

السكري لدى الحوامل - سكري الحمل (Diabetes in Pregnancy - gestational diabetes)

ما هو؟
سكري الحمل هو نوع خاص من أنواع السكري ينشأ لدى بعض النساء خلال الحمل. وهو يتلاشى عادة بعد الولادة ولا يعني أن الطفل سيولد مصاباً بالسكري.

من يصاب به؟
مع أن هذا المرض قد يصيب أية امرأة من أية جالية، فإنه شائع بصورة خاصة بين النساء من أصول في آسيا والشرق الأوسط والفيليبين وجزر المحيط الهادي، وهو أخذ في الازدياد.

ما الذي يسبب سكري الحمل؟
ينشأ سكري الحمل عن تغيرات هورمونية خلال الحمل يمكن أن تغير قدرة الجسم على استعمال مادة اسمها إنسولين. هذه المادة هامة، لأنها تساعد على المحافظة على مستوى السكر في الدم ضمن مستوى صحي. ومع أن جميع النساء يمررن بمراحل تغيرات هورمونية فإن بعضاً منهن فقط يصبن بسكري الحمل.

ولماذا تعتبر إصابة المرأة بسكري الحمل مشكلة؟
على الرغم من أن سكري الحمل يتلاشى عادة بعد الولادة (عندما تعود مستويات الهورمونات إلى طبيعتها) فإنه يظل من الضروري أن نعتبره أمراً خطيراً.
• الأمر الرئيسي الذي يخشى منه هو إمكانية زيادة وزن الطفل والتسبب بنتائج أخرى على صحة الطفل في بطن أمه.
• إذا تضخم الطفل كثيراً (٤ كيلو أو أكثر) فقد يصبح من الضروري إجراء عملية قيصرية لتوليد المرأة أو قيام الطبيب بتحفيز الولادة قبل أوانها بقليل تجنباً لتضخم الطفل أكثر. إلا أنه يمكن عادة تلافي هذا الأمر.
• والمرأة التي ينشأ لديها سكري الحمل تصبح أكثر عرضة للإصابة بالسكري نوع ٢ فيما بعد.
• إن السكري نوع ٢ الذي يتزايد انتشاره بين الذين فوق سن الأربعين مريض مزمن يجب إدارته بعناية شديدة عن طريق اتباع نظام غذائي صحي والقيام بأنشطة بدنية منتظمة. كما يتعين أحياناً استعمال الأدوية على المدى الطويل. وإذا لم يتم التحكم بالسكري نوع ٢ يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة بما فيها أمراض القلب والكلى ومشاكل في العينين.

ما الذي يتعين على المرأة الحامل عمله؟
خلال الحمل يتعين على المرأة القيام بإجراء عدد من فحوص الصحة، بما فيها فحص الدم بهدف فحص مستويات السكر في الدم في الأسبوع الثامن والعشرين تقريباً من الحمل. إذا كنت غير متأكدة مما إذا كان هذا الفحص قد أجري لك استفسري من طبيبك أو القابلة القانونية.
أخبري طبيبك:

- إذا كنت قد أصبت بسكري الحمل في أي حمل سابق
- إذا كان في عائلتك من أصيبت بسكري الحمل أو من أصيب بالسكري
- إذا ولد لك طفل يبلغ وزنه ٤ كيلو أو أكثر.

ما العمل إذا تبين أن امرأة حاملاً مصابة بسكري الحمل؟
يمكن إدارة هذه الحالة عن طريق
• إدخال تغييرات على النظام الغذائي
• تناول وجبات منتظمة. يستطيع اختصاصيو التغذية في المستشفى نصحك بشأن الأطعمة التي يجب تجنبها والأطعمة التي يجب تناولها وكل كم من الوقت يجب أن تأكلي. (يمكن الإعداد لحضور مترجمة إذا لزم الأمر.)

- إجراء فحوص دم على فترات منتظمة. من المهم أن تقوم المرأة الحامل بفحص مستوى السكر في دمها بصورة منتظمة بنفسها في المنزل، وذلك للتأكد من أن يظل ضمن مستوى صحي. يتولى المستشفى عادة إعطاء المرأة جهاز مراقبة خاص بسكر الدم خلال الحمل.
- إجراء فحوص دم منتظمة وبصورة مستمرة لمستويات السكر في الدم، إذ على الرغم من تلاشي المشكلة بعد الولادة يجب أن يجري فحص لدم المرأة التي أصيبت بسكري الحمل بعد الولادة بستة إلى ثمانية أسابيع للتأكد من مستوى السكر في دمها، وبعد ذلك على فترات منتظمة مرة كل سنتين.
- قد يتعين استخدام الأدوية في بعض الحالات.

من السهل جدا أن تنشغل الأم بطفلها الجديد وبباقي أفراد العائلة إلى درجة أن تنسى الاهتمام بصحتها هي. لكن هذه الفحوص في غاية الأهمية لصحة المرأة في المستقبل.

هل يمكنك الحد من إمكانية إصابتك بسكري الحمل؟
إن من يحافظ على وزن صحي ويمارس الأنشطة البدنية تقل لديه إمكانية الإصابة بسكري الحمل وبالسكري نوع ٢.

أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات عن سكري الحمل؟
تحدثني إلى طبيبك أو اتصلني بمؤسسة مكافحة السكري الأسترالية (Diabetes Australia) على الرقم 1300 136 588.

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multi-cultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.