



سلطنة عُمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
دايرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دايرة صحة المرأة والطفل
٢٠٢١م

السكري والحمل



ما هو السكري؟

السكري هو حالة مرضية مزمنة ناتجة عن عوامل وراثية وبيئية مختلفة، وتحدث بسبب نقص نسبي أو مطلق في إفراز هرمون الأنسولين من غدة البنكرياس الذي يقوم بنقل السكر من الدم الى خلايا الجسم وهذا بدوره يؤدي إلى عجز الجسم عن الإستفادة من السكر في توليد الطاقة بصورة فعالة، عند ذلك يتراكم السكر في الدم إلى درجة يتسرب فيها إلى البول عن طريق الكليتين.



وتشتمل الأعراض:

- كثرة الشعور بالعطش.
- كثرة التبول عن معدله الطبيعي وخصوصاً في الليل.
- الشعور بالجوع أكثر مما تم التعود عليه.
- نقصان في الوزن بشكل سريع وفي فترة قصيرة.
- الإلتهابات المتكررة.
- تباطؤ شفاء الجروح والإصابات.

ما هي أنواع السكري؟

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من مرض السكري:

السكري من النوع الأول: يحدث هذا النوع عندما يهاجم جهاز المناعة الخلايا المسؤولة عن إنتاج هرمون الأنسولين في البنكرياس، ونتيجة لذلك ينتج البنكرياس كمية قليلة من هرمون الأنسولين، ولايقوم بذلك تماماً، لذا يعتمد هذا النوع في علاجه على الأنسولين، في معظم الأحيان يبدأ هذا النوع بالتطور عند الأطفال والشباب، ولكنه قد يحدث في أي مرحلة عمرية. بالعادة تظهر أعراض هذا النوع خلال فترة زمنية قصيرة.



السكري من النوع الثاني: في هذا النوع يقوم البنكرياس بإفراز هرمون الأنسولين ولكن لا يستطيع الجسم استخدامه بصورة فعالة، غالباً يرتبط هذا النوع بالتقدم في العمر، السمنة، الوراثة، الخمول البدني.

سكري الحمل: قد تصاب الحامل بارتفاع مستوى السكر في الدم لديها على الرغم من أنه لم يسبق لها أن أصيبت بمرض السكري قبل الحمل، ويسمى هذا النوع من الإصابة بسكري الحمل. ويعزى ارتفاع السكر عند الحامل إلى بعض الهرمونات التي تفرزها المشيمة للحفاظ على تغذية الجنين داخل الرحم.

ويظهر هذا الارتفاع غالباً في الثلث الثاني من الحمل، فإذا لم يتم التحكم بمعدل السكر في الدم فإن ذلك يؤدي إلى مضاعفات قد تكون خطيرة على الأم والجنين قبل أو بعد الولادة، وغالباً ما تختفي الإصابة بالسكري بعد أسابيع قليلة من إنتهاء الحمل.

ما هي عوامل الخطورة لإصابة المرأة بسكري الحمل؟

الإصابة بالسمنة «معدل كتلة الجسم ٣٠ أو أكثر».

إصابة سابقة بسكري الحمل.

أقارب من الدرجة الأولى يعانون من السكري

ولادة طفل سابق بوزن ٤ كغم أو أكثر.

وفاة رضيع سابق أو ولادة جنين ميت بدون معرفة السبب.

إصابة المرأة سابقاً بمرض متلازمة المبايض.

فحص سابق يظهر ارتفاع السكر في الدم دون المعدل اللازم لتشخيص السكري.

الإصابة بأمراض أو عوارض مرتبطة بمقاومة الأنسولين.

كيف يتم تشخيص الإصابة بسكري الحمل؟

في سلطنة عمان تشتمل فحوصات التسجيل لعيادة الحوامل قياس مستوى السكر الدم العشوائي أو سكر الدم عند الصيام لجميع الحوامل ، كذلك يتم تقييم عوامل الخطورة، بناءً على ذلك يطلب من المرأة إجراء فحص خاص باستعمال شربة الجلوكوز ، وإذا كانت نتائج الفحص ضمن المعدل الطبيعي يطلب منها أن تكرر الفحص مرة أخرى بين الأسبوع ٢٢-٢٤ من الحمل.

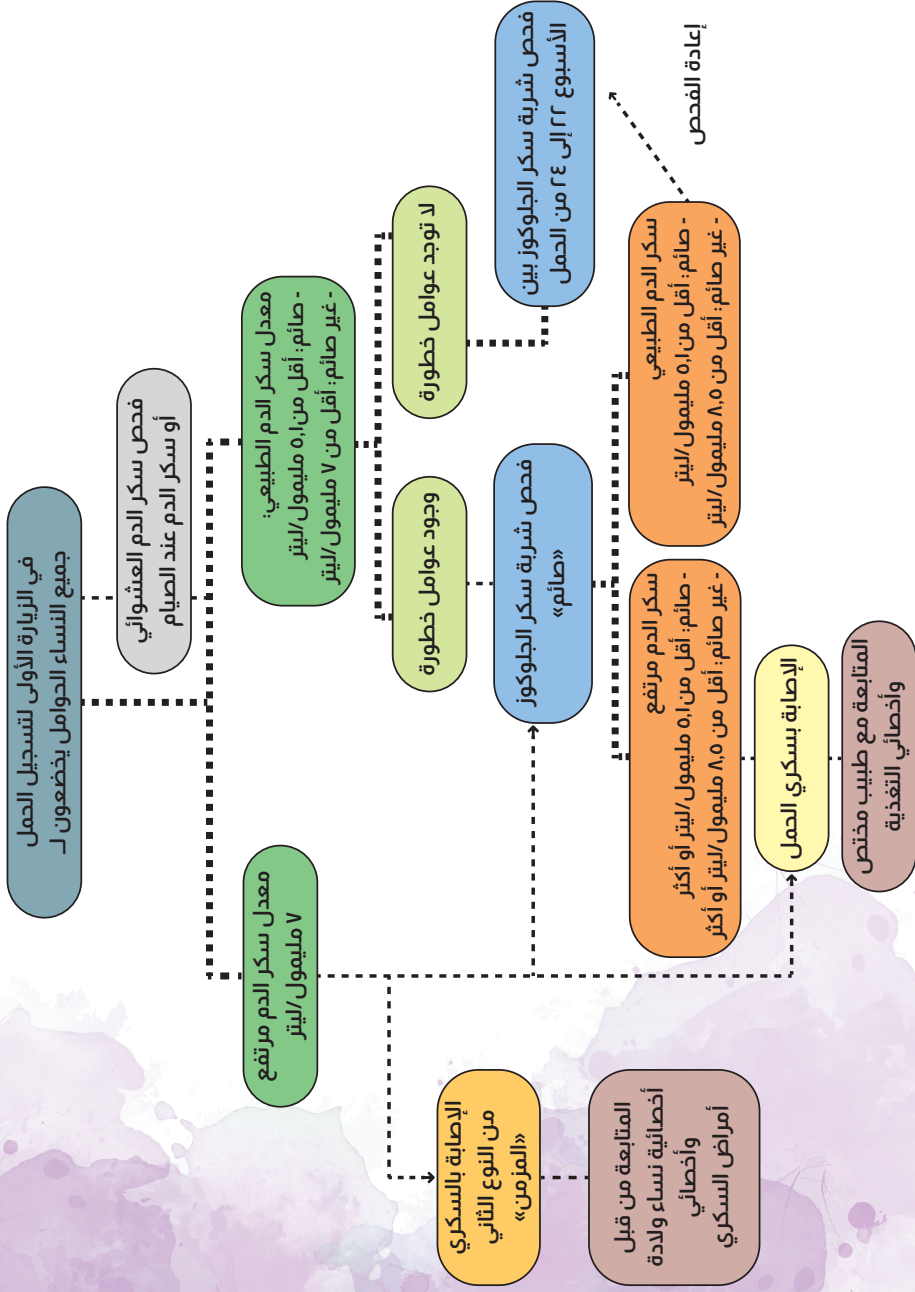
ما هو فحص شربة الجلوكوز؟

هو فحص يجرى لتشخيص الإصابة بسكري الحمل حيث يتم قياس قدرة الجسم على المحافظة على مستوى طبيعي للسكر في الدم. يجرى الفحص لجميع النساء الحوامل بين الأسبوع ٢٢ و ٢٤ من الحمل اذا كان مستوى سكر الدم طبيعي عند الصيام في الزيارة الأولى. وقد يجرى الفحص في الزيارة الأولى اذا كان هناك عامل خطورة للإصابة بسكري الحمل أو إذا كان مستوى السكر العشوائي مرتفع (٧-١١ مليمول/ليتر).

طريقة إجراء الفحص: سيتم أخذ عينة من الدم لقياس مستوى السكر وأنت صائمة ثم سيطلب منك تناول شربة الجلوكوز ليتم قياس السكر في الدم بعد ساعتين. وبين الفحصين يجب عدم تناول الطعام.

التعليمات الواجب اتباعها قبل إجراء الفحص: الإمتناع عن تناول الطعام والمشروبات ما عدا الماء قبل إجراء الفحص بثمان ساعات. في حالة النسيان وتناول الطعام فيجب إبلاغ المسؤولة في عيادة رعاية الحامل لتغيير موعد الفحص.

خطوات تشخيص سكري الحمل



ما هي المشاكل الصحية التي تصيب الحامل والجنين إذا لم يتم علاج سكري الحمل؟

قد يتسبب سكري الحمل بعدد من المشاكل الصحية للحامل وبنينها إذا لم يتم علاج الحالة والتحكم الجيد في مستوى السكر في الدم قبل وأثناء فترة الحمل. من هذه المشاكل ما يلي :

○ إن ارتفاع مستوى السكر في دم الحامل يؤدي إلى زيادة الأحماض الكيتونية في الدم والتي يمكن أن تعبر جدار المشيمة إلى دم الجنين مسببة ارتفاعاً في السكر والأحماض الكيتونية لدى الجنين وكلاهما يعتبران ضارين وقد يتسببان في حدوث تشوهات خلقية في الجنين. ○ إن تكون الأعضاء لدى الجنين يبدأ في الأسابيع الأولى من الحمل، وتحدث التشوهات عند تعرض الجنين للسكر المرتفع والأحماض الكيتونية في هذه الفترة الحرجة من تكوينه. أي أن التشوهات قد تحدث قبل معرفة السيدة بالحمل، ولذلك لا بد من التحكم الجيد في السكر قبل الحمل «في حالة السكري المزمن».

○ إن زيادة السكر في دم الجنين يحفز البنكرياس على زيادة إفراز الأنسولين، مما يسبب زيادة غير طبيعية في وزن الجنين، مؤدياً إلى صعوبات في الولادة، ويعرض كلاً من الأم والمولود للخطر أثناء الولادة.

○ يتعرض المولود بعد الولادة مباشرة لإنخفاض مستوى السكر في الدم، وذلك لأن خلايا البنكرياس تعودت على إفرازات كميات وافرة من الأنسولين لحرق السكر الزائد الذي يأتي من دم الأم، وعند توقف هذا المصدر بعد الولادة يحدث إنخفاض سريع للسكر عند المولود مما يتسبب في عواقب صحية خطيرة عليه.



كيف يتم علاج سكري الحمل؟

لتحديد العلاج المناسب لحالتك سيتم طلب أخذ قراءات متفرقة للسكر خلال اسبوع .
يبدأ علاج حالات سكري الحمل بتنظيم الغذاء و ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم
والمحافظة على وزن صحي . وفي بعض الحالات قد يتطلب العلاج تناول أدوية السكري «الحبوب
أو حقن الانسولين» .

النصائح التي يتوجب على الحامل الأخذ بها لتجنب الإصابة أو لتخفيف حدة
الإصابة ومنها :

١. إتباع أنماط الحياة الصحية من خلال :

- إتباع نظام غذائي سليم يتميز بتناول نوعيات مختلفة من الأكل في ثلاث وجبات معتدلة
ومنتظمة وثلاث وجبات خفيفة صغيرة موزعة خلال اليوم الواحد .
- تجنب الأطعمة والمشروبات المحتوية على كميات كبيرة من السكر مثل الوجبات السريعة ،
العصائر، المشروبات الغازية ،الاييس كريم والمعلبات .
- تناول الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض والتي تعمل على افراز السكر بشكل منتظم
مما يساعد على استقرار مستويات السكر في الدم . وتشمل على : البقوليات وبعض الفواكه
مثل التفاح والكمثرى والخوخ والجريب فروت .
- تناول كمية قليلة من الفواكه الغنية بالسكر مثل الموز والمango والعنب والتمر .
- تناول ٣ حصص من الفواكه وحصتين على الأقل من الخضروات يومياً .
- تناول الحليب قليل الدسم ومشتقاته كاللبن والروب .
- تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل اللحم والسمك والدجاج .
- تناول الدهون الصحية «الغير مشبعة» مثل زيت الزيتون والمكسرات وزيت الفول السوداني .
- الإلتزام بكمية النشويات التي تحددها أخصائية التغذية لتجنب ارتفاع سكر الدم . وتتواجد
النشويات بكميات كبيرة في الخبز والارز والمعكرونة والبطاطا .
- ممارسة التمارين الرياضية وخاصة المشي لمدة ٣٠ دقيقة أو حسب ما ينصح به الطبيب المعالج .

٢. مراقبة مستوى السكر في الدم

يجب مراقبة مستوى السكر في الدم ٣-٤ مرات في اليوم «قبل وبعد الأكل». في حال ارتفاع القراءات يجب عليك مراجعة طبيبتك .

الجدول أدناه يوضح الحد الأدنى من القراءات التي يمكن أخذها خلال أسبوع.

اليوم	قبل الإفطار	بعد الإفطار	قبل الغداء	بعد الغداء	قبل العشاء	بعد العشاء
السبت	✓					
الأحد		✓				
الاثنين			✓			
الثلاثاء				✓		
الأربعاء					✓	
الخميس						✓

ملاحظة : قد يتم تعديل الجدول وزيادة عدد القراءات وفق كل حالة

يجب المحافظة على مستوى السكر في الدم:

قبل الأكل أقل من ٥,٣ مليمول / ليتر (٩٥ مليجرام / ديسيلتر)

بعد ساعتين من الأكل أقل من ٦,٧ مليمول / ليتر (١٢٠ مليجرام / ديسيلتر)

انخفاض السكر في الدم: من المهم جدا مراقبة مستوى السكر في الدم على مدار اليوم

والمحافظة على القراءات الموضحة أعلاه حتى لا تصابي بانخفاض في سكر الدم والذي

يشكل خطرا على صحتك وصحة جنينك وأحيانا إلى الوفاة إذا لم يتم علاجه فورا. ويحدث

الإنخفاض عند:

عدم تناول كمية كافية من الطعام.

ممارسة الرياضة أكثر من المعتاد.

وجود اضطرابات في الأكل أو تناول بعض الادوية.

وتعد الأعراض التالية مؤشر على انخفاض السكر في الدم:



«الرجفة، الصداع، تشويش في الرؤية، الشحوب، التعرق، دقات القلب المتسارعة والشعور بالقلق والغضب».

لذا عند الشعور بأحد هذه الأعراض:

○ تناول فوراً أكلة تحتوي على السكر مثل عصير فواكه أو قطعة من الحلوى، أو ملعقة عسل.

○ احتفظي دائماً بقطعة من الحلوى عند الخروج من المنزل لتناولها عند الضرورة.

بعد ربع ساعة من تناول السكر قومي بإجراء قياس للسكر في الدم والتأكد من أن القراءة في المعدل الطبيعي. أطلعي طبيبك عند تعرضك لانخفاض في سكر الدم.

◀ وحدة قياس السكر: هناك عدة أجهزة لقياس مستوى السكر في الدم يمكن استخدامها

في المنزل ولكن عند الشراء لجهاز لقياس السكر يجب مراعاة سهولة استخدام الجهاز وحمله وتوفير شرائح القياس. كما تختلف وحدة قياس السكر المستخدمة في الجهاز (مليمول/

ليتر أو مليجرام/ديسليتر). ان لم تتوفر خاصية تحويل وحدة السكر في الجهاز من وحدة

الى أخرى فبإمكانك تحويل وحدة مليجرام الى مليمول بتقسيم القراءة على ١٨ (مثال: قيمة سكر الدم ١٠٢,٦ مليجرام على ١٨ يساوي ٥,٧ مليمول).

في حال عدم توفر جهاز قياس السكر لديك ينصح بالتوجه لأقرب مؤسسة

صحية لأخذ القياس وتسجيل القراءات.

٣. تناول أدوية السكري

يجب الإلتزام بأخذ أدوية السكري «الحبوب أو حقن الانسولين» إذا تطلب العلاج ذلك حسب ارشادات الطبيب وفي الوقت المحدد لها.

٤. المتابعة مع الفريق الصحي أثناء فترة الحمل:

التعاون مع فريق رعاية الحامل بالمؤسسات الصحية والإلتزام بإرشاداتهم.
إجراء الفحوصات التي يراها فريق الرعاية الطبية ضرورية للمحافظة على صحتك.

المتابعة بعد الولادة:

إن الإصابة بسكري الحمل يجعل المرأة أكثر عرضة للإصابة بسكري الحمل في الأحمال التالية وقد يتطور السكري مباشرة أو لاحقاً ويصبح كالسكري من النوع الثاني. لذا من الضروري جداً الإلتزام بالتعليمات والمتابعة بعد الولادة مع التخطيط للحمل وتجنب الأحمال المتتالية «أقل من سنتين».

هناك بعض الفحوصات التي يتطلب إجراؤها حسب نوع السكري المصابة به:

○ إن كنت مصابة بالسكري من النوع الأول: يجب إجراء فحص التهاب الغدة الدرقية

بين الاسبوع ٦ الى ٨ بعد الولادة مع الإستمرار في أخذ أدوية السكري «الحبوب أو حقن الانسولين» وفق تعليمات الطبيب.

○ إن كنت مصابة بالسكري من النوع الثاني «المزمن»: يجب الإستمرار في أخذ

أدوية السكري «الحبوب أو حقن الانسولين» وفق تعليمات الطبيب.

○ إن كنت مصابة بسكري الحمل: يجب إجراء فحص السكر عند الصيام بعد ٢٤ إلى

٧٢ ساعة من الولادة فإن كان مستوى السكر في الدم طبيعي سيطلب منك إجراء فحص

شربة الجلوكوز بين الأسبوع ٦ الى ١٢ بعد الولادة.

تذكري سيدتي الحامل هذه النصائح الذهبية

تنظيم الغذاء







المتابعة المستمرة مع الفريق الطبي

فحص السكر في الدم بصورة منتظمة

لتقليل من خطر اصابتك وطفلك بمضاعفات السكري

مع تمنياتنا لك بولادة آمنة ومولود صحي سليم

تحكمك بالسكر صحة لك ولجنينك

 OmanHealth    OmaniMOH  www.moh.gov.om  24441999

