

## مزايا الحفاظ على حياة صحية سليمة

إذا حرصتِ على اتباع نظام غذائي صحي مع ممارسة أنشطة رياضية سليمة للتغلب على سكري الحمل أثناء حملك، فلم لا تتبعينه بعد الولادة؟  
بحرصك على التحكم في مستوى السكري وحفاظك على حياة صحية سليمة، سنزيد احتمالية تمتعك بحمل طبيعي وولادة طفلٍ صحي. ولكن فلنذهب إلى وراء ذلك، إنك بذلك تمنحين طفلك بداية حياة صحية وتزيدين من فرص بقائك بصحة جيدة على مدار سنوات قادمة.

لمعرفة المزيد من المعلومات والحصول على المشورة المخصصة حول "السكري والحمل"، برجاء التواصل مع اختصاصي الرعاية الصحية لديك.

ما الأمور التي تودين معرفتها أكثر حول السكري؟  
برجاء زيارة موقعنا التالي:

[www.diabetes.ascensia.com](http://www.diabetes.ascensia.com)

تنبيه: هذا الكتيب لا يُعد بديلاً لاستشارة اختصاصي الرعاية الصحية لديك.

المصدر: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org), [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

**ASCENSIA**  
Diabetes Care

Ascensia Diabetes Care Holdings AG  
90 Peter Merian-Strasse  
Basel 4052  
سويسرا

[www.diabetes.ascensia.com](http://www.diabetes.ascensia.com)

الموزع في المملكة العربية السعودية  
البتريجي الوطنية للأدوية  
البريد الإلكتروني: [nassimuddin.cco@ascensia.com](mailto:nassimuddin.cco@ascensia.com)  
الهاتف: 800 116 6110  
ساعات دوام مركز خدمة العملاء من 9 ص إلى 5 م / 5 أيام  
في الأسبوع

Ascensia (أسينسيا) وشعار Ascensia Diabetes Care (أسينسيا لرعاية السكري) علامات تجارية و/أو علامات تجارية مسجلة لشركة Ascensia Diabetes Care Holdings AG. حقوق الطبع والنشر © لعام 2019 لصالح شركة Ascensia Diabetes Care Holdings AG.  
جميع الحقوق محفوظة. تاريخ الإعداد: يناير 2019.

## السكري والحمل سكري الحمل

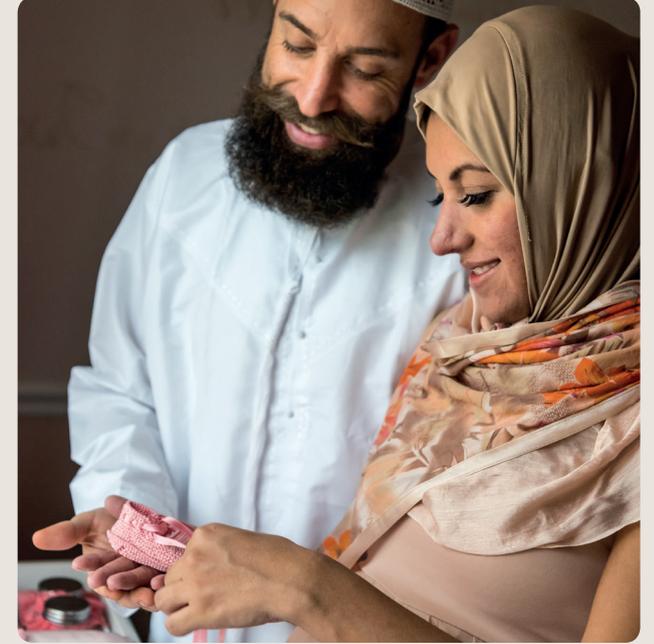
**ASCENSIA**  
Diabetes Care



## السكري والحمل

### السكري أثناء الحمل

أثناء حملك، قد تواجهين مستويات مرتفعة من السكري (وهو ما يُعرف باسم سكري الحمل)، وإن كنتِ لا تعانين من ارتفاع مستوياته من قبل.



### أسباب سكري الحمل

لم يُعرف سبب محدد لسكري الحمل حتى الآن. فيرجع أحد أسباب حدوثه مثلاً إلى الهرمونات التي يفرزها الحبل السري، إذ تساعد بدورها على نمو الجنين، وعلى الجانب الآخر تمنع عمل الأنسولين بطريقة صحيحة داخل جسم الأم. ويُعرف هذا الأمر باسم "مقاومة الأنسولين".

ويحدث سكري الحمل حينما يعجز جسم الأم عن إنتاج الأنسولين بكمية تكفي حاجتها الإضافية إليه أثناء حملها.

إذ يحتاج الجسم إلى الأنسولين كي يتحرك السكر من الدم إلى الخلايا كي يتحول بعدها إلى طاقة. إذا لم يكن هناك مقدار كافٍ من الأنسولين، تصبح مستويات السكري مرتفعة للغاية ويُعرف ذلك باسم (فرط سكر الدم).

### تأثير ذلك على طفلك

عادةً ما يحدث سكري الحمل في النصف الثاني من الحمل، إذ يزيد معدل نمو الطفل بصورة نشطة. ونظرًا لبداية سكري الحمل في وقتٍ متقدم، فهو عادةً لا يسبب أنواع التشوهات الخلقية التي قد تحدث عند إصابة الأم بالسكري قبل حملها.

### ويجب علاج سكري الحمل لتجنب عواقبه السلبية على طفلك!

فبعد الإصابة بسكري الحمل، تنتقل مستويات السكري المرتفعة من جسم الأم إلى جسم طفله. وعلى ذلك، يتفاعل جسم الطفل معه بإنتاج المزيد من الأنسولين، مما يؤدي إلى إنتاج مستويات أعلى من السكر، فتزيد الطاقة الواصلة إلى جسمه عن المستويات اللازمة لنموه وتطوره. وبعدها، يُخزن الجسم تلك الطاقة الزائدة في صورة دهون، التي قد تُحدث بدورها حالة تُعرف باسم "العنقطة" (سمنة الأطفال).

ومن المخاطر الصحية التي قد يتعرض لها الأطفال ذوو الأوزان الزائدة هي احتمال تعرض أكتافهم للضرر أثناء الولادة.

ومن المشكلات الأخرى التي قد يتعرضون لها، هي انخفاض شديد لمستويات سكر الدم عند ولادتهم، مما قد يؤدي إلى صعوبات في التنفس.

ولا شك أن ولادة طفل بمستويات مرتفعة من الأنسولين من عوامل التعرض لخطر الإصابة بسمنة الأطفال، بل والإصابة بالسكري من النوع الثاني في مرحلة المراهقة.

### علاج سكري الحمل

وعلى ذلك، فمن الأهمية بمكان اتباعك لتوصيات اختصاصي الرعاية الصحية المسؤول عن حالتك والبدء - حسب مشورته - في تناول علاجًا بوصفة طبية بأسرع وقتٍ ممكن لتجنب الأضرار الصحية لك ولطفلك.

والهدف من ذلك كله هو إبقاء مستويات السكر بالدم ضمن مستويات صحية مقارنة بحالات الحمل الأخرى لدى نساء غير مصابات بسكري الحمل.

وبالطبع، ستجدين أن الخطط الغذائية الفردية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام تبقى دومًا جزءًا من العلاج. وقد يكون من الضروري أيضًا فحص مستويات السكر والحقن بالأنسولين.

يساعد التحكم في مستويات سكري الحمل في تقليل احتمالية خضوعكِ للولادة القيصرية التي قد تكون لازمة في حالة ضخامة حجم طفلك.

### ضرورة فحص مستويات السكر بالدم عند إصابتك بسكري الحمل

لمنع العواقب السلبية لسكري الحمل، يجب إبقاء مستويات سكر الدم لديك ضمن مستوياتها الصحية. لذا، تُجرى مراقبة سكر الدم باستخدام "جهاز قياس جلوكوز الدم" أو "جهاز مراقبة جلوكوز الدم". فما عليك إلا أخذ قطرة من دمك بوخز إصبعك ووضعها على الجهاز كي يخبرك بمعدل سكر الدم بذلك الوقت.

### اسأل طبيبك عن النطاق الهدف لمستوى سكر الدم لديك.



### تأثير سكري الحمل على الأم

يختفي سكري الحمل بشكل عام بعد الولادة. ولكن إذا أصاب الأم في إحدى مرات حملها، تزيد فرص إصابتها به في حملها مستقبلاً بمعدل 2:3.

وفي بعض الأحيان، يكشف تشخيص سكري الحمل عن الإصابة بالنوع الأول أو الثاني من السكري. مع ذلك، من الصعب معرفة إذا كان السكري قد بدأ قبل أو أثناء الحمل. إذا كنت مصابة بالسكري قبل حملك، فلن يذهب إلى الأبد، لذا عليك مواصلة العلاج بعد الولادة.

بالإضافة لذلك، تتعرض النساء المصابات بسكري الحمل لخطر إصابتهم بالنوع الثاني من السكري فيما بعد. بل وقد تكون هناك صلة بين استعداد الجسم للإصابة بسكري الحمل وقابليته للإصابة بالنوع الثاني من السكري. فمن الصفات المشتركة بين النوعين "مقاومة الأنسولين".

