

الحصول على حمل صحي؟

لا تنتظري أكثر من ذلك،

تحدثي مع طبيبك.

ماذا يحدث فيما بعد ... الإصابة بسكر الحمل

WWW.ZOETZWANGER.BE

Z zoetzwanger
Diabetes Liga

03

ما هو
سكر الحمل؟

كيفية
الإصابة بسكر الحمل؟

04

سكر
الحمل، نافذة
على مستقبلك

05

مرض السكر
ليس مثل أي مرض آخر

07

خطتك للمحافظة على صحتك

09

اتباع نظام غذائي
صحي ومتنوع

11

ممارسة القدر الكافي من التمارين

12

المحافظة على الوزن الصحي المثالي

14

الوقاية من مرض السكر
هو عمل جماعي

هل عفت ناكى لع اذام؟ لم ح لار كس ضررم

هاندا ة عى رس لاة با جت س لارم حر سم لال خ نم كل ذى فشت كا

Z zoetzwanger
Diabetes Liga

WWW.ZOETZWANGER.BE



ما هو مرض سكر الحمل؟

تشير عبارة "سكر الحمل" إلى ارتفاع غير طبيعي في مستويات السكر في الدم أثناء الحمل. سكر الحمل هو أحد المضاعفات الرئيسية للحمل والذي يحدث في 1 من كل 10 نساء حوامل في فلانديرز (الإقليم الفلامندي).

تلعب بعض العوامل مثل زيادة الوزن والعمر والصفات الموروثة (داء السكري من النوع الثاني العائلي الوراثي) دورًا رئيسيًا بلا شك. ومع ذلك، لا يمكننا التنبؤ بالضبط متى ومن النساء ستصاب بسكر الحمل. هذا لأن عددًا من النساء ليس لديهن عوامل خطر واضحة.

كيفية الإصابة بسكر الحمل؟

يكون الجسم وقت الحمل نشط للغاية. خلال أي حمل صحي، تفرز المشيمة العديد من الهرمونات التي تساعد على نمو الطفل.

ومع ذلك، فإن هرمونات الحمل هذه لها أيضًا جانب سلبي معاكس: فهي تعمل ضد عمليات الأيض الحيوية الطبيعية، وخاصة في النصف الثاني من الحمل.

لذلك، فهي تمتص الأنسولين إلى حد ما من العمل. يشبه هرمون الأنسولين المفتاح الذي يسمح بمرور الجلوكوز أو السكر في الدم إلى خلايانا. لأن عمل الأنسولين أصبح متوقف بصورة جزئية، فجاءَ هناك حاجة إلى المزيد من هرمون الأنسولين للسماح بدخول نفس الكمية من السكر في الدم إلى الخلايا. عندما لا يستطيع جسمك التعامل مع الطلب المتزايد للحصول على الأنسولين، يتراكم سكر الدم في الدم بشكل أسرع - وهذا ما يُعرف باسم "ارتفاع السكر في الدم" - والذي يتطور إلى سكر الحمل.

تعتبر المستويات العالية من السكر في الدم لفترات طويلة مُضرة بجسمك وبجسم طفلك. لذلك يحتاج سكر الحمل إلى العلاج.

- عادةً ما يكون اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة القدر الكافي من التمارين الرياضية كافيين للتحكم في نسبة السكر في الدم.
- في بعض الأحيان، ومع ذلك، هناك حاجة للحصول على أنسولين إضافي لمنع حدوث مشاكل أثناء الحمل وعند الولادة.

سكر الحمل، نافذة على مستقبلك

يكشف سكر الحمل عن نقاط الضعف في جسمك، إذا صَحَّ التَّعْيِيرُ، في حين أنه من غير الحمل فإنك قد لا تلاحظينها على الإطلاق. عادةً ما تعاني النساء المصابات بسكر الحمل من مشكلة كانت موجودة مسبقًا والتي تتمثل في ضعف عمل الأنسولين، والتي تظهر أولاً أثناء الحمل.

في معظم الحالات، يعود سكر الدم إلى طبيعته بعد الولادة. لكن لا تنس أن هذه إشارة تنبيه مهمة من جسمك. تُصاب 30 إلى 50% من النساء المصابات بسكر الحمل بمرض السكر من النوع الثاني بعد حوالي 5 إلى 10 سنوات!

هذا لا يحدث فقط عندما تحتاجين إلى الأنسولين أثناء علاج سكر الحمل. تعتبر النساء اللواتي لا يتأثرن حقًا بسكر الحمل، أو اللاتي يستطعن التحكم بسهولة في نسبة الأنسولين من خلال اتباع نظام غذائي مناسب وممارسة القدر الكافي من التمارين الرياضية، معرضات أيضًا للخطر. لذلك عليك أن تكون منبهة بشكل خاص.

تُصاب 30 إلى 50% من النساء المصابات بسكر الحمل بمرض السكر من النوع الثاني بعد حوالي 5 إلى 10 سنوات!



مرض السكر ليس مثل أي مرض آخر

في بلجيكا، تشير التقديرات إلى أن حوالي 1 من كل 10 من السكان البالغين مُصابين بشكل من أشكال مرض السكر. بالإضافة إلى سكر الحمل، فإننا نميز بين نوعين رئيسيين: النوع الأول والنوع الثاني.



النوع الأول
يحدث مرض السكر

في الغالب
في الأطفال أو
الشباب البالغين
أقل من 10%
من المرضى المصابين
بمرض السكر
لا يمكنهم
إيقاف الإصابة به



النوع الثاني
يحدث مرض السكر

خاصة
من سن الأربعين
أكثر من 90% من
المرضى المصابين بمرض السكر
يمكنهم إيقاف الإصابة به جزئيًا
رابط واضح
مع اتباع نمط الحياة
غير الصحي

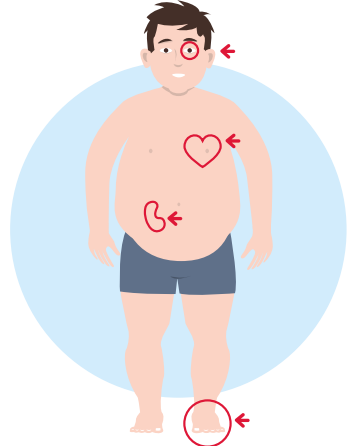
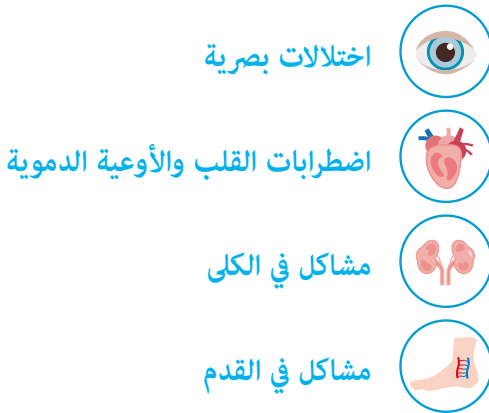


إذا كنتِ قد عانيت من سكر الحمل ، فمن المرجح بشكل خاص أن تصابين بمرض السكر من النوع الثاني في السنوات التالية. يعتبر مرض السكر هو حالة خطيرة والتي تتطلب اهتمامك مدى الحياة.

مع وجود خيارات العلاج الحالية، يمكن التحكم في مرض السكر جيدًا. ومع ذلك، فإن المضاعفات المزمنة لمرض السكر يمكن أن تقلل بشكل كبير من نوعية الحياة. إذا تم علاج مرض السكر في وقت مبكر بشكل كافي وتم التحكم فيه بشكل صحيح، يمكن منع هذه المضاعفات.

على أي حال، عليك الانتباه للأعراض النموذجية لمرض السكر وهي: العطش الشديد وكثرة التبول، والإرهاق، والالتهابات المتكررة. هذه الأعراض ليست واضحة دائمًا في مرض السكر من النوع الثاني. بسبب طبيعته الساكنة، غالبًا ما يتم اكتشاف مرض السكر من النوع الثاني بعد مرور سنوات، عندما يكون قد حدث بالفعل الكثير من الضرر للأعضاء والأعضاء. وبالتالي، فمن المهم أن توليه الاهتمام المناسب في الوقت المناسب إذا كنتِ معرضة لخطر كبير، مثل بعد الإصابة بسكر الحمل.

مرض السكر، النتائج والمضاعفات يعتبر الاكتشاف والعلاج المبكر ضروريان



في المتوسط، يعاني 30% من الأفراد بالفعل من مضاعفات عند التشخيص.

خطتك للمحافظة على صحتك

على وجه التحديد، تعتبر الرسائل التالية مهمة جدًا لأي سيدة مصابة بسكر الحمل:

1. عليك بإجراء فحص سكر الدم بانتظام من قبل طبيبك

بعد الولادة، يكون طبيبك هو أنسب شخص لملاحظتك. أخبري طبيبك دائمًا بأنك مصابة بسكر الحمل. تقع على عاتقك مسؤولية كبيرة تجاه نفسك!

يعتبر إجراء اختبارات الدم المنتظمة ضروريًا لكي تتمكني من الاكتشاف السريع عن أي عدم توازن جديد في مستويات السكر في الدم وتطور مرض السكر.

لذلك يوصى بما يلي:

- حددي موعدًا لإجراء اختبار أولي بعد أسابيع قليلة من الولادة مع فريق متابعة مرض السكر الخاص بك. تعتبر مدة من 8 إلى 12 أسبوعًا بعد الولادة مثالية، إلا إذا كنت لا تزالين ترضعين طفلك رضاعة طبيعية. إذا كان الأمر كذلك، فقد يطلب منك فريق متابعة مرض السكر تأجيل هذا الاختبار حتى تتوقفين عن الرضاعة الطبيعية.
- ثم عليك بزيارة طبيبك سنويًا لفحص مستويات السكر صائم في الدم.
- هل تخططين للحمل مرة أخرى؟ لذا يوصى بالتأكد بإجراء فحص إضافي. بعد كل شيء، فإن الحمل مع الإصابة بمرض السكر غير المعالج يشكل خطرًا على طفلك.



2. عليك بعيش حياة صحية في جميع المجالات

سوف تكتشفين في الصفحات التالية الإجراءات التي يمكنك اتخاذها لتقليل مخاطر الإصابة بمرض السكر في المستقبل وأيضًا لتقليل مخاطر الإصابة بسكر الحمل في المستقبل.

لقد ثبت علمياً أن مرض السكر من النوع الثاني يمكن الوقاية منه حقًا عند الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكر بصورة كبيرة، كما هو الحال بعد سكر الحمل.

تجنب الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني اتباع أسلوب حياة صحي



اتباع حمية صحية



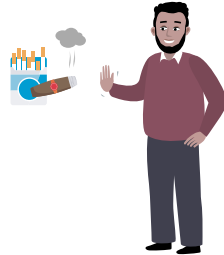
يساعد اتباع أسلوب الحياة الصحي في الوقاية من مرض السكر من النوع الثاني لأكثر من نصف الأشخاص.



ممارسة التمارين الرياضية
الحد من سلوكيات الجلوس لفترات طويلة



المحافظة على السلامة العقلية



الامتناع عن التدخين



الحصول على القدر الكافي من النوم

اتباع نظام غذائي صحي ومتنوع



نصائح

- جعل المنتجات النباتية أساسية في كل وجبة.
- التقليل من تناولك للمنتجات الحيوانية.
- شرب الماء بشكل رئيسي.
- تجنب المنتجات المعالجة بصورة كبيرة قدر الإمكان.
- اخلط الأشياء وابحثي عن البدائل: سرعان ما يصبح تناول نفس الشيء كل يوم أمرًا مملاً.
- جرب شيئًا جديدًا في نظامك الغذائي الصحي.
- تناول الطعام بانتظام وفي أوقات محددة مع الآخرين.
- تناول الطعام بانتباه واعتدال.
- التكيف مع بيتتك: صممي بيتتك بحيث يكون الخيار الصحي واضحًا ويصبح الخيار غير الصحي أكثر صعوبة.
- عليكِ العمل خطوة بخطوة. هل يجب عليكِ تغيير نظامك الغذائي بالكامل بين عشية وضحاها؟ لا، يعتبر كل تحسن بسيط هو خطوة للأمام.
- استمتعي بما تأكله! قبل كل شيء، تأكدي من أن الطعام يظل احتفالًا. دلي نفسك يوميًا بأطعمة لذيذة وصحية.



إذا كنتي ترغبين في الحصول على المزيد من النصائح حول الأكل الصحي، فتأكدي من إلقاء نظرة على التوصيات على www.gezondleven.be.

مثلث التغذية

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

شرب كمية وفيرة من المياه



الأكثر



الأقل



أقل قدر
ممكناً



القدر الكافي من التمارين

و ... العمل!

- تأكدي من ممارستك للقدر الكافي من التمرين.
الهدف هو ممارسة 30 دقيقة على الأقل من النشاط الرياضي معتدل الشدة كل يوم.
الخيار لك: هل سيكون المشي السريع، أو السباحة، أو اللياقة البدنية، أو الرقص، أو أي شيء آخر؟ زيادة الممارسة تدريجياً ببطء حتى تصل إلى المستوى المطلوب.
- قضاء وقت أقل في الجلوس. فقي بانتظام أو اذهبي في نزهة إذا اضطرت للجلوس لفترة طويلة. ادخلي المزيد من التمارين في حياتك شيئاً فشيئاً، لأن ممارسة أي قدر من التمارين يكون أفضل من لا شيء.
- لست مُلزَمة بالضرورة إلى إكمال برنامج لياقة بدنية مكثف كل أسبوع. أحياناً تكون الخطوات البسيطة كافية لإدخال المزيد من التمارين في حياتك تدريجياً. قللي من استخدام السيارة أو عليك بإيقاف السيارة بعيداً مع قطع المسافة المتبقية سيراً على الأقدام. استخدمي الدرج بدلاً من المصعد أو السلم الكهربائي المتحرك. كوني مبدعة!
- الشعور بالرضا. امنحي نفسك ربتة على ظهرك بعد يوم صحي. فكري في منح نفسك مكافأة تتناسب مع روتينك الصحي.
- كأم شابة، أنت دائماً مشغولة.
ينصب كل ما تبدلينه من العناية والاهتمام على طفلك، وهو رد فعل طبيعي. لكن من المهم أن تستقطين بعض الوقت لنفسك من حين لآخر.
ناقشي هذا الأمر مع شريكك أو أولئك الأشخاص المقربين منك. بعد كل شيء، فإنك صحتك على المحك!

هل تريد الحصول على المزيد من النصائح حول كيفية ملاءمة القدر الكافي من التمارين مع حياتك أو كيفية تقليل الجلوس بلا حراك؟ تأكدي من إلقاء نظرة على

www.gezondleven.be



الحصول على وزن صحي

هل يشكل وزني خطرًا إضافيًا للإصابة بمرض السكر من النوع الثاني؟

تعد زيادة الوزن أحد عوامل الخطر التي تساعد في تحديد ما إذا كنت ستصابين أيضًا بمرض السكر من النوع الثاني بعد سكر الحمل. لحسن الحظ، يمكن أن يساعد اتباع نمط الحياة الصحي في تقليل هذه المخاطر، لن يقلل نمط الحياة الصحي من خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني فحسب، بل سيساعدك أيضًا في الوصول إلى وزن صحي، والذي بدوره سيقلل أيضًا من خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني.

للحصول على فكرة أفضل عما إذا كان وزنك قد يزيد من خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني، فيمكنك القيام بأمرين:

○ حساب مؤشر كتلة الجسم (مؤشر كتلة الجسم): هذا هو وزنك (بالكيلوجرام (كجم)) مقسومًا على مربع طولك (بالمتر (م)).

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (بالكيلو جرام) / الطول (بالمتر) × الطول (بالمتر)

على سبيل المثال، إذا كان وزنك 70 كجم وطولك 160 سم، فإن مؤشر كتلة جسمك يكون: $70 / (1.6)^2 = 27.1$.

الوزن الطبيعي	مؤشر كتلة الجسم < 25 كجم / م
الوزن الزائد	$25 \leq$ مؤشر كتلة الجسم < 30 كجم / م
السمنة	مؤشر كتلة الجسم ≤ 30 كجم / م

○ قياس خصرك: يعتبر هذا مؤشر جيد على وجود الدهون في منطقة البطن. يزيد الخصر الكبير بشكل مفرط، حتى مع مؤشر كتلة الجسم "الطبيعي"، من خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني وأمراض أخرى، مثل مشاكل القلب والأوعية الدموية. من السهل جدًا قياس خصرك باستخدام شريط قياس: عليك بقياس محيط البطن في منتصف المسافة بين أسفل أضلاعك والوركين.

زيادة المخاطر الصحية	الخصر ≤ 80 سم
زيادة بشدة مخاطر صحية	الخصر ≤ 88 سم

فقط ضعني في اعتبارك أن الوزن الزائد بشكل مفرط أو الوزن القليل أو الطبيعي ليس بالضرورة دائمًا أن يكون صحيًا أو غير صحي. يعتمد الكثير على نمط حياتك، لكن العوامل الأخرى مثل بنية العظام وكتلة العضلات يمكن أن تؤثر أيضًا على وزنك ... حاولي إجراء تقييم صادق لنفسك، أو ناقشي مع طبيبك ماذا يعني "الوزن الصحي" بالنسبة لك.

زدت في الوزن بضعة كيلوجرامات إضافة ...

كيف أعمل على إنقاص وزني من أجل الحصول على وزن صحي؟

عليك العلم بأنه لا توجد وصفة سحرية. يمكنك تحقيق الكثير فقط من خلال اتباع نمط حياة صحي. حتى فقدان الوزن البسيط نتيجة اتباع نمط الحياة الصحي هذا يمكن أن يكون له تأثير كبير على خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني. وإليك بعض النصائح للعمل على الحصول على وزن صحي.

الرضاعة الطبيعية! تقدم الرضاعة الطبيعية العديد من الفوائد لصحة الأم والطفل على المدى القصير والطويل. لذلك سوف تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعدك الرضاعة الطبيعية في استعادة وزنك قبل الحمل بسهولة أكبر. تحذير: لا تبدأي في اتباع نظام غذائي صارم للتخسيس أثناء الرضاعة الطبيعية! أثناء الرضاعة الطبيعية، فإنك تحتاجين إلى طاقة أكثر من المعتاد لضمان إدرار ما يكفي من اللبن. إذا كان لديك أي أسئلة حول هذا الموضوع، فلا تردد في الاتصال بالقابلة الطبية أو استشاري الرضاعة. خلال فترة الحمل، يمكنهم مساعدتك في التحضير لمرحلة الرضاعة الطبيعية. بعد الولادة، فإنهم يتواجدون لتقديم التوجيه والمشورة.

قد يساعدك الإلقاء نظرة على نظامك الغذائي وعاداتك الغذائية. عندما تفعلين ذلك، كوني صريحة مع نفسك ... هل لديك نظام غذائي متنوع؟ هل تتبعين حدسك لتقرير مقدار ما تأكليته؟ هل تخصصين وقتًا لتناول الإفطار كل يوم؟ هل تأكلين على فترات منتظمة طوال اليوم؟

لست مضطرة إلى تجويع نفسك مطلقًا للوصول إلى هدفك، بل على العكس تمامًا. ابحنِي عن التعديلات التي يمكنك تحملها على المدى الطويل والتي تتناسب مع نمط الحياة الصحي. بهذه الطريقة يمكنك خسارة من 10% - 5 من الوزن دون أي تأثير متقلب في الوزن، الأمر الذي سيكون له في حد ذاته فوائد صحية كبيرة.

تساعدك التمارين الرياضية على الحفاظ على لياقتك والشعور بالراحة. كما أنه سيقبل من خطر إصابتك بمرض السكر من النوع الثاني. لذلك، مارسي الرياضة أيضًا لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا بصورة معتدلة الشدة، على سبيل المثال المشي السريع، والسباحة، وركوب الدراجات، وما إلى ذلك. لا تبدأي في ممارسة الرياضة بسرعة كبيرة، أو بشكل مكثف للغاية، أو لفترة طويلة جدًا. زيادة ممارسة التمارين تدريجيًا ببطء بعد الحمل. تحت إشراف الخبراء، إذا لزم الأمر.

أخيرًا، من المهم بشكل خاص إجراء التعديلات التي يمكنك الاستمرار والحفاظ عليها وتناسب مع نمط الحياة الصحي. لذلك، ضع في اعتبارك هدفًا واقعيًا واعلمي من خلال خطوات صغيرة. إذا لزم الأمر، يمكنك الاتصال للحصول على مشورة الخبراء من اختصاصي التغذية، المتخصصة "Bewegen op Verwijzing"، وأخصائي العلاج الطبيعي أو الطبيب النفسي.

قلبي من خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني من خلال اتباع نمط حياة صحي.

الوقاية من مرض السكر هو عمل جماعي



تهانينا! لقد وصلتني إلى نهاية هذا الكتيب.

لقد اتخذت بالفعل المبادرة الأولى بنفسك.

لكن الوقاية من مرض السكر ليست شيئاً لتفعلينه بمفردك. كما هو موضح سابقاً، فإن طبيبك هو المتخصص الطبي ونقطة الاتصال. يمكنك توسيع فريقك الشخصي بصورة أكبر.

إليك مقترح أو اثنين من هذه المقترحات:

- استعيني بأخصائي تغذية: احصلي على الإرشادات والتوجيهات المهنية لتعديل نظامك الغذائي. اعثري على أخصائي تغذية بالقرب منك على www.vbvd.be
- على الأسرة بأكملها الانضمام معك: إشراك أطفالك وشريكك في خطة عملك - لكي تصبحوا جميعاً نشيطون وأصحاء!
- تمرني في مجموعة: اعثري علي الأشخاص من حولك والذين يرغبون في ممارسة الرياضة معك أو الانضمام إلى نادٍ رياضي أو المشاركة في مجموعة رقص أو أي نشاط جماعي آخر.
- يمكن أن تساعد القابلة الطبية أثناء الحمل، ولكن حتى بعد الولادة، فإن القابلة الطبية هي نقطة اتصال مهمة. اتصلي بالقابلة الطبية لإعداد خطة الرضاعة الطبيعية معاً. لا تترددي في القيام بذلك أثناء الحمل. يمكنك دائماً العثور على قابلة طبية على الموقع www.vroedvrouwen.be
- إذا كنتي مدخنة، يمكنك دائماً استشارة مستشار الإقلاع عن التدخين. سوف يرشدونك خلال هذا الأمر. راجعي www.tabakstop.be



سعر التجزئة: 35 يورو
الرمز الترويجي لسكر
الحمل هو Zoet Zwanger
"lekkerkokenzoetzwanger"



استمتعي بالوصفات المتعلقة بالطهي بما لا يقل عن
200 وصفة صحية ولذيذة . تتكون الوصفات من
مكونات مغذية وملونة، مناسبة لمرضى السكر، مما
يتيح لك بإعداد وجبات لذيذة على المائدة في وقت
قصير للغاية!

متوفرة
في المتجر
وعلى الموقع SHOP.DIABETES.BE



“Gezond & Actief Leven”

جريدة

تسعى رابطة مرض السكر من أجل “الوقاية من مرض السكر من النوع الثاني“ في فلانديرز (الإقليم الفلامندي) منذ عدة سنوات حتى الآن. يتم ذلك من خلال الكثير من المبادرات والمشاريع، مثل Zoet Zwanger وكذا HALT2Diabetes. تم تمديد العرض الحالي بإنشاء مجلة جديدة “Gezond & Actief Leven“.

من خلال هذه المجلة، تهدف رابطة مرض السكر إلى دعم الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة المتزايدة بمرض السكر من النوع الثاني بطريقة إيجابية من خلال إخبارهم عن ذلك. تقدم مجلة “حياة صحية ونشطة“ Gezond & Actief Leven أدوات عملية حول التغذية والتمارين الرياضية والإقلاع عن التدخين وما إلى ذلك. تهدف رابطة مرض السكر إلى إلهام الأشخاص ليكونوا سباقين واتباع نمط صحي في الحياة.

هل تريد قراءة المزيد؟ من الممكن

التسجيل من أجل الحصول على
اشتراك مجاني.

سوف تحصلين بعد ذلك على مجلة “حياة صحية ونشطة“ Gezond & Actief Leven مرتين في العام في صندوق بريدك أو بريدك الإلكتروني. يمكنك زيارة www.diabetespreventie.be أو مسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً.

هل لديك أفكار أو اقتراحات للنسخة القادمة؟ سوف
يكون هذا بالطبع موضع ترحيب كبير! لا ترددي في إرسال
بريد الكتروني على preventie@diabetes.be





تُصاب 30 إلى 50% من النساء المصابات بسكر الحمل بمرض
السكر من النوع الثاني بعد حوالي 5 إلى 10 سنوات!

أخبري طبيبك أنك مصابة بسكر الحمل وسيُجرى طبيبك لك
فحص سكر الدم بانتظام.

قللي من خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني من
خلال اتباع نمط حياة صحي.

مقر المبادرة في:

الشركاء:

