

الحمل والسكري



إن الطريق لحمل صحي للمرأة المصابة بالسكري هو ابقاء نسبة الجلوكوز بالدم (السكر) في النطاق المستهدف وذلك قبل او اثناء فترة الحمل على حد سواء.

للقيام بذلك، تحتاج المريضة لخطة علاجية لمرض السكري والتي من خلالها يستطيع التحكم في وجبات الطعام والرياضة والأنسولين وإبقائهم في حالة توازن، هذه الخطة سوف تتغير مع الحمل وعلى المرضى فحص مستوى السكر في الدم والاحتفاظ بسجل للنتائج.

المحافظة على سكر الدم في النطاق المستهدف والرعاية الطبية الجيدة توفر فرصة الحمل دون متاعب وطفل صحي وتكون وكأنها امرأة غير مصابة بالسكري.

قبل الحمل: على الرغم من التقدم العلمي ما يزال الأطفال الذين يولدون لنساء مصابات بمرض السكري، وخصوصا النساء الغير متحكمت بنسبة بالسكري في الدم، معرضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بالمشوهات الخلقية، لهذا السبب من المهم جداً مراقبة مستوى السكر في الدم بشكل جيد قبل حصول الحمل. لأن مستوى السكر في الدم يحتاج إلى السيطرة عليه قبل الحمل.

أثناء الحمل: غالباً ما تكون فترة الحمل هي وقت يحدث فيه ارتفاعات وانخفاضات كبيرة لذلك الرعاية الجيدة قبل وخلال الولادة هي الأكثر أهمية.

وتحدث العديد من التغيرات في الجسم بسبب الحمل، وبسبب مرض السكري هذه التغيرات سوف تؤثر على مستوى السكر في الدم بشكل كبير، ويمكن أيضاً أن يسبب الحمل صعوبة اكتشاف أعراض انخفاض السكر في الدم. أثناء الحمل السيطرة على مرض السكري سوف يتطلب المزيد من العمل، ففحص المريضة لمستوى السكر في المنزل هو جزء أساسي من الرعاية الجيدة لنفسها وطفلها قبل وأثناء وبعد الحمل.

الحمل والسكري



www.qda.org.qa

ت ٩٧٤ ٤٤٤ ٧٤٨١٢/٣ ف ٩٧٤ ٤٤٣١٩٠١
qatardiabetes@qf.org.qa
ص.ب ٧٥٢ الدوحة - قطر



diabetes & pregnancy

Diabetes and Pregnancy

We now know that the key to a healthy pregnancy for a woman with diabetes is keeping blood glucose (sugar) in the target range - both before the patient gets pregnant and during her pregnancy.

To do this, the patient needs a diabetes treatment plan that keeps meals, exercise, and insulin in balance. This plan will change as they change with pregnancy. Patients will need to check their blood glucose often and keep a record of the results.

With blood glucose in the target range and good medical care, the chances of a trouble-free pregnancy and a healthy baby are almost as good as they are for a woman without diabetes.

Before pregnancy: Despite advances, babies born to women with diabetes, especially women with poor diabetes control are still at greater risk for birth defects. For this reason, good blood glucose control before the patient gets pregnant is very important. If the blood glucose levels are not in good control, they need to be brought under control before pregnancy.

During pregnancy: Pregnancy is often a time of great highs and lows of blood sugar, so good prenatal care is highly essential.

Many changes occur in the body due to the pregnancy, and because of diabetes these changes will affect the blood glucose level. Pregnancy can also make symptoms of low blood glucose hard to detect. During pregnancy, diabetes control will require more work. The blood glucose checks the patients does at home are a key part of taking good care of herself and her baby before, during and after pregnancy.

www.qda.org.qa

T +974 444 7481/2/3 F +974 4431901
qatardiabetes@qf.org.qa
P.O Box 752 Doha - Qatar

What is gestational diabetes?

Pregnant women who have never had diabetes before but who have high blood sugar (glucose) levels during pregnancy are said to have gestational diabetes. Gestational diabetes affects about 4% of all pregnant women.

Gestational diabetes starts where the patient's body is not able to make or use the insulin it needs. Without enough insulin, sugar (glucose) cannot leave the blood and be changed to energy. When sugar builds up in the blood to high levels, this is called high blood sugar (hyperglycemia).

How gestational diabetes can affect your baby?

Although insulin does not cross the placenta to the baby, sugar and other nutrients do. Since the baby is getting more sugar than it needs to grow and develop, the extra energy is stored as fat.

This can lead to a "fat" baby. Babies who are large at birth face health problems of their own, including damage to their shoulders during birth. Because of the extra insulin, new borns may have very low blood sugar levels at birth and are also at higher risk for breathing problems. Babies with excess insulin become children who are at risk for obesity and adults who are at risk for type 2 diabetes.

Gestational diabetes affects the mother in late pregnancy, after the baby's body has been formed, but while the baby is busy growing. Because of this, gestational diabetes does not cause the kinds of birth defects sometimes seen in babies whose mothers had diabetes before pregnancy.

Treating gestational diabetes

Treatment for gestational diabetes aims to keep blood glucose levels equal to those of pregnant women who don't have gestational diabetes. Treatment for gestational diabetes always includes special meal plans and scheduled physical activity. It may also include daily blood sugar testing and insulin injections.

Gestational diabetes - Looking ahead

Gestational diabetes usually goes away after pregnancy. But once the patient has had gestational diabetes, chances are 2 in 3 that it will return in future pregnancies.

Many women who have gestational diabetes go on to develop type 2 diabetes years later. Certain basic lifestyle changes may help prevent diabetes after gestational diabetes; such as losing weight, making healthy food choices and exercising regularly.



علاج داء السكري الحملي

علاج سكري الحمل يهدف إلى الحفاظ على مستويات السكر في الدم مساوية لتلك التي للنساء الحوامل الغير مصابات بسكري الحمل، علاج سكري الحمل دائماً يتضمن التخطيط لوجبات طعام خاصة وتنظيم للنشاط البدني، كما قد يشمل فحص يومي لنسبة السكر في الدم وأحياناً حقن الانسولين.



السكري الحملي - التطلع إلى المستقبل

عادة يزول السكري الحملي بعد الحمل ولكن في حالة إصابة المرأة بسكري الحمل فهناك احتمالات لمعاودة الإصابة بالمرض لإثنتين من بين كل ثلاث في حملها المستقبلي.

وكثير من النساء اللاتي سبقن إصابتهن بسكري الحمل يصبن بالسكري من النوع ٢ في سنوات لاحقة، ان التغييرات في اساليب الحياة الأساسية قد يساعد في الوقاية من مرض السكري بعد سكري الحمل، مثل المحافظة على الوزن المعتدل، الخيارات الغذائية السليمة وممارسة الرياضة بشكل منتظم.

ما هو سكري الحمل؟

هو السكري الذي يصيب النساء الحوامل اللاتي لم يصبن بمرض السكري من قبل ولكن لديهن ارتفاع في نسبة السكر في الدم (الجلوكوز) خلال فترة الحمل يصنفوا بانهم مصابات بسكري الحمل. ويصيب مرض السكري خلال الحمل حوالي ٤٪ من جميع النساء الحوامل.

السكري الحملي: يبدأ جسم المريض بعدم القدرة على صنع واستخدام الانسولين الذي يحتاجه الجسم، ولذلك يتراكم السكر في الدم إلى مستويات عالية وهذا ما يسمى ارتفاع نسبة السكر في الدم (ارتفاع سكر الدم) خلال الحمل.

كيف يمكن ان يؤثر سكري الحمل على طفلك؟

على الرغم من أن الانسولين لا يعبر المشيمة إلى الجنين مثل السكر والمواد المغذية الأخرى، ربما ان الطفل يحصل على كمية مرتفعة من السكر لما يحتاجه لينمو ويتطور، يخزن الطفل الطاقة الزائدة على شكل دهون.

هذا يمكن ان يؤدي الى «طفل بدين» عند الولادة. والرضع الذين يولدون بدهن يواجهون مشاكل صحية عند الولادة، منها الضرر على أكتافهم أثناء الولادة أو الولادة القيصرية.

وبسبب زيادة الانسولين، قد تكون مستويات السكر في الدم عند الولادة لحدِيثي الولادة منخفضة جداً، وهم أيضاً أكثر عرضة لمشاكل في التنفس، وهؤلاء الرضع يصبحون من الأطفال الذين هم عرضة للبدانة ببقية حياتهم وعند البلوغ يكونوا عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع ٢.

السكري الحملي يؤثر على الأم في الشهور الاخيرة من الحمل وذلك بعد تكون جسم الطفل، ولكن الطفل يكون قد أنتهى من المراحل الأولية للتكوّن التي هي في الأشهر الثلاثة الأولى. وبسبب هذا، سكري الحمل لا يسبب التشوهات الخلقية التي نراها في بعض الأحيان في الاطفال الذين كانت امهاتهم من المصابات بالسكري قبل الحمل.