كيفية التعامل مع سكري الحمل

◄سكر الحمل هو نوع من السكري الذي يصيب المرأة خلال فترة الحمل. ويحدث بسبب وجود نسبة كبيرة من الجلوكوز في الدم. غالباً ما يتم التحكم في كمية الجلوكوز في الدم من خلال هرمون الأنسولين؛ ولكن بعض النساء أثناء فترة الحمل قد يعانين الارتفاع الشديد للجلوكوز في الدم ولا يتم التحكم في هرمون الأنسولين. عادة ما يتطور سكر الحمل بعد 28 أسبوعاً من الحمل ويختفي بعد ولادة الطفل، ومع ذلك النساء اللاتي يتعرضن للإصابة بسكر الحمل يكنّ عرضة للإصابة به في مرحلة أخرى من حياتهنّ.

- مَن هنّ الأكثر عرضة للإصابة بسكر الحمل؟

تكون الحامل أكثر عرضة للإصابة بسكر الحمل إذا واجهت أكثر من عاملين من العوامل التالية، مما يستدعي مراقبتها لمستوى السكر في الدم بشكل دوري:

- السيدة التي تعاني زيادة الوزن أو السمنة قبل الحمل.

- السيدة التي يزيد عمرها على 25 عاماً.

- السيدة التي أصيبت بسكري الحمل في حملها السابق.

- السيدة التي لديها تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري.

- السيدة المصابة بمتلازمة تكيس المبايض.

- السيدة التي أنجبت طفلاً زائد الوزن (4 كيلوغرام أو أكثر) في حمل سابق.

- أعراض سكر الحمل:

في كثير من الأحيان لا تظهر أي أعراض لسكر الحمل، ولكن أعراض المرض بشكل عام تشمل الآتي:

- جفاف الفم وزيادة الشعور بالعطش باستمرار.

- الحاجة إلى التبول بشكل متكرر وخصوصاً ليلاً.

- الشعور بالتعب.

- الإلتهابات المتكررة مثل عدوى الخميرة.

- عدم وضوح الرؤية.

- تشخيص سكري الحمل:

يتم تشخيص سكر الحمل عادةً مابين الأسبوع 24 إلى الأسبوع 28 من الحمل بواسطة تحليل الدم؛ ولكن قد يقرر الطبيب إجراء الفحص في وقت سابق في حال توفر عوامل خطر إصابة الأُم بسكري الحمل. فحص الدم عادةً يؤكد التشخيص وقد يكون على مرحلتين أو على مرحلة واحدة فقط، ويكون كالآتي:

المرحلة الأولى: يتم إعطاء الحامل 50 غراماً من الجلوكوز والانتظار لمدّة ساعة لتحليل مستوى السكر في الدم. إذا كان مستوى السكر في الدم أعلى من 140 ملغم/ ديسيلتر، فلابدّ من إجراء فحص تشخيصي أكثر دقة وهي المرحلة الثانية من الفحص.

المرحلة الثانية: يوصي الطبيب بصيام الأُم لمدّة 8 – 14 ساعة قبل إجراء الفحص والذي يبدأ بتحليل مستوى سكر الدم أثناء الصيام، ومن ثمّ عمل فحص آخر يُسمّى "تحمل السكر الفموي" والذي يتم فيه إعطاء الأُم 100 غرام من محلول الجلوكوز ومن ثمّ عمل 3 فحوص لمستوى سكر الدم كل ساعة. وتشخيص المرأة الحامل بسكر الحمل إذا كانت نتيجتان أو أكثر من نتائج فحصهما توافق القراءات التالية:

- فحص الصيام: أعلى من أو يساوي 95 ملغم/ ديسيلتر.
- بعد ساعة: أعلى من أو يساوي 180 ملغم/ ديسيلتر.
- بعد ساعتين: أعلى من أو يساوي 155 ملغم/ ديسيلتر.
- بعد 3 ساعات: أعلى من أو يساوي 140 ملغم/ ديسيلتر.

- كيفية التعامل وإدارة سكري الحمل بعد التشخيص:

يكون التعايش مع سكر الحمل بالدرجة الأولى باتباع نظام غذائي خاص عن طريق استشارة أخصائي التغذية للتخطيط لحمية خاصة للحفاظ على مستوى السكر ضمن الحدود الطبيعية، بالإضافة إلى ذلك هنالك بعض الخطوات التي يتوجب على الحامل إتباعها للتحكم في مستويات السكر في الدم:

- ممارسة الرياضة المسموح للحامل بها من قبل الطبيب.

- مراقبة مستوى السكر في الدم 4 مرات يومياً أو على النحو الموصى به من قبل الطبيب، حيث يفترض أن يكون المستوى الطبيعي لسكر الدم عند الحامل كالتالي:

أثناء الصوم: من 65 – 95 ملغم/ ديسيلتر.

بعد تناول الوجبة بساعة: أقل من أو يساوي 140 ملغم/ ديسيلتر.

بعد تناول الوجبة بساعتين: أقل من أو يساوي 120 ملغم/ ديسيلتر.

إذا كان النظام الغذائي وممارسة الرياضة غير كافيين للحفاظ على المستوى الطبيعي لسكر الدم، فتوصى الحامل باستشارة طبيبها الذي قد يضيف الأنسولين إلى خطة العلاج وعندها يجب وضع نظام غذائي يتناسب مع جرعات الأنسولين لتفادي هبوط سكر الدم.

- نصائح غذائية للوقاية من سكري الحمل:

يمكن للحامل اتباع الخطوات التالية للتقليل من خطر الإصابة بسكري الحمل:

- المحافظة على زيادة معتدلة في الوزن تجنباً لمضاعفات البدانة الخطيرة.

- تناول وجبات الطعام بانتظام وعدم إهمال أي وجبة.

- تجنب استهلاك المأكولات الدهنية الدسمة.

- تناول الدجاج بدون جلد، واللحم الخالي من الدهن وتجنب استهلاك الدهون المشبعة والتي توجد في السمن الحيواني والزبدة وجوز الهند.

- تجنب تناول الأغذية التي تحتوي على السكر مثل الكيك والفطائر والبسكويت والحلويات والعصائر المحلاة والمشروبات الغازية.

- تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة مثل الخبز الأسمر، وذلك لأنّ الألياف تساعد في سرعة امتصاص الجلوكوز.

- تجنب الحليب كامل الدسم ومشتقاته. ►