

مرض السكري في الحمل

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



❖ المحتويات:

كلنا معزز للصحة

- تعريف مرض السكري في الحمل.
- عوامل الإختطار لإصابة المرأة بسكري الحمل .
- تشخيص الإصابة بسكري الحمل.
- متى يتم إجراء فحص تحدي السكر للمرأة الحامل ؟
- في حال تم التشخيص سكري الحمل ماذا بعد ذلك ؟
- متى تكون المرأة مصابة بمرض السكري المزمن ؟
- المشكلات الصحية التي تصيب الحامل والجنين إذا لم يتم علاج السكري خلال الحمل.
- علاج السكري في الحمل.
- نصائح ذهبية.



❖ الرعاية السابقة قبل الحمل :

كلنا معزز للصحة

إذا كانت المرأة مصابة بمرض السكري قبل الحمل فعليها التخطيط الجيد والأمين للحمل من خلال:

- ضبط مستوى السكر في الدم
- الإلتزام بالأدوية التي تتناسب مع التخطيط للحمل.
- أخذ حبوب حمض الفوليك قبل ٣ أشهر من الحمل والإستمرار في أخذها بعد إكتشاف الحمل.



❖ الرعاية السابقة قبل الحمل :

كلنا معزز للصحة

إذا كانت المرأة مصابة بمرض السكري قبل الحمل فعليها التخطيط الجيد والأمين للحمل من خلال:

- فحص شبكية العين بشكل دوري.
- التحكم في ارتفاع ضغط الدم إذا كانت مصابة.
- إبلاغ الطبيب المعالج بأنها تخطط للحمل للتوقف عن أدوية ارتفاع الكوليسترول.
- متابعة وظائف الكلى والغدة الدرقية



❖ تعريف مرض السكري في الحمل :

كلنا معزز للصحة

إرتفاع مستوى السكر في الدم لدى المرأة الحامل التي قد تكون مشخصة مسبقا بمرض السكري أو لم يسبق لها الإصابة بمرض السكري قبل الحمل.



❖ تعريف مرض السكري في الحمل :

كلنا معزز للصحة

مرض السكري في الحمل ينقسم إلى

إمراة لديها إرتفاع السكر في الدم أثناء الحمل .

- إمراة مصابة مسبقا بالسكري (مشخص)
- غير مشخص مع قراءة سكر الدم عند التسجيل:

صائمة ٧ممول أو أكثر

عينة عشوائية ١١ ممول أو أكثر



❖ تعريف مرض السكري في الحمل:

كلنا معزز للصحة

إرتفاع السكر عند الحامل*	ظهور إرتفاع السكر	المضاعفات	إختفاء الإصابة بسكري الحمل
بسبب بعض الهرمونات التي تفرزها المشيمة للحفاظ على تغذية الجنين داخل الرحم	يظهر غالباً في الثلث الثاني من الحمل	مضاعفات خطيرة للأم والجنين والطفل بعد الولادة إذا لم تتم معالجته	بعد أسابيع قليلة من إنتهاء الحمل

*الحامل (الغير مصابة بالسكري سابقاً)



❖ المشكلات الصحية التي تصيب الحامل والجنين إذا لم يتم علاج السكري:

كلنا معزز للصحة

- حدوث تشوهات خلقية في الجنين.
- 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 والوليد للأخطار أثناء الولادة.



❖ المشكلات الصحية التي تصيب الحامل والجنين إذا لم يتم علاج السكري:

كلنا معزز للصحة

- ارتفاع مستوى زيادة نسبة الإجهاض.
- صغر حجم الجنين بالنسبة لعمره بالأسابيع.
- يتعرض الوليد بعد الولادة مباشرة لإنخفاض مستوى السكر في الدم، وذلك لأن خلايا البنكرياس تعودت على إفراز كميات وافرة من الأنسولين لحرق السكر الزائد الذي يأتي من دم الأم، وعند توقف هذا المصدر بعد الولادة يحدث إنخفاض سريع للسكر عند الوليد مما يتسبب في عواقب صحية خطيرة على الطفل.



❖ عوامل الإختطار لإصابة المرأة بسكري الحمل:

كلنا معزز للصحة



• الإصابة بالسمنة (معدل كتلة الجسم أكبر من ٣٠).

• إصابة سابقة بسكري الحمل.

• ولادة طفل سابق بوزن ٤ كغم أو أكثر.

• أقارب من الدرجة الأولى يعانون من السكري.



❖ عوامل الإختطار لإصابة المرأة بسكري الحمل :

كلنا معزز للصحة

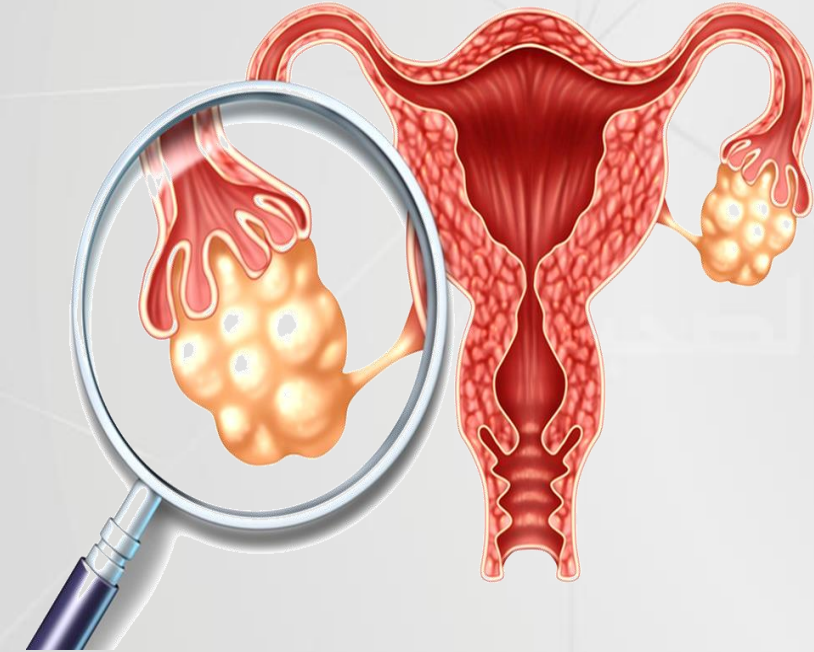
• وفاة رضيع سابق أو ولادة جنين ميت بدون معرفة

السبب.

• تناول المرأة أثناء الحمل بعض العلاجات مثل

الستيرويدات.

• إصابة بمرض تكيس المبايض.



❖ تشخيص الإصابة بسكري الحمل

كلنا معزز للصحة

عند الزيارة الأولى للحمل:

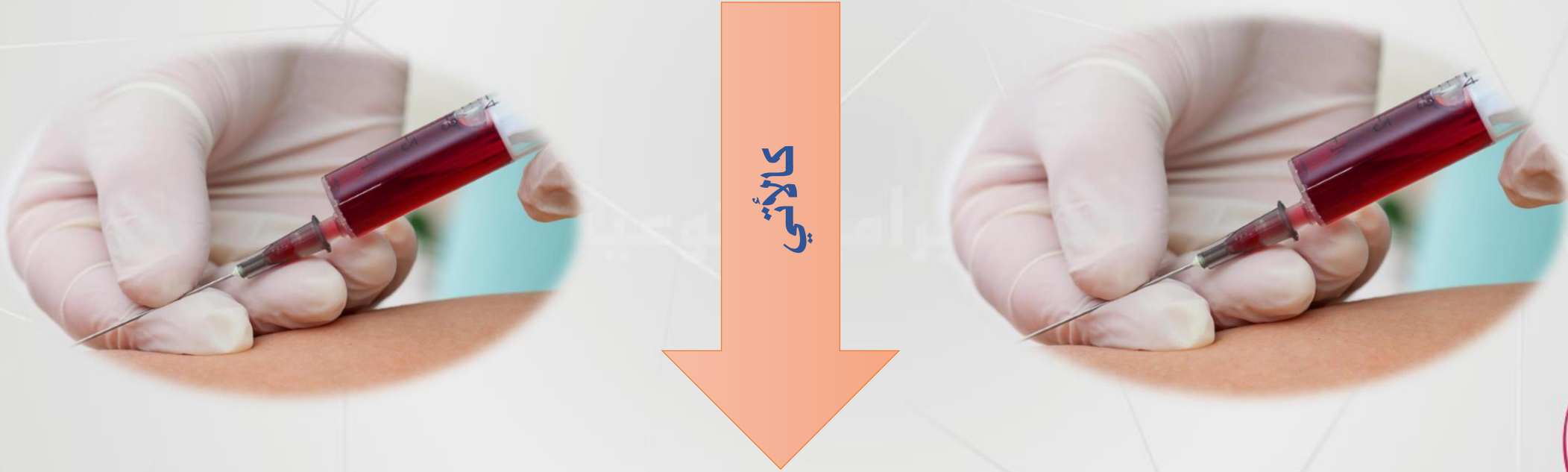
يتم فحص **نسبة السكر في الدم** لجميع الحوامل و بعد ذلك يتم تشخيص الحامل إذا

كانت مصابة بسكري الحمل أو غير مصابة بسكري الحمل.



❖ متى تكون المرأة مصابة بسكري الحمل ؟

كلنا معزز للصحة



❖ متى تكون المرأة مصابة بسكري الحمل؟

كلنا معزز للصحة

عينة دم من الوريد وهي صائمة أقل
من ٥,١ ممول او عينة دم عشوائي أقل
من ١١ ممول

عينة دم من الوريد
وهي صائمة ٥,١-٦,٩ ممول

فحص تحدي السكر:
صائمة ٥,١ أو أكثر
او بعد ساعتين من الاكل ٨,٥
أو أكثر

سكر الحمل



❖ تشخيص سكر الحمل:

كلنا معزز للصحة

- اذا كان قراءة فحص سكر الدم والحامل صائمة عند التسجيل بين ٥,١ الى ٦,٩ ممول

أو

- اذا كان قراءة فحص سكر الدم عند فحص تحدي السكر كالاتي: صائم ٥,١ أو أكثر ممول، أو ٨,٥ أو أكثر ممول بعد ساعتين من تناول محلول سكر الجلوكوز



❖ فحص تحدي السكر:

كلنا معزز للصحة

فحص تحدي السكر هو: فحص السكر أثناء الصيام ثم شرب كمية محددة من

السكر مذاب في الماء ثم فحص السكر بعد ساعتين وهو مهم للتشخيص

الاصابة بسكري الحمل. وينصح أن تكون الحامل صائمة لمدة ٨-١٠ ساعات



❖ متى يتم إجراء فحص تحدي السكر للمرأة الحامل؟؟

كلنا معزز للصحة

- عندما تكون نسبة السكر في الدم وهي:
- **صائمة** أقل من ٥.١ مليمول/ لتر أو **نسبة السكر في الدم عشوائي** (غير صائم) (أقل من ٧ مليمول/ لتر) مع عدم وجود **عوامل إختطار** عند التسجيل للحمل يجب إجراء فحص تحدي السكر **بين الأسبوع (٢٢-٢٤)* صائمة** أقل من ٥.١ مليمول/ لتر.
- أو **نسبة السكر في الدم عشوائي** (غير صائم) (أقل من ٧ مليمول/ لتر) مع وجود **عوامل إختطار** يتم اجراؤه في اليوم التالي والحامل صائمة.
- **عينة عشوائية** لسكر الدم عند التسجيل من ٧ الى ١١ ممول/لتر يتم اجراؤه في اليوم التالي والحامل صائمة.



❖ في حال تم التشخيص سكري الحمل ماذا بعد ذلك ???

كلنا معزز للصحة

- في حال تم تشخيص المرأة بأنها مصابة بسكر الحمل يتم تحويلها الى مسؤلة التغذية في المؤسسة الصحية ، كما تقوم الطيبة بمتابعة نسبة السكر وذلك من خلال إجراء الفحص الدوري لنسبة السكر بشكل مستمر سواء كان في المنزل أو في المؤسسة الصحية.



❖ الفحص الدوري للسكر خلال أيام الأسبوع:

كلنا معزز للصحة

الأيام	فحص سكر صائم قبل الإفطار	فحص سكر ساعتين بعد الإفطار	فحص سكر قبل الغداء	فحص سكر ساعتين بعد الغداء	فحص سكر قبل العشاء	فحص سكر ساعتين بعد العشاء
الاثنين	√					
الثلاثاء		√				
الأربعاء			√			
الخميس				√		
الجمعة					√	
السبت						√
الأحد						

على الحامل تسجيل قراءة
فحص السكر كما هو مبين
في الجدول لتحديد العلاج
مناسب



❖ الفحص الدوري للسكر خلال أيام الأسبوع:

كلنا معزز للصحة

في حال تم تسجيل قرائتين غير طبيعتين من بعد الفحص الدوري
قبل الأكل: فحص قراءة سكر الدم ٥,٣ ممول/لتر أو أكثر
بعد الأكل: فحص قراءة سكر الدم ٦,٧ ممول/لتر أو أكثر



يتم البدء بالعلاج وهو عبارة عن حبوب لخفض نسبة السكر في الدم
ويتم وصفها من قبل الطبيب المشرف على الحالة بالإضافة إلى التحكم
التغذوي.



❖ تشخيص الإصابة بمرض السكري المزمن:

كلنا معزز للصحة

أيضا يتم ذلك عند الزيارة الأولى للحمل يتم فحص نسبة السكر في الدم لجميع الحوامل و بعد ذلك يتم تشخيص الحامل إذا كانت مصابة بمرض السكري المزمن وتحتاج متابعة مع الطبيب المختص أو غير مصابة وذلك حسب نتيجة فحص نسبة السكر كما يلي:



❖ متى تكون المرأة مصابة بمرض السكري المزمن ؟

كلنا معزز للصحة

كالآتي

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



❖ متى تكون المرأة مصابة بمرض السكري المزمن ؟

كلنا معزز للصحة

❖ إذا كانت نسبة السكر في الدم وهي **صائمة** أكبر من أو يساوي ٧,٠ مليمول/ لتر أو عينة دم عشوائية ١١,١ ممول/لتر أو اكثر



Fasting: ≥ 7.0 mmol/l
Random: ≥ 11.1 mmol/L

عينة دم من الوريد

تشخيص

مرض السكري المزمن



❖ متى تكون المرأة مصابة بمرض السكري المزمن ؟

كلنا معزز للصحة

في حال مرض السكر المزمن يتم تحويل المرأة الى أخصائية النساء والولادة وأخصائي السكر ويتم البدء بالعلاج وهو عبارة عن حبوب لخفض نسبة السكر في الدم فإذا لم تستقر نسبة السكر يتم إدخال إبر الأنسولين كعلاج مع الإستمرار في متابعة نسبة السكر بشكل دوري.



❖ التحكم بمستوى السكر في الدم:

كلنا معزز للصحة

الالتزام بزيادة معقولة في الوزن خلال فترة الحمل من خلال معرفة معدل كتلة الجسم على النحو التالي:

تكون زيادة الوزن بمعدل ١٢,٥-١٨ كلغم	أقل من الطبيعي	معدل كتلة الجسم
تكون زيادة الوزن بمعدل ١١,٥-١٦ كلغم	طبيعي	
تكون زيادة الوزن بمعدل ٧-١١,٥ كلغم	أعلى من الطبيعي	
تكون زيادة الوزن بمعدل ٥-٩ كلغم	السمنة	



❖ التحكم بمستوى السكر في الدم:

كلنا معزز للصحة

الإهتمام بالغذاء والإهتمام بالمحافظة على الوزن المناسب للطول 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.

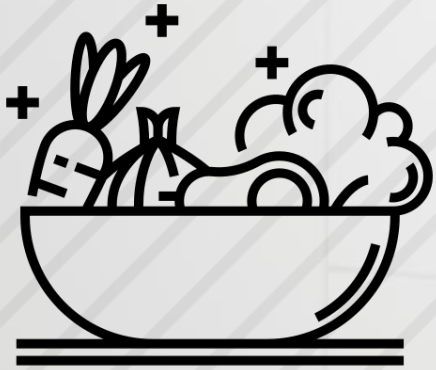


❖ التحكم بمستوى السكر في الدم:

كلنا معزز للصحة

الإهتمام بالغذاء والإهتمام بالمحافظة على الوزن المناسب للطول من خلال:

- التقليل من نسبة الدهون في الأكل والحرص على أن تتكون الوجبات من الخضروات والفواكة والأطعمة ذات النشويات بطيئة الإمتصاص.



❖ التحكم بمستوى السكر في الدم:

كلنا معزز للصحة



• ممارسة رياضة المشي وحسب ما ينصح به الطبيب.

• العلاج والمتابعة مع الفريق الصحي أثناء فترة الحمل:

✓التعاون مع فريق رعاية صحة المرأة بالمؤسسات

الصحية والإلتزام بإرشاداتهم.



❖ علاج سكري الحمل:

كلنا معزز للصحة

• العلاج والمتابعة مع الفريق الصحي أثناء فترة الحمل:

✓ إجراء الفحوصات التي يراها فريق الرعاية الطبية ضرورية للمحافظة على

صحة المرأة.

✓ أخذ الأدوية أو حقن الأنسولين اذا تطلب العلاج ذلك.

✓ إجراء الفحص الدوري لنسبة السكر بشكل مستمر سواء كان في المنزل أو في

المؤسسة الصحية .



❖ علاج سكري الحمل:

كلنا معزز للصحة

• المتابعة بعد الحمل:

- التشجيع على الرضاعة الطبيعية مباشرة.
- المرأة المصابة بالسكري قبل الحمل تستطيع أن تعود الى أدويتها السابقة قبل الحمل بعد مراجعة الطبيب المختص.
- فحص نسبة السكر بعد الولادة.



❖ المتابعة بعد الحمل:

كلنا معزز للصحة

- المرأة المصابة بسكري الحمل عليها إجراء فحص تحدي السكر في الإِسبوع السادس الى الاسبوع الثاني عشر بعد الولادة للتأكد من خلوها من مرض السكري.
- الإلتزام بالمتابعة بعد الولادة من خلال الإلتزام بزيارة المركز الصحي خلال فترات النفاس وبعدها وحسب ما تستدعي الحالة ، فقد يتطور السكري مباشرة أو لاحقا ويصبح كالسكري من النوع الثاني والذي يترتب عليه علاج يستمر مدى الحياة كما أن هناك إحتمال كبير للتعرض للإصابة بسكري الحمل في الحمل القادم أيضا.



تذكري سيدتي الحامل :

- تشمل الفحوصات الدورية للحوامل على الكشف عن الإصابة بسكري الحمل.
- العلاج والإلتزام بإرشادات فريق الرعاية الصحية بالحامل يجنبك ويجنب جنينك مضاعفات سكري الحمل.



تذكري سيدتي الحامل :

- المحافظة على وزن صحي يناسب طولك يعد أحد سبل الوقاية من الإصابة بسكري الحمل.
- إذا كنت مصابة بالسكري من النوع الأول أو الثاني، فعليك أخذ المشورة من الطبيب المختص عند التخطيط للحمل.





كلنا معزز

للصحة