



مشروع DIP



فريق العمل المَعني بالحمل
”منطقة لومبارد“

مرض السكري في الحمل

مراقبة نسبة السكر في الدم





مشروع DIP



فريق العمل المعني بالحمل “منطقة لومباردي” SID-AMD

مراقبة نسبة السكر في الدم

سكر الحمل: كيف تتحكم في نسبة السكر في الدم أثناء الحمل؟

من المهم قياس نسبة السكر في الدم أثناء سكر الحمل, هذا يساعد على فهم إذا كان النظام الغذائي أو العلاج الذي تتبعه مناسباً أم لا .

من الضروري فحص نسبة السكر في الدم لمعرفة إذا الطعام الذي تم تناوله صحياً أم لا
سيساعدك ذلك علي مواجهة الأيام بشكل أفضل أثناء سكر الحمل ,
وتبسيط الحياة وتقليل القلق من تناول أطعمة ضاره .



علاوة علي ذلك ، يعد التحكم في مستوي السكر في الدم هو
العمود الفقري للإعتناء بسكر الحمل، وهو مفيد لك وللفريق
مكافحة السكري الذي تولي الإعتناء بنا .

أثناء الجولة الأولى في مركز أمراض السكري ، يتم توفير جهاز (اختبار السكري) , لقياس نسبة السكر في الدم

يعمل الجهاز بإستخدام قطرة صغيرة جداً من الدم بعد الوخز في أطراف الأصابع



ما الذي يجب فعله للتحكم السيطرة علي النفس؟

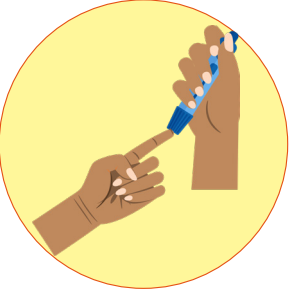
للإجابة على هذا السؤال يكفي أن نتبع المؤشرات أدناه بدقة:



أغسل يديك بالماء الدافئ أو الساخن والصابون ثم جففها جيداً، لست بحاجة إلي استخدام المطهر .



ضع الشريط بداخل جهاز قياس نسبة السكر وقم بتشغيله .



أحضر جهاز الوخز وضعه عمودياً علي طرف الإصبع. قم بإستخدام المناطق الجانبية من الأصابع، والتي تكون أقل حساسية وتسبب ألماً أقل .



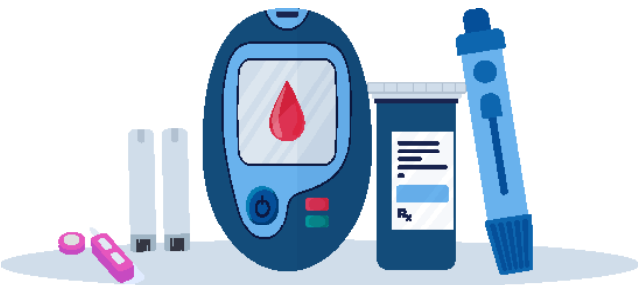
لا تضغط بقوة علي قاعدة الإصبع التي قمت بإستخدام إبرة الوخز عليها ، إضغط برفق لتعزيز خروج قطرة من الدم لأن الأمر لا يتطلب سوى القليل .



اجعل شريحة الاختبار التي تخرج من جهاز قياس نسبة السكر في الدم قريبة من قطرة الدم التي يتم سحبها .



ضع جهاز قياس نسبة السكر علي طاولة وبعد بضع ثوانٍ سيعرض المقياس نسبة السكر في الدم علي الشاشة .



يُوصى بالعناية بالجهاز وجميع المواد اللازمة لفحص مستويات السكر في الدم، ومنع اتساخها وتخزين الشرائط جيداً، وذلك لضمان الحصول دائماً على قيم موثوقة .

كم عدد المرات التي يتعين عليك فيها ثقب إصبعك؟

كل هذا يتوقف علي نوع العلاج الذي يجب عليك إتباعه .

في حالة التوصية يكفي إتباع نظام غذائي واحد فقط لفحص نسبة السكر في الدم مرتين في اليوم, وفقاً لما يُسمى بجدول معدل السكر ومدلولاته:

كل يوم سيتعين عليك التحقق من وجبة مختلف:

• يومياً علي الإفطار

• يومياً علي الغذاء

• يومياً علي العشاء



أثناء الحمل يتم قياس نسبة السكر في الدم مباشرة قبل تناول الطعام وبعد ساعة من بداية الوجبة.

ما هي أهداف نظام المراقبة الذاتية لمعدل الغلوكوز في الدم؟

• الصيامي ٩٠ ملليغرام /ديسيلتر أو أقل

• قبل الوجبة بساعة واحدة ١٣٠ ملليغرام /ديسيلتر أو أقل

• قبل الوجبة بساعتين ١٢٠ ملليغرام /ديسيلتر أو أقل



بعد الجولة الأولى داخل مركز علاج أمراض السكري سيتم إعداد برنامج رقابة جديدة في غضون أسبوعين وإذا تغيرت مستويات السكر في الدم على خلاف المُشار إليها حتي مع التركيز علي النظام الغذائي يتم طرح العلاج بالأنسولين



في حالة العلاج بالأنسولين ، يجب فحص نسبة السكر في الدم في كثير من الأحيان سواء قبل أو بعد ساعة من الوجبات، وفقاً لمخطط سيتم مشاركته مع فريق الرعاية .

Gruppo di Lavoro AMD - SID
"Regione Lombardia"

Coordinatore: *Alessandra Ciucci*

Componenti:

- *Barbara Agosti*
- *Valeria Guazzoni*
- *Elisabetta Lovati*
- *Paola Morpurgo*
- *Cristina Romano*
- *Silvia Severgnini*

Traduzione in **lingua Araba** a cura di:

- *Marina Bonuccelli*
- *Nabila Ashraf*