

من الجيد أن تسألني

نأمل أن تجد هذه النشرة مفيدة. من المهم أن تعرف ما الذي يحدث مع الرعاية الصحية الخاصة بك. إذا كانت لديك أي أسئلة حول علاجك، فما عليك سوى طرح سؤال على فريقك الطبي - فهم موجودون لدعمك.



SCAN ME

يمكنك مشاهدة مقطع فيديو بالمعلومات الواردة في هذه النشرة على vimeo.com/556159659/44ce0534da

ما هو سكري الحمل؟

مرض السكري هو حالة تحدث عندما لا ينتج جسمك ما يكفي من هرمون يسمى الأنسولين وبسبب هذا يبدأ السكر في التراكم في الدم.

لقد تم تشخيص إصابتك بحالة شائعة تسمى سكري الحمل، مما يعني أنه أثناء الحمل لا ينتج جسمك ما يكفي من الأنسولين وتكون كمية السكر في الدم مرتفعة جداً. بالنسبة لمعظم النساء، عند الولادة، من المرجح جداً أن يختفي سكري الحمل. من غير الشائع أن تصاب النساء المصابات بسكري الحمل بمرض السكري الدائم. سنقوم بترتيب فحص لك بعد 3 أشهر من ولادة طفلك للتأكد من عدم إصابتك بمرض السكري الدائم.

من المهم جداً التحكم في مستوى السكر في دمك، لأنه إذا كان مرتفعاً جداً، فسيحصل طفلك على كمية سكر أكثر مما يحتاجه مما قد يؤدي إلى نمو الطفل أكثر من المعدل الطبيعي. وهذا يزيد من احتمال حدوث مشاكل في المخاض، والحاجة إلى إجراء عملية قيصرية، وهي حالة نادرة تسمى عسر ولادة الكتف. بعد الولادة قد يتسبب أيضاً في انخفاض مستويات السكر في دم طفلك إلى مستويات ضعيفة في الأيام القليلة الأولى من الحياة. إذا حدث ذلك، فقد يحتاج طفلك إلى رعاية إضافية في وحدة حديثي الولادة.

ما الذي يجب أن أقوم به؟

سيقوم فريق من أطباء التوليد وأطباء وممرضات مرض السكري وأخصائيي التغذية والقابلات بتقديم الدعم لك من أجل:

- مراقبة مستوى السكر في الدم أربع مرات في اليوم.
- تغيير نظامك الغذائي لخفض مستويات السكر في الدم.
- حضور عيادات ما قبل الولادة لمرض السكري - قد يتم ذلك عبر الهاتف أو عبر الإنترنت أو وجهاً لوجه في مستشفى الرويال إنفيرميري في إدنبره Royal Infirmary of Edinburgh، أو مستشفى ال وبيستين جنرال Western General Hospital أو مستشفى سانت جون St John's Hospital.
- تناول الدواء إذا لزم الأمر للتحكم في نسبة السكر في الدم لديك - أقراص الميتفورمين Metformin أو حقن الأنسولين.
- ولادة طفلك إلى المستشفى مع إمكانية الوصول إلى وحدة حديثي الولادة في المستوصف الملكي في إدنبره أو مستشفى سانت جون، في حالة احتياج طفلك إلى رعاية خاصة.

مراقبة مستوى السكر في الدم أربع مرات في اليوم

سنوضح لك كيفية فحص نسبة السكر في الدم باستخدام جهاز وخز الإصبع وتسجيل ذلك على تطبيق متصل بالإنترنت. لقد طلبنا من طبيبك العام توفير شرائط الاختبار والإبر التي ستحتاجين إليها، وستتم إضافتها إلى الوصفة الطبية المتكررة لك. عندما تنفذ، ستحتاجين إلى طلب وصفة طبية أخرى.

** اتصلي بنا إذا كانت مستويات السكر في الدم لديك عند هذه المستويات أو أعلى منها **

	قبل الغداء breakfast 6.0mmol/L		قبل الإفطار 5.5mmol/L
	بعد ساعتين من وجبة العشاء 7.0mmol/L		قبل وجبة العشاء 6.0mmol/L

قومي بتغيير نظامك الغذائي للمساعدة في خفض نسبة السكر في الدم

سيدعمك أخصائيو التغذية بالمعلومات المتعلقة بالنظام الغذائي ونمط الحياة للمساعدة في إدارة مستويات السكر في الدم.

في غضون 7 أيام من موعدك في المستشفى مع الممرضة المتخصصة في مرض السكري، واستلام جهاز مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم، سيتم الاتصال بك عبر الهاتف من قبل الخدمة المحلية للتغذية لمرض السكري أثناء الحمل وعرض موعد افتراضي عليك عبر الإنترنت. سيكون ذلك عبر رابط فيديو يمكنك الانضمام إليه باستخدام هاتفك الذكي أو جهازك اللوحي أو الكمبيوتر.

سيتم عرض عليك جلسات جماعية عبر الإنترنت للتثقيف حول سكري الحمل ومواعيد متابعة فردية عبر الإنترنت. سيستمر موعدك الجماعي الأول لمدة 45-60 دقيقة تقريباً. ستستغرق مواعيد المراجعة الإضافية حوالي 15-20 دقيقة وسيتم ترتيبها مباشرة مع اختصاصي التغذية كل أسبوعين، أو حسب الحاجة.

يجد الأشخاص أن المواعيد عبر الإنترنت مفيدة لأنه ليست هناك حاجة للسفر ويمكنك ملاءمة المواعيد مع الالتزامات الأخرى. ومع ذلك، إذا كنت بحاجة إلى موعد وجهاً لوجه أو عبر الهاتف، فيرجى إبلاغ اختصاصي التغذية الخاص بك بذلك. ويرجى إعلامنا إذا كنت بحاجة إلى مترجم.

تناولي الدواء إذا لزم الأمر

إذا كانت مستويات السكر في الدم مرتفعة جداً ولا تنخفض من خلال التغييرات في نظامك الغذائي أو نشاطك، فسوف نقترح عليك تناول الدواء.

• أقراص الميتفورمين Metformin

يخفض الميتفورمين مستوى السكر في الدم عن طريق جعل جسمك أكثر حساسية للأنسولين الذي ينتجها أصلاً. أنها آمنة ولن تؤذي طفلك. لقد تم تزويدك بأقراص ميتفورمين ولكن **لا تتناوليهما** إلا إذا تم نصحك بذلك. يرجى الاحتفاظ بها في مكان آمن في المنزل.

يمكن أن يسبب الميتفورمين اضطراب في المعدة. ننصحك بتناوله مع الطعام، لأن ذلك قد يساعد في تقليل الأعراض. إذا كانت الآثار الجانبية أكثر من خفيفة أو لا تهدأ، فيرجى إخبار طبيبك أو فريق مرض السكري.

• حقن الأنسولين

على الرغم من بذل قصارى جهدك، قد تجددين أنه من غير الممكن التحكم في مستويات السكر في الدم عن طريق تغيير النظام الغذائي وتناول الميتفورمين. في هذه الحالة، نقترح حقن الأنسولين باستخدام "قلم الأنسولين" وهو سهل الاستخدام للغاية وغير مؤلم إلى حد ما.

إنجاب طفلك

تلد معظم النساء في وقت قريب من الموعد المحدد لهن. كلما اقتربت من هذا الوقت، سيناقش معك فريق التوليد مخاطر وفوائد الولادة المهبلية وتوقيت الولادة. من المستحسن أن تنجي طفلك في وحدة أمومة يديرها طبيب استشاري.

سيتم عادة إيقاف أي أدوية كنت تتناولها لعلاج سكري الحمل عندما تدخلين في المخاض، ولكن سيتم فحص مستوى السكر في الدم كل ساعة أو ساعتين، وإذا كان أعلى من الطبيعي، فسيتم إعطاؤك تقطير الأنسولين عبر الوريد لعلاجك خلال الفترة المتبقية من المخاض. سيتم نصحك بمراقبة معدل ضربات قلب طفلك بشكل مستمر أثناء المخاض.

بعد الولادة، سيبقى طفلك معك ما لم يكن بحاجة إلى رعاية إضافية. إن الرضاعة الطبيعية آمنة تماماً لأن جميع الأدوية التي نستخدمها آمنة أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية. يجب أن تبدأي بالإطعام في أقرب وقت ممكن بعد الولادة وكل 2-3 ساعات للمساعدة في الحفاظ على مستوى السكر في الدم لدى الطفل طبيعياً.

سيخضع طفلك لاختبار وجز الكعب بعد 2-4 ساعات من الولادة للتأكد من أن مستوى السكر في الدم ليس منخفضاً. إذا كان منخفضاً، فقد يحتاج طفلك ببساطة إلى إطعام آخر، ولكن في بعض الأحيان قد يحتاج إلى العناية به في وحدة حديثي الولادة للمراقبة والدعم.

ما هي المتابعة التي سأحتاجها؟

بالنسبة لمعظم النساء، يتوقف سكري الحمل فوراً بعد الولادة، لذا يُنصح بإيقاف جميع أدوية السكري. في بعض الحالات، قد يُنصح بفحص نسبة الجلوكوز في الدم من وقت لآخر خلال الأسابيع القليلة التالية وإجراء اختبار تحليل السكر التراكمي HbA1c مرة واحدة سنوياً.

بعد حوالي 12 أسبوعاً من ولادة طفلك، سيتم إرسال دعوة إليك لإجراء فحص دم للتأكد من عودة نسبة السكر في الدم إلى وضعها الطبيعي. إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعاً، فسوف يتصل بك طبيبك للحصول على مزيد من التقييم والمشورة حول نظامك الغذائي وممارسة الرياضة ووزنك. تزيد الإصابة بسكري الحمل من فرص الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في المستقبل. يمكن أن يساعد الحفاظ على نمط حياة نشط واتباع نظام غذائي متوازن في تقليل هذا الخطر.

ستدعوك خدمة التغذية أثناء الحمل إلى مراجعة عبر الإنترنت لعافيتك بعد حوالي 6 أشهر من ولادة طفلك. ستستغرق هذه المراجعة حوالي 15 دقيقة وستقوم بالاطمئنان على صحتك وتحديد أي دعم مستمر مفيد أو خدمات إضافية. هناك خيارات الدعم الشخصي والافتراضي والرقمي:

على سبيل المثال برنامج 'دعونا نمنع حصول السكري' Let's Prevent Diabetes Program وبرنامج 'بيبي ستيبس' (خطوات صغيرة) Babysteps الرقمي والوصول إلى برامج إدارة الوزن المجانية إذا كان ذلك مناسباً.

إذا حملت مرة أخرى، تأكدي من إخبار القابلة بأنك كنت مصابة بسكري الحمل. سيساعد التحكم في نسبة السكر في الدم أثناء الحمل على تقليل خطر إصابة طفلك بالسمنة والسكري في وقت لاحق من حياته.

اتصلي بنا

إذا كنت مريضة أو لديك أي مخاوف بشأن طفلك، اتصلي على الرقم **0131 242 2657**

المرضى المختصون في مرض السكري - من الإثنين إلى الجمعة بين 9 صباحاً و 4 مساءً باستثناء أيام العطل الرسمية. يرجى ترك اسمك وتاريخ ميلادك ورقم هاتفك وسيقوم أحد الأشخاص بالاتصال بك.

- مستشفى ويسترن جنرال - **0131 537 1746** ، GDMVirtualClinic.WGH@nhslothian.scot.nhs.uk
- مستشفى الرويال إنفيرميري في إدنبره - **0131 242 1471**
- مستشفى ساينت جون - **01506 523 856**

طبيب السكري المناوب – عطل نهاية الأسبوع/خارج أوقات الدوام

- مستشفى ويسترن جنرال - **0131 537 1000**
- مستشفى الرويال إنفيرميري في إدنبره - **0131 537 1000**
- مستشفى ساينت جون - **01506 523 000**

أخصائيو التغذية لسكري الحمل في مستشفى أستلي أينسلي Astley Ainslie Hospital

☎ **0131 537 9169** الإثنين إلى الجمعة بين 8 صباحاً و 5 مساءً

إذا كنت بحاجة إلى هذه النشرة بتنسيق أو بلغة أخرى، فيرجى سؤال فريقك الطبي.



تدرجمة



سهد
القراءة



لغة
الإشارة



سماعي



احرف
كبيرة



بريل

