

كيف تتعامل السيدة المصابة بالسكري مع الحمل؟ وما مضاعفات المرض على الحامل وجنينها؟

لمدة ستة اشهر لينزل الوزن.

سكري الحمل

والحالة الثانية التي يشير اليها د. علاوي هي " أن بعض السيدات يصبن بالسكري في الاسبوع ٢٤ من الحمل، لذا يتوجب على كل حامل ان تخفض نسبة السكر في دمها اما عن طريق فحص الدم صباحا بعد صيام مدته ٨-١٢ ساعة بحيث تكون النسب اقل من ١١٠ ملغم، واذا كانت النسبة اكثر من ١١٠ ملغ فيجب معالجة هذه السيدة كمصابة بالسكري، وللتأكد من انها مصابة بالفعل قد يطلب الطبيب المعالج اجراء فحص قدرة التحمل لكمية من السكر بقدره ٧٥ ملغم من الكلوكوز تعطى للسيدة ويضحص الدم بعد ساعتين فاذا كانت النسبة ١٨٠ ملغم حينها يتأكد الطبيب من انها مصابة بسكري الحمل. وهنا يؤكد د. جعفر علاوي الى ان ٤٠% من هذه الحالات تشفى من المرض عند الولادة و٦٠% يستمر المرض معهم، والاربعين بالمائة يتوجب عليهن الفحص كل ستة اشهر لاحتمال عودة المرض، وتعامل المصابة بسكري الحمل معاملة المصابة بالسكري وتنطبق عليها نفس النصائح والارشادات.

احدث العلاجات

ويشير د. علاوي الى ان العلاج في السابق كان يعتمد الحمية والرياضة والغذاء واذا لم تتمكن من السيطرة على السكري كنا نصف الانسولين، لكن خلال الاربع سنوات الماضية استحصلت اغلب المؤسسات على امكانية استعمال حبوب المتفورمين وقد ثبت ان هذه الحبوب لا تأثير سلبي لها على الجنين، واذا لم نستطع السيطرة على السكري بهذه الحبوب فممكن الاستعانة بحقن الانسولين. اما بالنسبة لجنين المرأة المصابة بالسكري فيقول د. علاوي انه يجب ان يكون في كل مؤسسة طبية ترعى المرأة المصابة اخصائيين بالامراض النسائية وجهاز سونر لفحص الجنين وقياس نمو جسمه ورأسه وضربات القلب واذا حافظت السيدة على علاج السكري في فترة الحمل فانها ستجنب جنينها بلا المضاعفات الكثيرة التي قد تحصل له، ومن اخطر هذه المضاعفات كبر حجم الجنين مما يضطرها الى اجراء عملية قيصرية، وتفضل الولادة في المستشفى لاحتمال التعرض لمضاعفات سواء للحامل او الجنين.

للغذاء والرياضة والعلاج، وكيفية الوقاية من مضاعفات المرض، والعلاج الصحيح لها مراقبة السكر بعد الوجبات الرئيسية بحيث لا يرتفع السكر اكثر من ١٥٠ ملغم بعد ساعتين من الاكل. اما بالنسبة للحامل فالمطلوب ان لا يرتفع اعلى من ١٤٠ ملغم بعد الاكل بساعتين، لحماية السيدة وطفلها، كما يفضل ان تعالج السيدة بالانسولين الذي يعطى اربع مرات يوميا جرعة سريعة المفعول، مع كل وجبة غذائية ثلاث مرات يوميا تعتمد هذه الجرعة على نوعية الغذاء، وحقنة من الانسولين الذي يعمل ٢٤ ساعة ليلا، وهذه الطريقة هي الافضل للحفاظ على السكر بالنسبة للسيدة الحامل بحيث تكون نسبة السكر في الدم بين ٧٥-١٤٠ ملغم قبل وبعد الاكل بساعتين.

فيتامين D وعلاقته بالسكري

يشير د. جعفر علاوي الى " ان المستشفيات في الدول المتقدمة قد لاحظت نقصان شديد عند السيدات الحوامل وغير الحوامل لفيتامين "D" وهناك بعض الدراسات اثبتت ان نقصان هذا الفيتامين قد يكون من الاسباب الاساسية لانتشار مرض السكري الوبائي في العالم العربي اضافة الى فقر الدم ونقصان الحديد وفيتامين "B" هذه الفيتامينات يتوجب فحصها قبل الحمل للمصابات بالسكري في المراكز الطبية المتخصصة، وان تعطى المصابات بالمرض معلومات كاملة عن علاج المرض وتقارير هبوط السكر خلال الحمل والافضل ان تكون هذه التعليمات والارشادات قد تم الايضاء بها قبل الحمل بشهرين .

وينصح بعدم الاكثار من اللحوم الحمراء والملح والدهون والاطعمة المقلية لانها مضرة كما ينصح باجراء التمارين الرياضية الهادئة قبل الاكل مع المحافظة على الوزن ان لا يزيد عن ٨% من الوزن العام والاهتمام بالرضاعة الطبيعية

(نون)- أسئلة كثيرة تراود اية سيدة مقبلة على الحمل خصوصا ان كانت مصابة بالسكري واحتمال اصابها به اثناء الحمل، وللإجابة على هذه الاسئلة وغيرها كان لـ "نون" فرصة لقاء الدكتور جعفر علاوي استشاري امراض السكري والغدد الصماء في جامعة لندن اثناء زيارته لبغداد ليجيبنا عن هذه الاسئلة قائلا: مرض السكري نوعان، النوع الاول يشمل المرأة المصابة بالسكري، والنوع الثاني سكري الحمل الذي غالبا ما يبدأ في الاسبوع ٢٤ من الحمل.

فبالنسبة للسيدة المصابة بالسكري المفروض ان تكون واعية تماما بالنسبة





النساء اكثر تعرضا لها من الرجال هشاشة العظام او ترقق العظام

إذ يؤدي ذلك إلى نقص هرمون الانوثة، ويمكن أن تظهر الهشاشة في سن مبكرة إذا أجريت للسيدة جراحة إستئصال المبيضين.

٣- زيادة نشاط الغدة الدرقية.

٤- نقص عنصر البروتين في الطعام؛ كما يحدث في الطبقات الفقيرة، وذلك لحاجة العظام

إلى البروتين في عملية البناء.

٥- الحالات المرضية التي

تقتضي ملازمة الفراش لمدة طويلة، وتظهر الهشاشة أيضا في الاطراف إذا وضعت في الجبس لفترات طويلة، ولو أن الهشاشة في مثل هذه الحالات تكون مؤقتة إذ لا تلبث العظام أن تعود لحالتها الطبيعية بعد مغادرة الفراش أو ازالة الجبس ومباشرة الفرد لحياته بصورة طبيعية.

الاعراض:

- آلام في الظهر والاطراف،

الشعور بضعف عام، حدوث

تقلصات في العضلات، زيادة انحناء الظهر مقارنة مع الوضع الطبيعي.

طرق أو سبل الوقاية من ترقق العظام أو هشاشة العظام:

• ينصح كل من تعدى سن الخمسين

ألا يركن للراحة وعدم الحركة معتمدا

إعتمادا كلياً على السيارة في جميع

تحركاته، بل عليه أن يمارس أي رياضة

عظام الانسان في الواقع ليست سوى نسيج حي من أنسجة الجسم، بالرغم من أن مظهرها الصلب المميز قد يوحي بغير ذلك، ولأنها نسيج حي، فالعمليات الحيوية من الفقد والبناء لا تتوقف فيها، وما يفقد منها يقوم الجسم بتعويضه أولاً بأول من خلال عملية البناء، حتى تظل العظام محتفظة بشكلها وقوامها وحالتها الطبيعية.

وفي حالة ترقق العظم أو هشاشة العظم أو وهن العظم، يكون الفقد أكثر من البناء، فتقل كمية العظام وتضعف صلابتها مما يعرض الانسان لمضاعفات نتيجة لذلك، وأهم هذه المضاعفات حدوث كسر عند التعرض لأي إصابة مهما كانت بسيطة، كالوقوع على الارض نتيجة التعثر أثناء المشي، وأهم جزء يُخشى عليه من الكسر هو عتق عظمة الفخذ، خصوصا في السن المتقدمة، والموضع الاخر بالجسم الذي كثيرا ما يتعرض للكسور هو فقرات العمود الفقري (الفقرات الصدرية والقطنية) خصوصا في السيدات المصابات بحالات الهشاشة الشديدة، إذ أن مجرد ضغط الفقرات الهشة على بعضها دون أي إصابة كفيلا بإنخساف فقرة أو أكثر ليزداد تقوس العمود الفقري وتزداد تبعا لذلك الام الظهر.

اسباب ترقق العظام أو هشاشة العظام أو وهن العظام :

١- التقدم في السن: في هذه الحالة يصبح الفقد في العظام أكثر من البناء.

٢- انقطاع الدورة الشهرية في السيدات:

ملائمة، وليكن مجرد المشي يوميا لمدة ساعة، فالمعروف أن ممارسة الرياضة والمشي تساعد على زيادة بناء العظام وتمنع هشاشتها، مع تناول أغذية غنية بالكالسيوم وفيتامين "د" والبروتينات.

• عند الشعور بأي ألم في منطقة الظهر بعد سن الستين يجب اجراء فحص لكثافة العظام حتى يمكن علاج هشاشة العظام في مراحلها المبكرة .

عقار روسي لتأخير الشيخوخة عشر سنوات

تساعد علي ايقاف تلك العملية. وأضيف أنه ابتكر مادة مضادة للمؤكسدات منحها اسم "سكولاتشيفزيون" بعد ٤٠ عاما من العمل المضني. وتقوم هذه المادة بتحديد الشكل الخطر من الأكسجين داخل الخلايا وهي مصممة كي تصل إلي الموقع الذي يقع فيه هذا الأكسجين على بعد عدة نانومترات حيث يكون أكبر اثر لها داخل الخلية.

يلحقها الأكسجين بخلايا الجسم. وهذا ما سيقضي كل الأمراض ذات العلاقة بتقدم العمر مما يجعلنا في الأخير نكسب سنين إضافية.

وقال البروفسور سكولاتشيف أن ٩٩٪ من الاكسجين يتحول إلي ماء لكن ١٪ يتحول إلي مادة سوبرأكسيد تتحول لاحقا إلي مواد سامة جدا. لذلك فإن المهمة كانت ايجاد مادة مضادة للمواد المؤكسدة والتي

موسكو: كشف البروفسور الروسي سكولاتشيف بجامعة موسكو أنه بعد عامين على الأكثر ستوافر في الأسواق حبة دواء يمكنها تأخير الشيخوخة لمدة عشر سنوات، قائلا "الأمر حقيقة وليس خيال".

ونقلت صحيفة "الديلي ميل" عن البروفسير الروسي قوله أن العقار يعمل من خلال ايقاف التأثيرات المؤذية التي