

فحص تشخيص السكري بعد انتهاء فترة الحمل

إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف إعلامية وتثقيفية فقط. هذه المعلومات ليست معدة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية. إذا كانت لديك أي أسئلة، الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك.

تجد هذا الدليل الإرشادي وكافة موارد المرضى التي نوفرها هنا:

<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides>

تواصل مع ممرضة مجازة بنوفا سكوشا في أي وقت، عبر الاتصال على الرقم 811 أو زيارة

<https://811.novascotia.ca>

من إعداد:

برنامج رعاية مرضى السكري في نوفا سكوشا

تصميم: خدمات مكتبة هيئة الصحة بنوفا سكوشا

تتم مراجعة المعلومات في هذا المنشور كل 3 سنوات أو كما تقتضيه الضرورة.

AR85-2370 © September 2022 Nova Scotia Health Authority

The information in this pamphlet is to be updated every 3 years or as needed.

برنامج رعاية مرضى السكري في نوفا سكوشا



www.nshealth.ca

Also available in English: WK85-2300
Screening for Diabetes After Pregnancy

فحص تشخيص السكري بعد انتهاء فترة الحمل

هل يفترض بي إجراء فحص تشخيصي للسكري بعد الحمل؟

أجل، يجب إجراء الفحص التشخيصي في حال:

- كنت تعاني من السكري الحلمي (السكري الذي يتم تشخيصه خلال فترة الحمل)؛

أو

- كشفت نتائج الفحوصات التي أجريتها خلال الحمل عن إمكانية إصابتك بالسكري الخفي (السكري غير المشخص قبل الحمل).

ما هو أفضل وقت لإجراء الفحص التشخيصي؟

- يجب إجراء فحص تشخيص السكري في أي وقت، ما بين 6 أسابيع و6 أشهر بعد ولادة طفلك.
- يجب إجراء الفحص في وقت مبكر (ما بين 6 و8 أسابيع بعد ولادة طفلك) في حال كشفت نتائج الفحوصات التي أجريتها أثناء الولادة عن إمكانية إصابتك بالسكري غير المشخص.

ما هي فائدة الفحص التشخيصي؟

- في حال كنت مصابة بالسكري الحلمي، ستكونين عرضة، أو من الممكن أن تكوني مصابة بالسكري من النمط الثاني. أظهرت الفحوصات التي تجرى بعد انتهاء فترة الحمل أنه من بين كل 3 نساء يعانين من السكري الحلمي امرأة 1 مصابة بالسكري، أو بارتفاع في مستويات السكر في الدم بشكل أعلى من المعدل الطبيعي.

ماذا سيحصل في حال تبين أنني مصابة بالسكري؟

- سيوفر فريق خدمات الرعاية الصحية لمرض السكري المساعدة لك ولعائلتك لوضع خطة تتلاءم مع حالتك الصحية.

أنا أم مرضعة. هل يمكنني إجراء الاختبار؟

أجل. يمكنك إجراء الاختبار، حتى لو كنت أمًا مرضعة. من الممكن أن تحتاجي إلى فحص آخر، بحسب نتيجة اختبار تحمل الجلوكوز، بعد الفطم (التوقف عن رضاعة طفلك).

ما هي الخطوات التي يمكنني اتخاذها للوقاية من السكري أو علاجه؟

- حاولي التخلص من الوزن الذي كسبته خلال فترة الحمل ببطء.
- اختاري الأطعمة الصحية. وتناولي طعامك في أوقات منتظمة خلال النهار.
- كوني نشطة. احرصي على ممارسة رياضة المشي مع طفلك بشكل منتظم.
- حاولي أن تنامي جيدًا. وخذتي قسطًا من الراحة أثناء فترة نوم طفلك.

ماذا لو جاء الفحص التشخيصي بعد انتهاء فترة الحمل طبيعي؟

- في حال إصابتك بالسكري الحلمي، ستكونين عرضة للإصابة به ثانية في حال الحمل من جديد في المستقبل.
- اخضعي لفحص السكري التشخيصي قبل الحمل مرة أخرى.
- يجب إجراء الفحص التشخيصي للسكري كل 1 إلى 3 سنوات.

في اليوم المحدد لإجراء اختبار تحمل 75 غرام من الجلوكوز

- قبل 8 ساعات من الاختبار:
 - امتنعي عن الأكل، الشرب، التدخين، أو ممارسة التمارين. يمكنك الاكتفاء بشرب كميات صغيرة من الماء.
 - أمامك 5 دقائق لشرب السائل الحلى.
 - قد يستغرق الاختبار ما يصل إلى 3 ساعات.
 - خلال الاختبار، سيطلب منك ما يلي:
 - الجلوس بمدة طوال مدة الاختبار لأن الحركة من شأنها أن تغير النتائج.
 - عدم مغادرة منطقة المختبر خلال الاختبار.
 - عدم الأكل خلال الاختبار. يمكنك إحضار وجبة خفيفة لتناولها بعد الاختبار.
 - تؤخذ عينة من الدم قبل شرب السائل لتحديد معدل الجلوكوز في دمك على الريق. من الممكن ألا تضطري إلى شرب السائل لأن ذلك يتوقف على قيمة هذا المعدل.
 - تؤخذ عينة من الدم بعد مرور ساعتين على شرب السائل الحلى.
- تذكري بأنه لا يمكن للعاملين المعنيين بجمع عينات الدم تزويدك بنتيجة الاختبار. سوف يستعرض مزود الرعاية الصحية الأولية النتائج معك.

- في حال كنت مصابة بالسكري ولا تدركين ذلك، ستكونين عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات السكري. يشمل ذلك تغيرات في العينين (النظر)، العدوى المهبلية أو التهابات الجهاز البولي، فضلاً عن مشاكل في الكلى والقلب قد تتفاقم مع مرور الوقت.
- إن الإصابة بالسكري تعني أنك أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية في حال الحمل من جديد. فتشخيص السكري في وقت مبكر ومعالجته من شأنه أن يقلل من تلك المخاطر.

ماذا يمكن أن يحصل في حال لم أشأ إجراء الفحص التشخيصي؟

- الخيار لك. من البديهي أن تشعرني بالخوف. عليك أن تكوني على بينة من جسمك لتمتكي من اتخاذ القرارات الملائمة. من المهم أن تعري ما إذا كنت مصابة بالسكري لتمتكي من معالجته وتقليل خطر الإصابة بمضاعفاته.
- ما هي الفحوصات التشخيصية المطلوبة بعد انتهاء فترة الحمل؟
 - يُطلب من معظم النساء إجراء اختبار تحمل 75 غرام من الجلوكوز عن طريق الفم، بحيث ينبغي عليك شرب سائل حلى في المختبر. تؤخذ عينة من دمك قبل شرب السائل ومن ثم بعد ساعتين من الانتهاء من شربه.
 - في حال كان مزود الرعاية الصحية يشك في إصابتك بالسكري غير المشخص، ستخضعين لتحليل سكر الدم البلازما الصائم.
 - وفي كلا الفحصين، عليك الالتزام بالصيام (عدم تناول المأكولات والمشروبات قبل 8 إلى 10 ساعات) قبل الخضوع للاختبار.

- لا يترتب عن هذين الفحصين أي مخاطر عليك.
- ما مدى أهمية هذين الفحصين؟
- يظهر هذان الاختباران مدى تحمل جسمك للجلكوز (السكر) خاصة بعد زوال هرمونات الحمل.

كيف يتم ترتيب مواعيد لإجراء فحوصات الدم؟

- سيتم تزويدك بطلب (استمارة تستخدم في المختبر) لتسكني من ترتيب موعد للفحص التشخيصي بنفسك.
- يمكن لعيادة طبيبك المعالج أن تحجز لك موعداً تبعاً لتوقيت الفحص.
- يتم إجراء الفحوصات التشخيصية في مختبر لجمع عينات الدم، راجعي المختبر المحلي لأن اختبار تحمل الجلكوز غير متوفر في كافة المختبرات.
- يمكن حجز موعد عبر الأنترنت أو عبر الهاتف.

كيف يمكنني أن أتذكر وأجد الوقت المناسب لإجراء الفحص التشخيصي؟

- ضعي الخطط مسبقاً. من المهم الخضوع للفحوصات ما بين 6 أسابيع و6 أشهر بعد ولادة طفلك.
- احجزي موعداً لإجراء الفحص في الأسبوع نفسه الذي ستراجعين فيه الطبيب. بهذه الطريقة، لن تنسي أبداً. من الممكن إجراء ذلك قبل أيام قليلة من موعد المراجعة الروتينية للطبيب بعد 6 أسابيع من ولادة طفلك.
- أطلبي من أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء الاهتمام بطفلك.

كيف يمكنني الاستعداد لاختبار تحمل 75 غرام من الجلكوز عن طريق الفم؟

- خلال الأيام القليلة التي تسبق الاختبار:
- لا تغيري عاداتك الغذائية (ما تأكلينه ومواعيد تناول الطعام) لأن ذلك من شأنه تغيير نتائج الاختبار.
- في حال كنت مصابة بالكام، أو الأنفلونزا أو أي مرض آخر، من الأفضل تغيير الموعد. حاولي أن تحجزي موعداً آخر بعد بضعة أيام فقط.

نحن هنا لمساعدتك!

ما هي أسئلتك؟ لا تترددي بطرحها

في نونفا سكوشا، يمكنك الاتصال على الرقم 811
للتحدث مع ممرضة مجازة حول أسئلتك الطبية على مدار الساعة 24/7