

سكري الحمل



The City of Worcester

Department of Health and Human Services

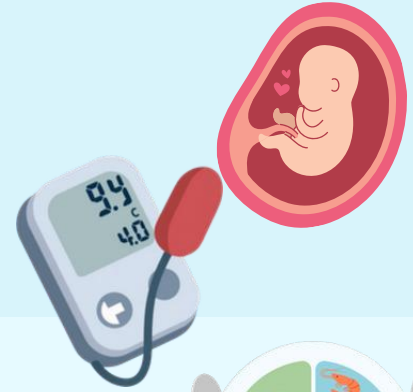
Division of Public Health

ما هو؟

هو نوع من داء السكري يحدث أثناء فترة الحمل

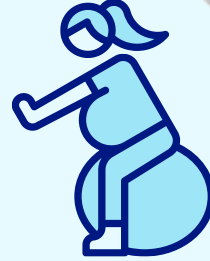
عوامل الخطر:

- التاريخ العائلي للإصابة بمرض السكري
- الإصابة بسكري الحمل في مرات حمل سابقة
- زيادة الوزن قبل الحمل
- العمر 35 عامًا فأكثر



نصائح للتعامل مع الحالة:

- اتباع نظام غذائي متوازن الكربوهيدرات
- ممارسة الرياضة بانتظام
- مراقبة مستويات السكر في الدم
- تناول الأدوية إذا لزم الأمر



شارك في تشخيصك مع طبيب الرعاية الأولية:

إذ يزيد سكري الحمل من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني في وقت لاحق من الحياة، لذا فإن المتابعة الدورية مع طبيبك أمر بالغ الأهمية!



تفضلنا بزيارة

CDC.com

للحصول على

مزيد من

المعلومات حول

سكري الحمل.



سكري الحمل



The City of Worcester
Department of Health and Human Services
Division of Public Health

ما هو؟

هو نوع من داء السكري يحدث أثناء فترة الحمل

عوامل الخطر:

- التاريخ العائلي للإصابة بمرض السكري
- الإصابة بسكري الحمل في مرات حمل سابقة
- زيادة الوزن قبل الحمل
- العمر 35 عامًا فأكثر

نصائح للتعامل مع الحالة:

- اتباع نظام غذائي متوازن الكربوهيدرات
- ممارسة الرياضة بانتظام
- مراقبة مستويات السكر في الدم
- تناول الأدوية إذا لزم الأمر

شارك في تشخيصك مع طبيب الرعاية الأولية:

إذ يزيد سكري الحمل من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني في وقت لاحق من الحياة، لذا فإن المتابعة الدورية مع طبيبك أمر بالغ الأهمية!

تفضلنا بزيارة

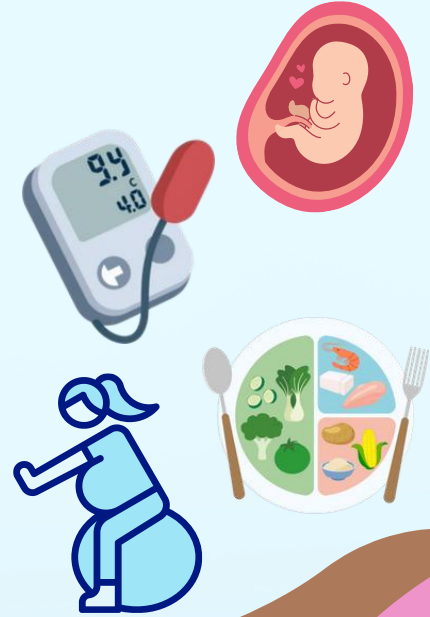
[CDC.com](https://www.cdc.com)

للحصول على مزيد

من المعلومات حول

سكري الحمل

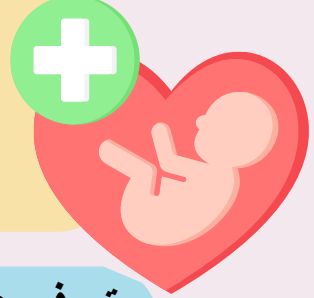
→



صحة القلب أثناء الحمل

لماذا تكتسب هذه الأهمية:

يضع الحمل ضغطاً إضافياً على القلب والأوعية الدموية. لذا، فإن العناية بصحة قلبك تساهم في حمايتك وحماية طفلك معاً.



تعرفي على علامات الإنذار:

- اتصلي بمقدم الرعاية الخاص بك على الفور في حال شعرت بأي مما يلي:
- ألم أو ضغط في الصدر
 - ضيق التنفس (خاصة أثناء الراحة)
 - تسارع ضربات القلب أو عدم انتظامها
 - تورم في الوجه أو اليدين (مفاجئ أو شديد)
 - صداع شديد أو تغيرات في الرؤية
 - الشعور بالدوار أو الإغماء



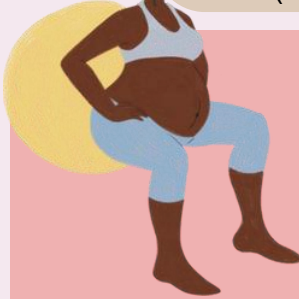
أمراض القلب الشائعة المرتبطة بالحمل:

- ارتفاع ضغط الدم ومقدمات تسمم الحمل
- ارتفاع ضغط الدم الحلمي
- اعتلال عضلة القلب المرتبط بالولادة (حالة نادرة ولكنها خطيرة)



كيف تحمين قلبك:

- الالتزام بحضور جميع مواعيد ما قبل الولادة
- مراقبة ضغط الدم بانتظام
- الحفاظ على النشاط البدني
- اتباع نظام غذائي متوازن وصحي للقلب
- شرب كميات كافية من السوائل لترطيب الجسم
- إدارة التوتر والحصول على قسط كافٍ من الراحة
- تجنب التدخين والكحول والمخدرات



عوامل الخطر:

- المعاناة من ارتفاع ضغط الدم أو داء السكري
- وجود تاريخ طبي للإصابة بأمراض القلب
- الحمل بتوأم أو أكثر
- العمر 35 عاماً فأكثر



تفضلني بزيارة
[CDC.com](https://www.cdc.com) للحصول
على مزيد من المعلومات
حول ارتفاع ضغط الدم
أثناء فترة الحمل. →



The City of Worcester

Department of Health and Human Services

Division of Public Health