

هل أنتِ مصابة بسكري الحمل؟

لا تنتظري أكثر من ذلك

تحدثي إلى طبيبك

سكري الحمل، وبعد ذلك؟

WWW.ZOETZWANGER.BE

Z zoetzwanger
Diabetes Liga

ما هو سكري الحمل؟

مصطلح "سكري الحمل" أو سكري الحمل "يعني أن معدلات الحمل من الجلوكوز (السكر =) في الدم مرتفعة جدا. يتم تشخيص سكري الحمل في أكثر من 50 امرأة حاملا في فلاندرز. زيادة الوزن والعمر

والوراثة تمثل عوامل مخاطر مهمة. وعلاوة على ذلك، فإنه ليس من الممكن دائما التنبؤ متى وعند من منهن سوف يحدث سكري الحمل. بعض النساء ليس لديهن عوامل خطر و مع ذلك يتطور عندهن سُكْرِي الحَمَل

كيف تطور السكري الحمل؟

تشهد فترة الحمل تغيرات كبيرة في جسم المرأة؛ وتفرز المشيمة، خلال فترة الحمل، عدة هرمونات لا غنى عنها لنمو الطفل. ولكنها على النقيض تحد من آثار الأنسولين في الجسم، وتقاوم عمليات الأيض الطبيعية لاسيما خلال النصف الثاني من فترة الحمل. الأنسولين هو هرمون يفرزه البنكرياس الذي يلعب دورا رئيسيا في تنظيم نسبة الجلوكوز في الدم. ونظرا لمقاومة عمل الأنسولين بشكل جزئي، يحتاج الجسم إلى كمية أكبر من الأنسولين وبشكل مفاجئ في الدم للوصول إلى الخلايا. وعندما يعجز الجسم عن التعامل مع الكميات

المطلوبة من الأنسولين في الجسم، يرتفع مستوى السكر في الدم، وهو ما يُطلق عليه اسم "فرط جلوكوز الدم"، وتُصاب حينها المرأة بسكري الحمل. في بعض الأحيان، يكون وجود فائض من الأنسولين في الجسم ضارا بالأم والجنين، وبالتالي يجب علاجه. وعادة ما يمكن التعامل مع سكري الحمل وعلاجه بممارسة بعض التمرينات واتباع حمية غذائية متوازنة. ومع ذلك، قد تشهد بعض الأوقات حاجة إلى زيادة مستويات الأنسولين لتفادي التعرض لمشكلات خلال فترتي الحمل والولادة.

90% من الحالات، يختفي سكري الحمل بعد الولادة. ومع ذلك، سكري الحمل هو إشارة مهمة من الجسم!

03

ما هو سكري الحمل؟

كيف تطور السكري الحمل؟

04

سكري الحمل، إشارة الجسم

05

أنواع السكري

07

كيفية تجنب مرض السكري؟

13

الوقت لخطة العمل الخاصة بك

14

تجنب مرض السكري هو جهد فريق

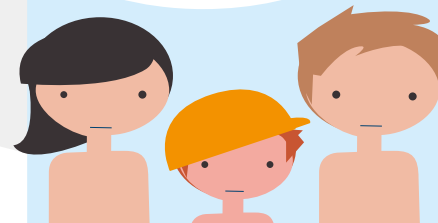
أنواع السكري

عادةً ما يكون سكري الحمل عرضًا مؤقتًا، ولا يكون على الإطلاق مرض السكري الحقيقي. وفي بلجيكا، يعاني فرد من بين كل 10 أفراد بالغين من أحد أشكال مرض السكري. ونحن نفرق بين نوعين من مرض السكري: النوع الأول والنوع الثاني. صورة رسومية للنوعين الأول والثاني



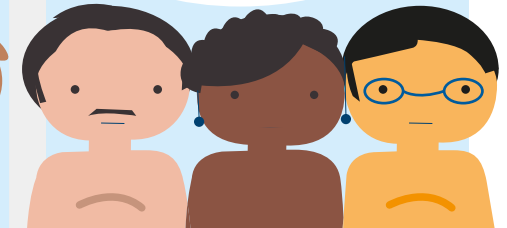
السكري النوع 1

عادة بين الأطفال والشباب
أقل من 10%
من المصابين بالسكري
لا يمكنهم منعه



السكري النوع 2

خاصة من سن 40 عامًا
يمكن المنع جزئيًا!
يظهر ارتباطه بنمط الحياة
بزيادة الوزن وغير الصحي



سكري الحمل، إشارة الجسم

تشير الإصابة بسكري الحمل إلى ضعف في الجسم، بينما لا تلاحظين أنت سيدتي بأي شيء مختلف. وعادةً ما تعاني النساء من المصابات بسكري الحمل من مشكلة موجودة مسبقًا تتمثل في ضعف عام في أداء الأنسولين، وتظهر خلال فترة الحمل.

وفي أغلب الأحوال، يعود سكر الدم إلى مستوياته الطبيعية بعد الولادة. ولكن لا يمكن التغاضي عن أن تلك إشارة إلى وجود مشكلة في الجسم. فنسبة 30 إلى 50 بالمئة من السيدات اللاتي يصبن بسكري الحمل يتعرضن للإصابة بداء السكري المستمر بعد حوال 5 إلى 10 سنوات. ولا يكون ذلك واقعيًا إلا عند الحاجة للأنسولين خلال علاج سكري الحمل. وقد تتعرض النساء اللاتي لا يعانين من سكري الحمل أو يحافظن على مستوى السكر في الدم من خلال الحمية الغذائية المتوازنة إلى ذلك الخطر، لذا يجب عليهم توخي الحذر.

30 إلى 50 بالمئة من النساء اللاتي يعانين من سكري الحمل، يتطور الأمر لديهن بعد ذلك



خطة العمل

تمثل العبارات التالية أهمية بالغة للنساء
الحوامل اللاتي يعانين من سكري الحمل:

1- اطلبى من الطبيب التحقق من مستوى السكر في الدم بانتظام

بعد الولادة، وطبيب العائلة هو الشخص
المناسب لمتابعتكم على المدى الطويل. لا
تنسى التواصل معه إن كنت مصابة بسكري
الحمل. أنتِ تتحملين المسؤولية دائماً.

المراقبة المنتظمة ضرورية لتحديد أي مشاكل
محتملة في وقت مبكر ومرضى السكر.
ولذلك فمن المستحسن إجراء الاختبار الأول
بعد الولادة بمدة 8 إلى 12 أسابيع الولادة.
احرصي على استشارة الطبيب كل عام لمراقبة
السكري.

حتى إذا كنتِ تخططين للحمل مرة أخرى،
من المستحسن الخضوع للفحوصات. وفي
النهاية، يمثل الحمل خلال الإصابة بمرض
السكري دون التحكم فيه خطراً بالغاً على
الطفل.

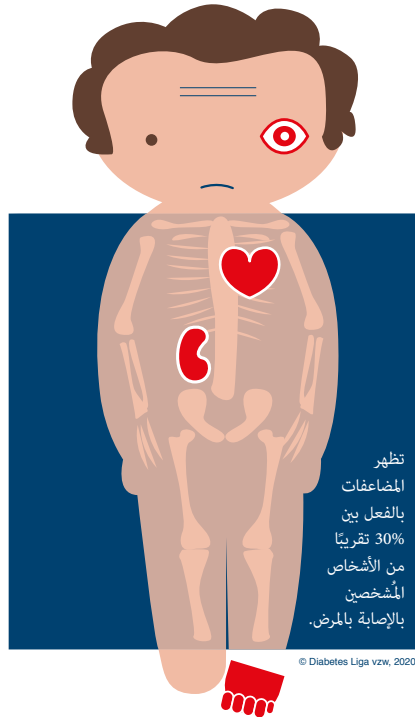
يكون في حالة تأهب لذلك تظهر عليهم
اعراض مرض السكري: تعطش كبير، والحاجة
إلى التبول بشكل متكرر، والتعب والالتهابات
إلى الكثير من التكرار. ومع ذلك غالباً ما
تحدث هذه الأعراض عندما يكون المرض
موجود بالفعل في مرحلة أعلى. ولذلك يجب
علينا أن نصر على أنه ليس مباشرة على
الأعراض المرتبطة بمرض السكري بحاجة
لمناقشة هذا المرض، ولكن الأحداث التي تهيئ
لمرض السكري، خلال وجود مرض السكري
الحمل.

إذا كنت مصابة بسكري الحمل، لديك خطر
أكبر للإصابة بمرض السكري من النوع 2 في
سنوات لاحقة. مرض السكري هو حالة خطيرة
تتطلب الرصد لبقية حياتك.
ومع العلاجات المتوفرة اليوم المعروفة
للسيطرة على مرض السكري، إلا أن المضاعفات
طويلة الأجل قد تقلل من فترة البقاء على
قيد الحياة، ولكن إذا تم الكشف عن مرض
السكري في مرحلة مبكرة، وتم التحكم
به جيداً، سنعرف كيف نتجنب كل هذه
المضاعفات.

عواقب ومضاعفات مرض السكري

الاكتشاف المبكر والعلاج ضروري

-  أمراض القلب والأوعية الدموية
-  أمراض العينين
-  مشاكل في الكلى
-  مشاكل في القدمين



تظهر
المضاعفات
بالفعل بين
30% تقريباً
من الأشخاص
المُشخصين
بالإصابة بالمرض.

الوزن الصحي

هل أعاني من زيادة في الوزن؟

محاولة في غضون 6 إلى 12 أسبوعاً بعد الولادة، لتصل إلى وزنك قبل الحمل. الوزن الزائد هو أحد العوامل الرئيسية التي ستحدد ما إذا كان أو لا سوف ستصابين بداء السكري من النوع 2 بعد سكري الحمل. هنا طريقتان لتحديد ما إذا كان وزنك الحالي هو صحي:

- حساب مؤشر كتلة الجسم (مؤشر كتلة الجسم): يتم احتساب هذا المؤشر على أساس الحجم والوزن:

$$IMC = \text{الوزن كـلغ} \div (\text{ارتفاع (م)} \times \text{الارتفاع (م)})$$

على سبيل المثال، شخص يزن 70 كجم وقياس 1.60 متر لديه مؤشر كتلة الجسم من $27.16 / 1.6^2 = 10.4$.

الوزن الطبيعي	مؤشر كتلة الجسم < 25 كجم/م ²
زيادة في الوزن	$25 \leq$ مؤشر كتلة الجسم < 30 كجم/م ²
سمنة	مؤشر كتلة الجسم ≥ 30 كجم/م ²

- قياس محيط الخصر (محيط البطن): وسيلة جيدة لقياس مستوى الدهون في منطقة البطن. محيط البطن مرتفع جداً، حتى مع وجود مؤشر كتلة الجسم العادية يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 ومخاطر القلب والأوعية الدموية. لقياس محيط البطن بسهولة، يمكنك استخدام شريط عن طريق وضعه على الخصر في السرة (بين الوركين والضلوع الأخير الخاص بك).

زيادة في المخاطر الصحية	محيط الخصر ≤ 80
زيادة بالغة في المخاطر الصحية	محيط الخصر ≤ 88

2- الحياة الصحية في جميع النواحي

ثبت علمياً أنه يمكن منع الإصابة بمرض السكري من النوع 2 لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري من النساء الذين لديهم سكري الحمل. يمكن الاطلاع أدناه على الإجراءات التي يمكنك اتخاذها للحد من مخاطر مرض السكري في المستقبل فضلاً عن الحد من مخاطر سكري الحمل.

منع مرض السكري النوع 2 أسلوب الحياة الصحي

يساعد أسلوب الحياة الصحي في الوقاية من مرض السكري النوع 2 لأكثر من 50%



المحافظة على الوزن الصحي

تناول الطعام الصحي

الحركة المنتظمة

تجنب التدخين

الطعام الصحي



بعض النصائح

- تناول الخضروات بشكل أساسي في كل وجبة.
- تناول المنتجات الحيوانية بحساب
- اشربي كمية كافية من الماء
- قللي من المنتجات الخاضعة للمعالجة قدر المستطاع
- ابحثي عن البدائي ونوعي في طعامك: يصيبك تناول الطعام نفسه كل يوم بالملل. نوعي في حميتك الصحية.
- تناولي الطعام في أوقات محددة وبصحبة الآخرين
- تناولي الطعام بحساب و باعتدال
- عدلي البيئة من حولك: نظمي حياتك لتتلاءم مع خياراتك الصحية ولتبتعدي عن كل ما ليس صحياً
- اقطعي الطريق خطوة بخطوة: هل يتعين عليك تغيير نظامك الغذائي اليومي بالكامل؟ لا، ليس ضرورياً إنما الأفضل إجراء التحسينات البسيطة خطوة بخطوة
- استمتعي بما تتناولينه، واجعلي وقت تناولك للطعام احتفالاً مبهجاً! دلي نفسك لتستمتعي بالطعام الصحي



كيف أفقد الوزن؟

- إذا كنتِ تعانيين من زيادة في الوزن، يجب تحليل بتفصيل عادات تناول الطعام الخاصة بك: اكتبي ما تأكلين، صادقة مع نفسك. وهذا يعطي لك الفرصة لاكتشاف ما يمكنك القيام به لتحسين عادات تناول الطعام الخاصة بك.
- لا تجويع. على العكس من ذلك ... خسارة 5 إلى 10% من وزنك الحالي لديها بالفعل تأثير إيجابي على صحتك ، حتى لو كنت لا تصلين إلى وزنك المثالي. حساب نفسك:.
- إرضاع طفلك! هذا سوف يسهل فقدان الوزن. ويوصى بشدة أكثر الرضاعة الطبيعية لصحة الأم والطفل، وبالتأكيد بعد سكري الحمل. تنبيه: لا تبدأي نظاماً غذائياً أثناء الرضاعة. عند الرضاعة الطبيعية تحتاجين المزيد من الطاقة للحصول على ما يكفي من الحليب.
- هناك توازن بين ما تأكله والسعرات الحرارية التي تحرق. ولذلك فإنه من المستحسن لنقل الحد الأدنى 30 دقيقة يوميا لكثافة معتدلة، مثل السباحة وركوب الدراجات. تبدأ ببطء، لا تقلق كثيرا من البداية. من المهم أن تبدأ ببطء وتدرجياً تزيد كمية النشاط.
- إن الحل يكمن في الحفاظ على خسارة الوزن على المدى الطويل. للحفاظ على هدف واقعي. إذا لزم الأمر، يمكنك أن تسأل دائماً للحصول على المشورة عند اختصاصي تغذية).

”يمكن الحد من مخاطر النوع 2 من مرض السكري باتباع نمط حياة صحي.“

الوقاية

- مارسي الكثير من الرياضة. فالهدف هو ممارسة نشاط بدني لمدة 30 دقيقة على الأقل كل يوم. الخيار يرجع لك: ممارسة السباحة أم الركض أم المشي أم الرقص أم غيرها...
- ابدئي بخطوات بسيطة إلى أن تبليغي هدفك
- لا تبقي جالسة لفترة طويلة. تحركي بانتظام ووقفي إذا جلست لفترة طويلة. اجعلي الحركة روتيناً في حياتك خطوة بخطوة. فكل حركة ولو بسيطة خير من الجلوس.
- لا تحتاجين بالضرورة إلى إكمال برنامج لياقة بدنية مكثف كل أسبوع. أحياناً تكون الخطوات البسيطة كافية لإدخال المزيد من التمارين في حياتك تدريجياً. يرجى الحد من استخدام السيارة أو ركن السيارة بمسافة معينة وإكمال المسافة المتبقية سيراً على الأقدام. استخدمني الدرج بدلاً من المصعد. كوني مبدعة!
- استمتعي بالشعور الجيد. وانعمي بالاسترخاء بعد يوم صحي. وفكري في مكافأة نفسك بما يلائم نمط حياتك الصحي.
- كأماً شابة، أنت دائماً مشغولة. كل ما تبذلينه من العناية والاهتمام لطفلك، هو رد فعل طبيعي. لكن من المهم أن تخصصي بعض الوقت لنفسك بين الحين والآخر. اجعلي هذا موضوعاً للمناقشة مع شريكك أو بيتتك المباشرة.



إذا أردت الحصول على مزيد من النصائح لحياة صحية، احرصي على الاطلاع على النصائح الواردة في www.gezondleven.be.

مثلث التغذية

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



”أخبري الطبيب أنك كنت تعانين من سكري الحمل واطلبي منه فحص مستوى السكر في الدم بانتظام.“

تجنب مرض السكري هو جهد فريق

تهانينا! كنت قد قرأت هذا الكتيب هو خطوة أولى في الاتجاه الصحيح. ولكن تجنب مرض السكري هو عملية لا نستطيع القيام به وحدها. حتى تحقق مع طبيب الأسرة الخاص بك، فمن هو الشخص المناسب لمساعدتك. يمكنك أيضا استخدام أشخاص آخرين في محاولة لتجنب مرض السكري

بعض الاقتراحات

- الإستعانة باختصاصي تغذية الذي يعرف كيف يساعدك على ضبط النظام الغذائي الخاص بك وفقدان الوزن تدريجيا.
- مشاركة جميع أفراد الأسرة : إشراك أطفالك وشريك حياتك في العمل!
- نقل المجموعة: كنت تبحث عن شريك الرياضة، تسجلي في ناد أو اختياري الفرق الرياضية
- في حالة إذا كنت مدخنة، يرجى التواصل مع استشاري للإقلاع عن التدخين.



30 إلى 50 بالمئة من النساء اللاتي
يعانين من سكري الحمل، يتطور
الأمر لديهن بعد ذلك

”أخبري الطبيب أنكِ كنتِ تعانين من
سكري الحمل واطلبي منه فحص
مستوى السكر في الدم بانتظام.“

”يمكن الحد من مخاطر
النوع 2 من مرض السكري
باتباع نمط حياة صحي.“