



سكري الحمل

Gestational diabetes

سكري الحمل

هو حالة تحدث عندما يرتفع مستوى السكر في الدم أثناء الحمل بسبب تأثير هرمونات المشيمة التي تزيد من مقاومة الأنسولين. في معظم الحالات، تختفي هذه الحالة بعد الولادة، لكن من الضروري متابعتها خلال الحمل لضمان صحة الأم والجنين.

متى يجب عمل تحليل سكري الحمل؟

يُوصى عادةً بإجراء اختبار سكري الحمل بين الأسبوع ٢٤ والأسبوع ٢٨ من الحمل. تظهر هذه الحالة غالباً في هذه الفترة، ومن خلال الاختبار يمكن تشخيص الحالة مبكراً واتخاذ التدابير اللازمة.

الأنواع

1

سكري الحمل الذي يظهر أثناء الحمل:

هو النوع الأكثر شيوعاً ويظهر لأول مرة أثناء الحمل.

2

سكري الحمل في وجود داء السكري سابقاً:

في حالة النساء اللواتي كن مصابات بالسكري قبل الحمل، حيث يمكن أن يزداد خطر الإصابة بمقاومة الانسولين في هذه الحالات.

الأعراض

قد لا تظهر أعراض واضحة لدى بعض النساء، بينما قد يشعر البعض الآخر بالأعراض التالية:



الشعور بالجوع المتكرر



زيادة التبول



العطش الشديد



التعب أو الخمول

لكن يجب الانتباه إلى أن هذه الأعراض قد تحدث أيضاً في الحمل الطبيعي، لذلك من الصعب التشخيص بناءً على الأعراض فقط. لذلك، ينصح بإجراء اختبار سكري الحمل للتأكد من التشخيص



العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بسكري الحمل:

- تاريخ سابق للإصابة بسكري الحمل.
- وجود تاريخ مرضي للإصابة بمتلازمة تكيس المبايض.
- وجود تاريخ مرضي للإصابة بمرحلة ما قبل السكري.
- ولادة طفل سابق وزنه أكثر من ٤ كيلوغرامات



علاج سكر الحمل:

يتضمن علاج سكري الحمل عدة خطوات رئيسية:

2

ممارسة النشاط البدني

تمارين رياضية معتدلة تساعد في تحسين استجابة الجسم للأنسولين.

1

اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن

يساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم.

3

استخدام الأنسولين

في بعض الحالات، قد يتطلب الأمر استخدام الأنسولين وفقاً لتوجيهات الطبيب لضبط مستويات السكر في الدم.

النطاق المطلوب لمستوى سكر الدم

بعد الأكل بساعتين

أقل من ١٢٠
ملجم/دسل.

بعد الولادة

ينصح بإجراء فحص سكر الدم (OGT) بعد الولادة بين شهر إلى ثلاثة أشهر للتحقق من استقرار مستويات السكر.

سكر الصائم

أقل من ٩٥
ملجم/دسل

إعداد:

المركز الجامعي للسكري ووحدة التثقيف الصحي