weight at birth exceeding 4 Kilograms)
- Develop hypoglycemia (low blood sugar) at birth
- Develop jaundice (yellow skin)
- Develop respiratory distress syndrome (breathing difficulties)
- Die after week 28 of pregnancy (called a stillbirth)
- Develop type 2 diabetes later life, babies of mothers who have gestational diabetes have a higher risk of obesity and developing type 2 diabetes later in life.

Gestational diabetes - looking ahead

Gestational diabetes usually goes away after pregnancy. But once you've had gestational diabetes, your chances are 2 in 3 that it will return in future pregnancies. In few women, however, pregnancy uncovers type 1 or type 2 diabetes.

Many women who have gestational diabetes go on to develop type 2 diabetes years later. There seems to be a link between the tendency to have gestational diabetes and type 2 diabetes. Gestational diabetes and type 2 diabetes both involve insulin resistance.

Certain basic lifestyle changes may help prevent diabetes after gestational diabetes.



much you should gain during your pregnancy.

- If pre-pregnancy weight was in the healthy range for your height (a BMI of 18.5 to 24.9), you should gain between 11 and 15 kilograms, gaining 1 to 2 kilograms in the first trimester and about 1 kilogram per month for the rest of your pregnancy for the optimal growth of your baby.
(1 Kilogram = 2.2 Pounds)

Monitor glucose levels

- Depending on the severity of the gestational diabetes, the doctor may want a daily or weekly glucose level test performed.

Daily insulin injections

- Insulin injections may be necessary. The doctor will explain the different kinds of insulin, the right amount of insulin to take and when to take it,

and how to change the dosage.



What can I do about it?

Treatment for gestational diabetes includes eating a carefully planned diet, getting plenty of exercise, maintaining a healthy pregnancy weight, monitoring glucose levels and, if necessary, daily insulin injections.

Diet

To Help The Blood Sugar Level Stay Within Normal Range (70 to 110 mg/dl)

- Avoid sugar and foods high in sugar.
- Eat complex carbohydrates such as pasta, rice, grains, cereals, crackers, bread, potatoes, dried beans and peas.
- Eat fiber-rich foods such as whole grain cereals and breads, fruits and vegetables.

- Avoid saturated fats such as fatty meats, butter, cream and whole milk cheeses.
- Eat a snack before bedtime that is protein and carbohydrate based.

Exercise

- Pregnant women are encouraged to exercise at least three or four days a week, with each session lasting 15 to 30 minutes.
- Pregnant women should avoid very exhausting activities and should not become overheated.
- Talk with your doctor regarding individual exercise needs and limitations.

Maintain a healthy pregnancy weight

- Optimal weight gain depends on the pre-pregnancy weight of the woman. Talk with your doctor about his or her views on how



Screening may be done via patient history, clinical risk factors, or laboratory screening.

1. Post prandial sugar level

measures sugar level in the blood exactly after 2 hours from eating a regular meal. If the test results indicate that you may have gestational diabetes, the complete glucose tolerance diagnostic test may be done.

Result Interpretation	
Glucose Level	Indication
Less than 130 mg/dl	Normal screen
130 mg/dl and over	Abnormal, needs OGTT (see below)

2. The oral glucose tolerance test (OGTT)

involves drinking a glucose solution, and then blood samples along with urine samples are collected at timed intervals over a 3 hours period to test for glucose levels.

*10 to 12 hours before the test, the woman should not eat or drink anything but water.



Do/will I have it?

Any woman can develop gestational diabetes during pregnancy; however, there are certain factors that put a woman more "at risk" for developing gestational diabetes. These risk factors include:

- Age over 25
- Obesity
- Family history of type 2 diabetes
- Having previously given birth to a very large child (over 4 Kilograms), a stillborn child, or a child with a birth defect
- Having too much amniotic fluid
- Having gestational diabetes in a previous pregnancy
- Having high blood pressure
- Previously having an unexplained stillbirth or miscarriage
- Hormone disorders, such as polycystic ovary syndrome (PCOS)

How to test for it?

All pregnant women should be screened for gestational diabetes between week 24 and week 28 of pregnancy. If you are considered at risk for developing gestational diabetes, the doctor may wish to test you as early as 13 weeks into the pregnancy.



What is it?

Gestational diabetes is a type of diabetes that occurs in non-diabetic women during pregnancy.

Diabetes is a disease in which the pancreas is unable to produce insulin or use the insulin it produces in the proper way.

Gestational diabetes affects about 3% - 6% of all pregnant women. It usually begins in the fifth or sixth month of pregnancy and usually disappears shortly after delivery with proper monitoring.



سكري الحمل Gestational Diabetes



biolab
مختبر بيولاب الطَّبِّي