



ارتفاع ضغط الدم و السكري

أثناء الحمل:

نصائح و إرشادات

إعداد:

الدكتور عبد الرحيم القضاة

عندما تكون المرأة حاملاً، تتعرض لتغيرات هرمونية وجسدية كبيرة تؤثر على صحتها العامة، فقد تواجه بعض المشاكل الصحية الخطرة، ومن المهم أن تتعرف على هذه المشاكل وكيفية التعامل معها. فيما يلي بعض المشاكل الصحية التي تواجه المرأة أثناء الحمل وبعض الإرشادات حول كيفية علاجها:

✚ **سكري الحمل:** هو حالة يتم تشخيصها عند المرأة التي تظهر عندها مستويات السكر في الدم مرتفعة خلال فترة الحمل. قد يحدث سكري الحمل بسبب تغيرات هرمونية وتحولات في وظائف الجسم أثناء الحمل، وقد يستمر حتى فترة ما بعد الولادة. إذا لم يتم علاج سكري الحمل، فإنه يمكن أن يزيد من خطر حدوث مضاعفات صحية للأم والجنين.

❖ وفيما يلي بعض المعلومات المفصلة عن سكري الحمل:

1. الأسباب والعوامل المؤثرة:

- تغيرات هرمونية: يعمل هرمون الحمل على زيادة مستويات السكر في الدم لتلبية احتياجات الجنين المتزايدة، ولكن في بعض الحالات قد يحدث اضطراب في استجابة الجسم لهذا الهرمون مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر.
- الوراثة: يمكن أن يكون للعوامل الوراثية دور في زيادة خطر الإصابة بسكري الحمل.
- العوامل الوزنية: السمنة وزيادة الوزن قد تزيد من خطر الإصابة بسكري الحمل.

2. الأعراض:

- عادةً ما لا تظهر أعراض واضحة في سكري الحمل، ويتم تشخيصه من خلال اختبارات سكر الدم الروتينية أثناء الحمل.
- في بعض الحالات النادرة، قد تشعر المرأة بالعطش المفرط، والتبول المتكرر، والجفاف، والتعب.

3. المضاعفات المحتملة:

- مضاعفات الأم: يمكن أن يزيد سكري الحمل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وتطور الأمراض القلبية، والتسمم الحلمي.
- مضاعفات الجنين: إذا لم يتم التحكم في مستويات السكر في الدم، فقد يزيد خطر ولادة جنين كبير الحجم (Macrosomia)، وخطر الولادة المبكرة، ومشاكل التنفس عند الولادة.

4. التشخيص والعلاج:

- اختبار السكر التراكمي (HbA1c) يتم إجراء هذا الاختبار قبل الحمل لتحديد مستوى التحكم في مستويات السكر في الدم.
- اختبار سكر الدم التحملي: يتم إجراءه في الأسابيع الـ 24 إلى 28 من الحمل لتقييم قدرة الجسم على استخدام السكر بشكل صحيح.

- العلاج: قد يتم توجيه المرأة الحامل إلى اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني، وفي بعض الحالات قد يحتاج الطبيب إلى وصف العلاج الدوائي للمساعدة في تحقيق توازن مستويات السكر في الدم.

✚ ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل: يعتبر ضغط الدم المرتفع خلال الحمل حالة خطيرة تتطلب متابعة وعلاج من قبل الفريق الطبي المختص.

❖ وفيما يلي بعض المعلومات المفصلة عن ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل:

1. أنواع ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل:

- ارتفاع ضغط الدم الحاملي المؤقت (Gestational hypertension) يحدث عادة في النصف الثاني من الحمل ويعود إلى الوضع الطبيعي بعد الولادة.
- ارتفاع ضغط الدم الحاملي المستمر (Chronic hypertension) يحدث قبل الحمل أو قبل الأسبوع الـ 20 من الحمل ويستمر بعد الولادة.
- ارتفاع ضغط الدم الحاملي المرتبط بتسمم الحمل (Preeclampsia) يعتبر أكثر خطورة ويتضمن ارتفاع ضغط الدم بالإضافة إلى أعراض أخرى مثل البروتين في البول وتورم اليدين والوجه.

2. الأعراض:

- ارتفاع ضغط الدم الحاملي المؤقت: عادةً لا توجد أعراض واضحة.
- ارتفاع ضغط الدم الحاملي المستمر وارتفاع ضغط الدم الحاملي المرتبط بتسمم الحمل: يمكن أن يشمل الأعراض الصداع الشديد، والدوخة، والتورم غير الطبيعي في اليدين والوجه والقدمين، والآلام في الصدر، وتغيرات في الرؤية.

3. المضاعفات المحتملة:

- للأم: ارتفاع ضغط الدم الحاملي قد يزيد من خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة مثل تسمم الحمل، واضطرابات الكلى، واضطرابات الكبد، والنزيف في الدماغ.
- للجنين: قد يؤدي ارتفاع ضغط الدم الحاملي إلى قيود في نمو الجنين، وانخفاض وزن الولادة، واضطرابات التنفس، والإصابة بتأخر النمو داخل الرحم.

4. التشخيص والعلاج:

- التشخيص: يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل من خلال قياس ضغط الدم وفحص البول للكشف عن وجود بروتين.

- العلاج: يعتمد العلاج على خطورة حالة المرأة وعمر الحمل. يمكن أن يشمل العلاج الراحة في المنزل والتغذية السليمة والمراقبة الدورية للضغط الدم والتحاليل الدموية. في بعض الحالات الأكثر صعوبة، قد يتطلب الأمر تناول أدوية لتحقيق توازن ضغط الدم.

ومن المهم جدًا أن تتلقى المرأة الحامل التوجيه والرعاية اللازمة من فريق الرعاية الصحية للتحكم في سكري الحمل، وارتفاع ضغط الدم والوقاية من المضاعفات، وعليها متابعة الزيارات المنتظمة للطبيب وامتابعة تعليماته بعناية للحفاظ على صحتها وصحة جنينها أثناء فترة الحمل.