رمضانيات

إعداد/ إدارة المنوعات

داء السكر الملازم للحمل والصيام

السكري مرض يصيب الناس رجالاً ونساءً جراء فقدان أو نقص في هرمون الأنسولين الذي تنتجه خلايا في غدة البنكرياس تسمى خلايا (بيتا)، وفيه لا يتمكن الجسم من السيطرة والمحافظة على نسبة السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي. فإذا لم يتحكم المريض بالسكر بمستوى سكر الدم لديه ضمن مستواه الطبيعي يعرض نفسه لمشكلات كثيرة تؤدي بمرور الوقت إلى مضاعفات جسيمة، لاسيما على العين وشبكيتها وعلى الكلى والقلب والجهاز العصبي كاملاً ؛ علاوة على تأثيره في زيادة تصلب الشرايين.

وجهان للإصابة

هناك وجهان للإصابة بسكر الحمل، إما أن الحمل حدث مع وجود المرض عند الأم أصلاً أو أن المرض وقع أثناء فترة الحمل(أي لازم الحمل)، وفي كلتا الحالتين يجب معالجة الحامل المصابة بداء السكر بالأنسولين حقنا، من بداية الحمل حتى وإن كانت سلفاً قبل وقوع الحمل تتعالج للسكر بالأدوية(الحبوب)المخفضة له، ولها بعد الولادة أن تعود للمعالجة بالحبوب، هذا إذا كانت- أساساً- مصابة بالسكر من قبل حدوث الحمل.

أما بالنسبة للحامل التي أصيبت بمرض السكر فقط أثناء الحمل، فلن يستمر المرض معها وإنما سينتهي بعد الولادة مباشرة، ويعود سكر الدم إلى المستوى الطبيعي.

مبررات الفحص الطبي

من المقرر بدء عمل فحوصات السكر للحوامل في نهاية الشهر الخامس، بالذات للحوامل اللواتي يُعانين من:

زيادة كبيرة في الوزن(السمنة).

وجود تاريخ وراثي مرضي في العائلة لمرض السكر.

إصابتها بارتفاع السكر في حمل سابق.

ولادة أطفال بأوزان كبيرة فوق (4 كيلو جرامات).

وجود توترات عصبية وانفعالية.

الحمل في سن متأخرة.

تعدد حالات الإسقاط، أو وفاة الطفل داخل الرحم في الأشهر الأخيرة.

وثمة علامات أثناء الحمل فيها من الدلالة على وجود سكر الحمل، وعلى كل امرأة حامل التنبه إليها، وتتضمن:

العطش الشديد.

كثرة التبول.

التعب والإجهاد السريع لأقل مجهود.

كثرة الالتهابات الجرثومية أو الفطرية في المسالك البولية. إذ غالباً ما تظهر هذه الأعراض في الشهر السادس ولكن في بعض الأحيان يمكن ظهور المرض بدون أعراض، ما يعني بالضرورة عمل فحص سكر الدم عند الحامل في نهاية الشهر الخامس لاكتشاف ما إذا كانت الحامل مصابة بسكر الدم أم لا .

ولأن الحمل المصحوب بمرض السكر محفوف بالمخاطر فإن له تأثيراً سلبياً ليس على صحة وحياة الأم فقط، بل حتى على صحة وحياة الجنين أيضاً .

صيام الحامل

إن المرأة الحامل يمكنها صيام شهر رمضان، وهذا يتوقف على قدرتها على أداء هذه الفريضة.

والشرع بدوره قد أجاز لها الإفطار إذا لم تستطع الصيام، وبالتالي قضاء الصيام بعدد ما أفطرت من أيام في وقت لاحق بعد الولادة.

كما يمكن للحامل في الأحوال العادية الاستعانة بطبيب متخصص ليقرر ما إذا كان بمقدورها الصيام أو أنه سيؤثر عليها سلباً .

› إعداد/ محمد أحمد الدبعي

فالضرر هنا لن يقتصر وقوعه عليها فقط، بل سيطال حتى جنينها .

بينما المصابات بداء السكر المعتمدات على الأنسولين قد يتعرضن في فترة الصيام لخطر هبوط السكر الحاد وظهور(الأسيتون)بالدم، وبدوري لا أحبذ صيام الحامل المصابة بداء السكر مثلها مثل بعض المصابين بأمراض الكلى والمصابين بقصور في وظائف الكبد.

وتظل المصابات بداء السكر عرضة لتسمم الحمل الناجم عن ارتفاع ضغط الدم، وكذا زيادة الوزن نتيجة لاحتجاز السوائل والأملاح وارتفاع نسبة الزلال في البول.

وبهذا تصبح الحامل المصابة بالسكر عرضة للمضاعفات الخطيرة المترتبة على هذا المرض، من أزمات قلبية أو كلوية وغيرها من المضار الأخرى المؤثرة سلبا على صحتها.

تأثيرات داء السكر

تشمل التأثيرات المترتبة على سكر الحمل على الأم الحامل متى ظل مستوى سكر الدم مرتفعا دون التحكم بضبطه ضمن المستوى الطبيعي:

التهابات المسالك البولية.

نوبات من التشنجات بسبب ارتفاع ضغط الدم.

النزيف الحاد بعد الولادة نتيجة كبر حجم الرحم.

استمرار المرض إلى ما بعد الولادة.

الولادة عبر عملية قيصرية.

في حين أن مؤشرات الخطورة على الجنين جراء تأثره بسكر الحمل:-

في الأشهر الأولى: يترتب على ارتفاع السكر أثناء الحمل باستمرار حدوث تشوهات خلقية للجنين في القلب أو بالجهاز البولي.

في الأشهر الوسطى: عندما لا تتحكم الأم الحامل بزيادة السكر وضبطه من خلال جرعات الأنسولين يزداد وزن الجنين ويبدأ جسمه بالتضخم، من ثم يعاني من انخفاض السكر في دمه مما قد يؤدي إلى وفاته داخل بطن أمه.

في الأشهر الأخيرة: قد تتأثر المشيمة وأوعيتها الدموية من استمرار ارتفاع السكر وصولا إلى مرحلة خطيرة تكون فيها المشيمة غير قادرة على تغذية الجنين بالشكل المطلوب، لأن نمو الجنين كبير فلا يكون هناك تكافؤ.

ونتيجة لعدم تمكن المشيمة من أداء عملها بالشكل المطلوب، تقود هذه المشكلة إلى وفاة الجنين في الأشهر الأخيرة من الحمل أو في أي مرحلة من الحمل.

أضف إلى ما سبق أنه يترتب على بقاء واستمرار سكر الدم عند مستوى مرتفع، زيادة في الماء حول الجنين، مما يزيد من احتمال الولادة المبكرة قبل الأوان.

نظام الغذاء

تعتبر الحمية الغذائية الصحيحة والتمارين الرياضية المعتدلة المناسبة كالمشي مثلاً الخطوة الأولى في العلاج. كما تحتاج الحامل إلى إجراء تحاليل متكررة للدم، فإذا استمر السكر في الارتفاع لزم بالضرورة إعطاؤها حقن الأنسولين بشكل منتظم طيلة فترة الحمل، ومن ثم يعود سكر الدم بعد الولادة إلى المستوى الطبيعي، لكنها مع ذلك تظل معرضة للإصابة بالسكر في أحمالها المقبلة.

قد يستمر ارتفاع السكر بعد الولادة ويتطور إلى سكري من النوع الثاني(أي النوع غير المعتمد على الأنسولين)، وهنا يتوجب فحص السكر في الدم بعد شهر ونصف على الولادة، ثم بشكل دوري كل عام.

نصائح مهمة

من النصائح التي أتوجه بها للحامل المصابة بسكر الحمل، أن تحرص على الإرضاع الطبيعي عقب الولادة من الثدي، فهو يُسهم في منع عودة سكر الحمل بعد الولادة، إلى جانب مراجعة الطبيب أو الطبيبة بشكل دوري لإجراء الفحص اللازم وتلقي المشورة والنصح.

أما بالنسبة للمصابة بمرض السكر من قبل حدوث الحمل، فعليها إذا أرادت الحمل أن تكون بحالة صحية جيدة جداً، وسكر الدم لديها تحت السيطرة، وأن تكون بمأمن من المضاعفات. أيضا لابد لها من استشارة طبيبها المعالج للسكر المشرف على علاجها، فهو من يقرر ما إذا كان باستطاعتها الحمل أم لا .

فعلى الأمهات الحوامل المصابات بالسكر أن يتوقفن عن الصيام وقضاءه في أيام أخرى بعد الولادة عندما تتأمن لديهن القدرة، حيث يصعب صيام المرأة الحامل المصابة بسكر الحمل، لأنه يصعب عليها تنظيم السكر في رمضان وقد لا تستطيع ضبط الجرعة المناسبة من الأنسولين. وبالتالي من الممكن إصابتها وجنينها بالمضاعفات السالفة الذكر لسكر الحمل.

ولابد على الحامل المصابة بداء السكر المؤقت أن تتبع العلاج عبر:

-المراقبة المنزلية لمستوى السكر في الدم قبل الإفطار وبعد الوجبات بساعتين، وقد يلزمها عمل تحليل ما قبل النوم .

- الحمية الغذائية: بحيث تتألف وجباتها من ثلاث وجبات رئيسية وثلاث وجبات خفيفة، على أن تكون قليلة السكريات وقليلة الدهون .

- الإكثار من الماء، وتناول الفواكه مثل التفاح والبرتقال بكمية قليلة.

- إذا كانت الحامل بدينة (سمينة) يجب عليها إنقاص كمية الغذاء بحيث لا يضيف إلى وزنها خلال فترة الحمل أكثر من (8كجم). أما الحامل المصابة بالسكر ذات الوزن المقبول فيجب إعطاؤها كمية كافية من الغذاء الصحي لتصل الزيادة في الوزن إلى(12 كيلوجراما). كما يجب تعزيز غذائها بالفيتامينات والحديد وحمض(الفوليك).

- في حال عدم انتظام السكر بالحمية الغذائية تُعطى المريضة جرعات مناسبة من (الأنسولين) قبل الإفطار وقبل العشاء، أي جرعة صباحية وأخرى ليلية موعدهما قبل الأكل.

- المتابعة المستمرة للأم والجنين.

- تحريض الولادة في الأسبوع الثامن والثلاثين تجنباً لتضخم الجنين الذي قد يستدعي إجراء عملية قيصرية.

- الرضاعة الطبيعية بعد الولادة مهمة جداً كي لا يعود السكر للزيادة بعد الولادة.

- استعمال وسيلة منع حمل آمنة كاللولب بعد الولادة .

- عمل تحليل سكر الدم للأم بعد الولادة بشهر ونصف، ومن ثم بشكل دوري كل عام إذا كانت النتيجة طبيعية.

هذا، مع أطيب أمنياتي الطيبة للجميع بصوم مقبول وذنب مغفور، سائلاً المولى عز وجل في هذا الشهر الكريم أن يبرئ الأسقام ويشفي المرضى، إنه سميع مجيب.

نصائح مهمة لمريض السكر في رمضان

أكد دكتور وائل صفوت استشاري أمراض الباطنية والجهاز الهضم والكبد أن المصابين بمرض السكر والذين يعتمدون في علاجهم على الأنسولين يمكن لهم الصوم بشرط مراجعة الطبيب لمتابعة حالة المريض وأخذ النصيحة حول إمكانية الاستعمال المقنن لجرع الأنسولين.

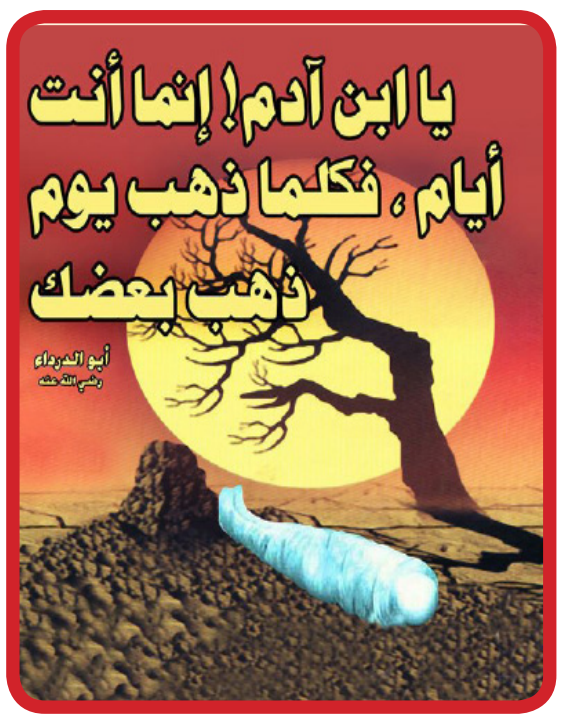
وأضاف أن المجلة الطبية البريطانية (بى. إم. جيه) أكدت أن مرضى السكر الذين لا يحتاجون إلى استعمال الأنسولين يمكن لهم الصيام لافتة إلى أن استخدام حبوب مضادات السكر عند الإفطار والسحور يمكن أن يسهم في السيطرة على ارتفاع مستوياته مع التقليل من مستوى الدهون الثلاثية في الدم.

وقال إنه من المؤسف أن الدراسات توضح أن ما لا يقل عن 8 ملايين مسلم مصاب بالسكر ويتمنى الصيام في كل عام مما يدفع الأطباء إلى البحث المتواصل عن آثار الصيام على مريض السكر حتى يمكن توجيه المريض إلى ما فيه الخير.

وأشار إلى أنه من المعروف أن مرضى السكر ينقسمون إلى قسمين الأول هم الذين لا يستطيع البنكرياس القيام بوظيفته وهؤلاء يكونون من صغار السن عادة وهؤلاء يحتاجون إلى الأنسولين في علاجهم ولا غنى لهم عنه وهؤلاء لا ينصحون بالصيام أساسا حتى لا يتعرضوا للانخفاض أو الارتفاع المفاجئ في نسبة السكر في الدم وقد تحدث لهم غيبوبة من جراء هذا الارتفاع أو الانخفاض الشديد.

وأوضح أن القسم الثاني هم مرضى السكر الذين يحدث لديهم ارتفاع في نسبة السكر في الدم نظراً لعدم إفراز البنكرياس للأنسولين بشكل كاف وهؤلاء يتناولون الأقراص المخفضة لنسبة السكر حتى يعود لمعدله الطبيعي وهذه الزيادة في نسبة السكر في الدم تنتج من كبر السن والممارسات الغذائية الخاطئة، وهذا القسم من مرضى السكر يمكنهم الصيام ولكن يجب عليهم تناول قرص مخفض لنسبة السكر قبل الإفطار وآخر قبل السحور، ولكن يراعى تناوله لنصف كمية الدواء في السحور حتى لا يحدث انخفاض شديد للسكر أثناء الصيام.

وقال: من المفيد لهؤلاء المرضى ممارسة بعض الرياضة الخفيفة أثناء الصيام لافتا إلى انه عند القيام بفحص الصائمين من القسم الثاني، تبين أن ممارسة الرياضة تعمل على ضبط نسبة السكر في الدم أكثر من غيرهم من المرضى من نفس القسم ممن لم يمارسوا الرياضة.



Middle East Shipping Co. Ltd.
Hayel Saeed Building, Ring Road,
Malla, Aden, Republic of Yemen.
Tel : 967 2 241355 Fax 967 2 241321
Email: ahaidra@mideastshipping.com

LAMNALCO SAFIR through their local Agent Mideast is seeking for Yemeni experienced Candidates alumnus of Maritime Academy for the next positions on their four(4) ASD 95 BULLARD PULL/6100 KW.

Chief officers and engineers which possess a valid certificate of competence in accordance with STCW95 and international regulations, valid certificate of medical fitness in accordance with ILO
Candidate seek that he is applicable to this job

Please send your detailed CV with copies of educational and experience certificates to the above address

Stationed: at Yemen LNG Terminal at Balhaf
Rotation: 1 month on / 1 month off

تعلن شركة لمنلكو صافر عبر وكيلها شركة الشرق الأوسط للملاحة المحدودة – عدن، للمتقدمين اليمنيين من ذوي الخبرة والكفاءة من خريجي أكاديمية النقل البحري عن حاجتها لشغل الوظائف التالية:-

- ضابط أول مع الشهادات المناسبة.
- مهندس بحري مع الشهادات المناسبة.

حائزين على شهادات سارية المفعول بموجب STCW والأنظمة العالمية و شهادات اللياقة الصحية ILO

على متن 4 قاطرات بحرية بقوة
ASD 95 BULLARD PULL/6100 KW

على من يجد في نفسه الكفاءة المطلوبة تقديم السيرة الذاتية مع تفاصيل الخبرة العملية وصور من الشهادات العملية و العلمية وثيقة الصلة الى العنوان المذكور اعلاه.

- الموقع محطة تصدير الغاز المسال بلحاف.
- دورة العمل شهر عمل و شهر اجازة.

(إنما وليكم الله ورسوله والذين آمنوا الذين يقيمون الصلاة ويؤتون الزكاة وهم راكعون) صدق الله العظيم

فبادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية.

وزارة الإدارة المحلية