

التغذية العلاجية للنساء المصابات بداء سكري الحمل

طارق مفتاح عمار محمد^{1*}، ريان ميلود دياب²، منتهى محمد ارطيبة³، وئام عبدالوهاب حموده²، مودة مصباح الغويل²

¹ عضو هيئة تدريس بكلية العلوم والتقنيات الطبية، طرابلس، ليبيا

^{2,3,4,5} كلية العلوم والتقنيات الطبية، طرابلس، ليبيا

*البريد الإلكتروني (للباحث المرجعي): tarek.mof1984@gmail.com

Therapeutic Nutrition in Women Diagnosed with Gestational Diabetes

Tarek Muftah Ammar Mohammed^{1*}, Rayan meloud diab², Montaha Mohamed Ertiba³, Wiem abdulwahab hamouda⁴, Mawada misbah alghuil⁵

¹ Academic Staff Member at the Faculty of Sciences and Medical Technologies, Tripoli, Libya

^{2,3,4,5} Faculty of Sciences and Medical Technologies, Tripoli, Libya

Received: 10-03-2025; Accepted: 27-04-2025; Published: 28-05-2025

المخلص

التغذية العلاجية لدى النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل انطلقت مشكلة البحث في نقص المعلومات والوعي لدى الامهات الحوامل المصابات بداء سكري الحمل وعدم الالتزام بإجراء الفحوصات المتعلقة بالأسبوع الـ 24 وارتفاع سكر الدم وكذلك رفع مستوى التثقيف الغذائي العلاجي بحيث استخدم المنهج الوصفي تحليلي لهذه الدراسة عن طريق استبيان وتم جمع 61 عينة وبيانات التي استخدمت عينات واقعية من المجتمع وعليه اوضحت الدراسة ان حوالي 56% من النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل ليس لديهم معرفه بالتغذية العلاجية وعلاقتها بسكري الحمل بينت الدراسة بأنه حوالي 64% من نساء الحوامل يهتمون بفحص اسبوع 24 بناء الى اراء العينات المتبعات بالنظام الغذائي العلاجي يشمل في 74% من النساء الحوامل لاحظ تحسين في مستويات سكر الدم بعد التزام بالنظام الغذائي توعية النساء الحوامل بأهمية التغذية العلاجية في ادارة سكري الحمل من خلال البرامج التعليمية وبرامج التوعية الموجهه لهذه الفئة تشجيع الامهات على اجراء فحوصات دورية لمستويات السكر في الدم ومتابعه احتياجاتهم من العناصر الغذائية وكذلك الفحص المبكر المتعلق بأسبوع 24 و توضيح مدى علاقة التغذية العلاجية وتأثيرها المباشر في كونها جزء من العلاج وكذلك المساعدة في الامتثال لمشكله سكر الحمل.

الكلمات الدالة: التغذية العلاجية، سكري الحمل، النساء الحوامل، الفحص المبكر، التوعية الصحية، النظام الغذائي العلاجي.

Abstract

Therapeutic nutrition in pregnant women with gestational diabetes. The research problem started with the lack of information and awareness of expectant mothers with gestational diabetes, non-compliance with the tests related to the 24th week and high blood sugar, as well as raising the level of therapeutic nutrition education so that the descriptive approach was used analytically for this study through a questionnaire and 61 samples, and data were collected that used real samples from the community. Therefore, the study indicated that about 56% of

pregnant women with gestational diabetes do not have knowledge of therapeutic nutrition and its relationship to gestational diabetes. The study indicated that about 64% of pregnant women with gestational diabetes are interested in a 24-week examination based on the opinions of the samples. The therapeutic diet included 74% of pregnant women who noted improvement in blood sugar levels after adherence to the diet. Pregnant women's awareness of the importance of therapeutic nutrition in the management of gestational diabetes through educational programs and awareness programs directed to this category encouraging mothers to conduct periodic checks of blood sugar levels and follow up on their need for nutrients as well as early screening related to the 24th week and clarifying the extent of the relationship of therapeutic nutrition and its direct impact in being part of the treatment as well as assistance in compliance with the problem of gestational diabetes.

Keywords: Therapeutic nutrition, Gestational diabetes, Pregnant women, Early screening, Health awareness, Therapeutic diet.

المقدمة

يشكل سكري الحمل إحدى الاضطرابات الصحية التي تواجه النساء خلال فترة الحمل حيث يتسبب في ارتفاع مستوى السكر في الدم نتيجة للتغيرات الهرمونية التي تقلل من فعالية الأنسولين لدى النساء الحوامل. ويُعد سكري الحمل أحد التحديات الصحية المتزايدة على مستوى العالم نظراً لارتفاع معدل الإصابة به وما يترتب عليه من مضاعفات صحية خطيرة مثل زيادة وزن الجنين الولادة المبكرة وتسمم الحمل. تتمثل المشكلة الدراسة في قصور التوعية بأهمية التغذية العلاجية كوسيلة فعالة لإدارة سكري الحمل والتقليل من آثاره السلبية. فعلى الرغم من وجود العديد من الدراسات التي تناولت جوانب مختلفة من هذا المرض إلا أن الدراسات التي تبحث بشكل معمق في دور التغذية العلاجية لم تُعطى الاهتمام الكافي، و تستند هذه الدراسة إلى سياق علمي واسع يشمل العديد من الدراسات السابقة التي تناولت أهمية التدخلات الغذائية في تحسين النتائج الصحية للحوامل، ومع ذلك تُبرز هذه الدراسة فجوة معرفية تتعلق بتطبيق استراتيجيات التغذية عملية تناسب احتياجات النساء الحوامل خاصة في ظل اختلاف الأنماط الغذائية بين الثقافات وتهدف هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين التغذية العلاجية وإدارة سكري الحمل مع التركيز على تقييم وعي النساء الحوامل بأهمية التغذية العلاجية ودورها في تقليل المخاطر الصحية المرتبطة بهذا المرض كما تسعى الدراسة إلى تقديم توصيات مبنية على الأدلة العلمية بهدف تحسين صحة الأمهات وأجنهن، وتكمن أهمية الدراسة في إبراز الدور المحوري للتغذية العلاجية كعنصر أساسي في تقليل مضاعفات سكري الحمل.

مشكلة الدراسة :

انطلقت مشكلة الدراسة في نقص المعلومات والوعي لدى الأمهات الحوامل المصابات بداء سكري الحمل، وعدم الالتزام بأجراء الفحوصات المتعلقة بالأسبوع الـ 24 عن سكري الحمل بالإضافة إلى عدم اتباع نظام غذائي علاجي أو الالتزام بالتوصيات الغذائية المقدمة من الأطباء وأخصائيي التغذية. كما أن هناك قصوراً في تقديم الرعاية المناسبة للحوامل من قبل الجهات المسؤولة وعدم تطوير استراتيجيات غذائية فعالة لتحسين إدارة مستويات السكر في الدم. هذا القصور في إدارة سكري الحمل قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة على الأم مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن بالإضافة إلى ذلك، تتأثر إدارة سكري الحمل بعوامل اجتماعية وثقافية تؤثر على تقبل الأمهات الحوامل للأنظمة الغذائية العلاجية أو الالتزام بالتوصيات الطبية، مما يعكس ضعفاً في البرامج التثقيفية الموجهة لهذه الفئة وعلاوة على ذلك، لا تزال العلاقة بين التغذية العلاجية وارتفاع مستويات السكر في الدم غير مفهومة بشكل كافٍ مما يزيد من التحديات في تحسين

إدارة المرض ويؤدي هذا إلى زيادة مخاطر الإصابة بمشكلات صحية طويلة الأجل لكل من الأم والجنين ، مثل الإصابة بداء السكري من النوع الثاني بعد الولادة أو اضطرابات السكري لدى الجنين.

أهمية الدراسة :

يشير دراسة سوء التغذية الي النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل اهتمام كل القائمين على دراسته والمتخصصين من أطباء وباحثين والعاملين في مجال الصحي وذلك لما يترتب عليه من مضاعفات تضر بصحة الأم والجنين .

- تطبيق التوصيات أو الإرشادات الغذائية العلاجية الواضحة والمحددة للنساء الحوامل المصابات بسكري الحمل.
- إتباع نظام غذائي علاجي صحي ومتوازن يمكن أن يعزز الصحة العامة للأم , والجنين.
- إدارة سكري الحمل والوقاية من المضاعفات على المثل : مراقبة دقيقة لمستويات السكري اليومية
- الوقاية من المضاعفات الخطيرة على الأم الحامل مثل ارتفاع ضغط الدم تسمم الحمل وزيادة خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني بعد الولادة .

أهداف الدراسة :

- التعرف على التغذية العلاجية لدى الأمهات الحوامل المصابات بسكري الحمل .
- معرفة العلاقة بين التغذية العلاجية وارتفاع سكري الحمل .
- التعرف على الفحص في الأسبوع 24 لسكري الحمل
- التوصل مع الجهات المسؤولة لتقديم خدمات رعاية عالية الجودة للأمهات الحوامل .
- التوصل لرفع مستوى وعي الأمهات المصابات بسكري الحمل بأهمية الفحوصات المتعلقة باحتياجات الجسم من العناصر الغذائية .

تساؤلات الدراسة :

1. ما هي التغذية العلاجية لدى الأمهات الحوامل المصابات بسكري الحمل ؟
2. ما هي العلاقة بين التغذية العلاجية وسكري الحمل ؟
3. هل اجريت فحوصات لسكري الحمل في الأسبوع 24 ؟
4. هل يوجد تعاون مع الجهات المسؤولة لتقديم خدمات الرعاية الصحية للأمهات الحوامل ؟
5. ما مستوى وعي الأمهات المصابات بسكري الحمل بأهمية الفحوصات المتعلقة باحتياجات الجسم من العناصر الغذائية؟

منهج الدراسة:

المنهج الوصفي التحليلي:

هو احدى المناهج العلمية المستخدمة في البحوث ويعني بوصف الظواهر او المشكلات وصف دقيق وتحليلها لفهم العلاقات والأنماط القائم بينهما تم تفسيرها لوصول الي استنتاجات علمية يستخدم هذا المنهج بشكل واسع في الدراسات الانسانية والدراسات الاقتصادية والطبية

مجتمع الدراسة :

هو مجموعة من الافراد او العناصر التي اجريت عليها الدراسة بهدف وصول الي نتائج وحلول لمشكلة الدراسة تتمثل في مجتمع الدراسة الكلي في الافراد (النساء الحوامل المصابات بداء سكري الحمل)

عينة الدراسة :

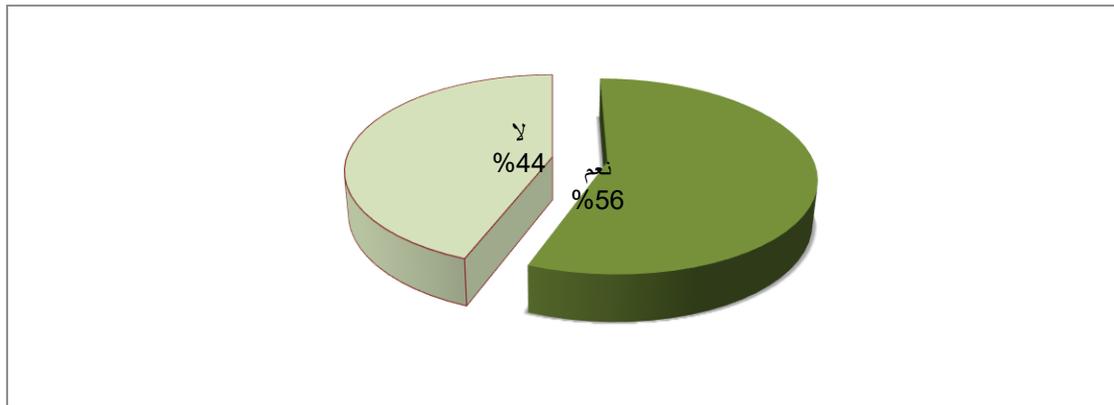
تم اختيار نوع العينة وفقاً لطبيعة الدراسة والتأكد من صحة المعلومات التي جُمعت من العينات. بلغ حجم العينة التي تم اختيارها 61 عينة عشوائية من النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل أدوات جمع البيانات : (كتب ، مجالات، مصادر، استبيان)

حدود الدراسة :

- 1- **حدود الموضوعية :** تم تحديد موضوع الدراسة في مجال (التغذية العلاجية لسكري الحمل)
- 2- **حدود المكانية :** الأماكن الجغرافية التي أجريت فيها الدراسة هي مدينة (طرابلس/ سبها /الزاوية الجفرة/ ترهونة / براك الشاطئي)
- 3- **حدود الزمنية :** من (2024 /9 /28 م) الي (2025/ 2/ 12 م)
- 4- **حدود البشرية :** تم تحديد الفئة المستهدفة من الدراسة (النساء الحوامل المصابات بداء سكري الحمل)
- 5- **الحدود المنهجية :** تم تحديد المنهج المستخدم لدراسة وهو المنهج الوصفي التحليلي
- هل لديكي معرفة بالتغذية العلاجية بسكري الحمل ؟

الجدول 1 . مستوى معرفة النساء الحوامل بالتغذية العلاجية المرتبطة بسكري الحمل..

النسبة المئوية ل (لا)	النسبة المئوية ل(نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	عدد الاجابات ب (نعم)	السؤال
%44	%56	27	34	هل لديكي معرفة بالتغذية العلاجية بسكري الحمل ؟

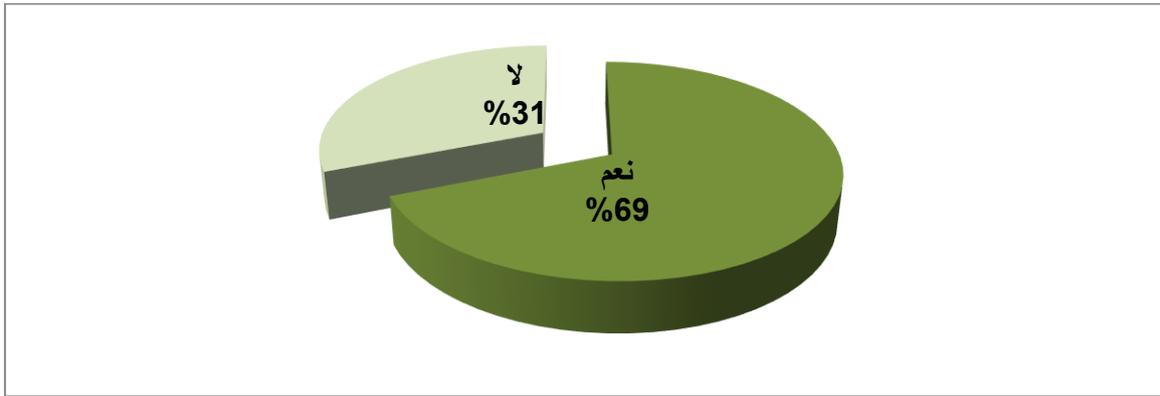


الشكل 1 . مستوى معرفة النساء الحوامل بالتغذية العلاجية المرتبطة بسكري الحمل.

اتضح من خلال الدراسة بان نسبة 56% من النساء الحوامل لديهم معرفة بالتغذية العلاجية المتعلقة بسكري الحمل و ان 44% يفتقرن للمعرفة بالتغذية التي يجب اتباعها اثناء الاصابة بسكري الحمل
- هل توجد علاقة بين التغذية العلاجية و سكري الحمل ؟

الجدول 2. إدراك العلاقة بين التغذية العلاجية وإدارة سكري الحمل لدى النساء الحوامل.

النسبة المئوية ل (لا)	النسبة المئوية ل(نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	عدد الاجابات ب (نعم)	السؤال
%31	%69	19	42	هل توجد علاقة بين التغذية العلاجية وسكري الحمل؟



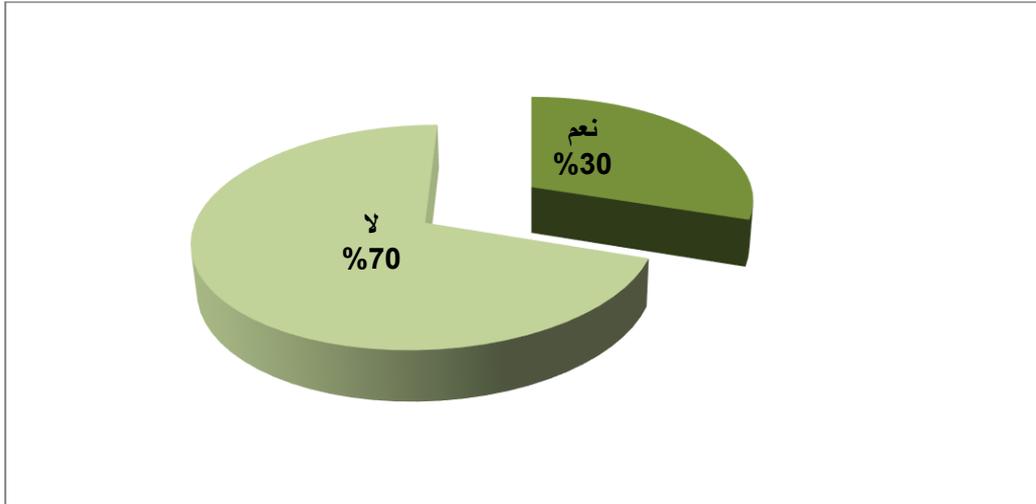
الشكل 2. إدراك العلاقة بين التغذية العلاجية وإدارة سكري الحمل لدى النساء الحوامل.

تبين من خلال الدراسة أن 69% من النساء الحوامل يوافقن على وجود علاقة بين التغذية العلاجية وإدارة

سكري الحمل ، بينما 31% منهن لا يعتقدن بوجود هذه العلاقة.
- هل تلقيتي برامج تثقيفية كافية حول التغذية العلاجية لسكري الحمل؟

الجدول 3. نسبة النساء الحوامل اللواتي تلقين برامج تثقيفية حول التغذية العلاجية.

النسبة المئوية ل (لا)	النسبة المئوية ل(نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	عدد الاجابات ب (نعم)	السؤال
%70	%30	43	18	هل تلقيتي برامج تثقيفية كافية حول التغذية العلاجية لسكري الحمل؟



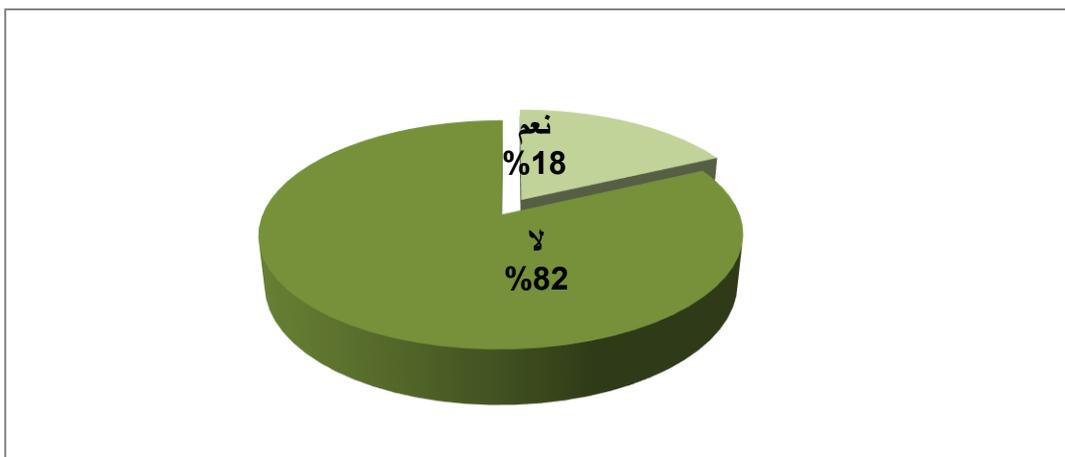
الشكل 3. نسبة النساء الحوامل اللواتي تلقين برامج تثقيفية حول التغذية العلاجية.

استهدفت برامج التوعية المتعلقة بسكري الحمل 30% من النساء الحوامل ، في حين أن 70% منهن لم يتلقين أي برامج توعية.

- هل تلقيتي من الجهات المسؤولة خدمات الرعاية الصحية عالية الجودة؟

الجدول 4. جودة خدمات الرعاية الصحية المقدمة للنساء الحوامل المصابات بسكري الحمل.

النسبة المئوية ل (لا)	النسبة المئوية ل (نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	عدد الاجابات ب (نعم)	السؤال
82%	18%	50	11	هل تلقيتي من الجهات المسؤولة خدمات الرعاية الصحية عالية الجودة؟



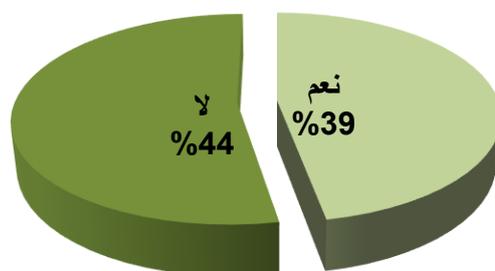
الشكل 4. مستوى جودة خدمات الرعاية الصحية المقدمة للنساء الحوامل المصابات بسكري الحمل.

تلقت 18% من النساء الحوامل خدمات الرعاية الصحية عالية الجودة وقد تم وجود قصور في تقديم هذه الخدمات بنسبة 82%.

- هل اجريتي كشف مبكر عن سكري الحمل؟

الجدول 5. نسبة النساء الحوامل اللواتي أجرين الكشف المبكر عن سكري الحمل.

النسبة المئوية ل (لا)	النسبة المئوية ل(نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	عدد الاجابات ب (نعم)	السؤال
44%	39%	27	34	هل أجريت كشف مبكر عن سكري عن سكري الحمل؟

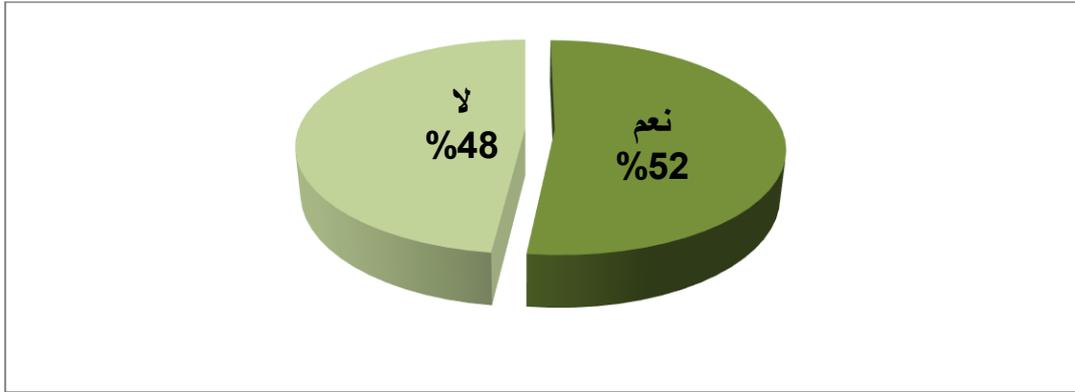


الشكل 5. نسبة النساء الحوامل اللواتي أجرين الكشف المبكر عن سكري الحمل.

قد أوضحت الدراسة أن نسبة 39% من النساء الحوامل قد اجرت كشف مبكر عن سكر الحمل ، بينما 44% من النساء الحوامل لم تتم إجراء كشف مبكر عن سكر الحمل
- هل تتابعين خطة غذاء متوازن للمساهمة في علاج سكري الحمل؟

الجدول 6. التزام النساء الحوامل بخطة غذاء متوازن للمساهمة في إدارة سكري الحمل.

النسبة المئوية ل (لا)	النسبة المئوية ل(نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	عدد الاجابات ب (نعم)	السؤال
48%	52%	29	32	هل تتابعين خطة غذاء متوازن للمساهمة في علاج سكري الحمل؟



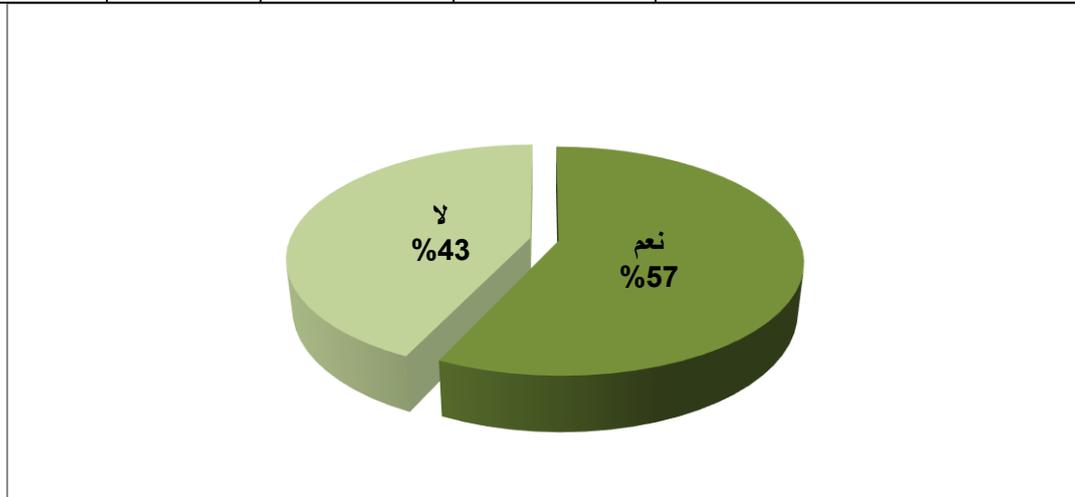
الشكل 6. التزام النساء الحوامل بخطة غذائية متوازنة لإدارة سكري الحمل.

تشير الدراسة إلى أن 52% من النساء يلتزم بنظام غذائي متوازن بهدف الحفاظ على مستويات السكر في الدم ضمن النطاق الطبيعي، في حين أن 48% منهن لا يتبعن أي نظام غذائي لتحقيق هذا الهدف

هل تقومين بالفحوصات المتعلقة باحتياجات الجسم من العناصر الغذائية؟

الجدول 7. نسبة النساء الحوامل اللواتي يقمن بإجراء الفحوصات المتعلقة باحتياجات الجسم من العناصر الغذائية.

السؤال	عدد الاجابات ب (نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	النسبة المئوية ل (نعم)	النسبة المئوية ل (لا)
هل تقومين بالفحوصات المتعلقة باحتياجات الجسم من العناصر الغذائية؟	35	26	57%	43%



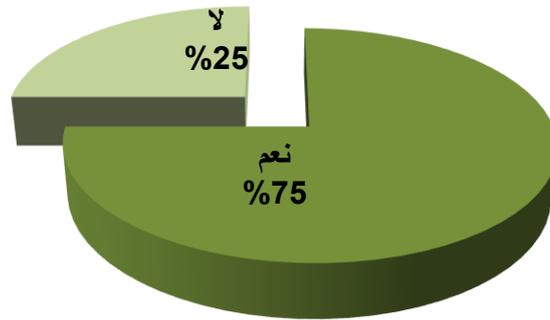
الشكل 7. نسبة النساء الحوامل اللواتي يجرين الفحوصات المتعلقة باحتياجات الجسم من العناصر الغذائية.

أظهر تحليل الدراسة أن 57% من النساء المصابات بسكري الحمل يحرصن على إجراء الفحوصات الشاملة لتقييم احتياجات الجسم من العناصر الغذائية، بينما 43% منهن لا يقمن بإجراء هذه الفحوصات.

- هل تقومين بمراقبة مستويات السكر اليومية بانتظام؟

الجدول 8. نسبة النساء الحوامل اللواتي يراقبن مستويات السكر يوميًا بانتظام.

النسبة المئوية ل (لا)	النسبة المئوية ل(نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	عدد الاجابات ب(نعم)	السؤال
%25	%75	15	46	- هل تقومين بمراقبة مستويات السكر اليومية بانتظام؟

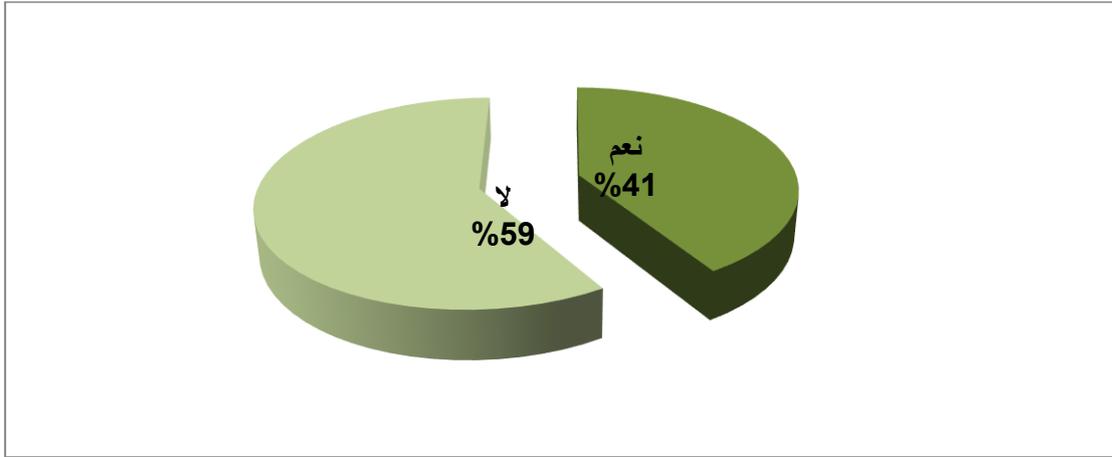


الشكل 8. متابعة النساء الحوامل لمستويات السكر اليومية بانتظام.

أوضحت الدراسة أن 75% من النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل يحرصن على متابعة مستويات السكر في الدم يوميًا بانتظام ، في حين أن 25% منهن لا يلتزمن بمراقبة مستويات السكر بشكل يومي. - هل تحصلين على دعم كافي من الاطباء و اختصاصي التغذية في ادارة الحمل؟

الجدول 9. مستوى الدعم المقدم من الأطباء وأخصائيي التغذية في إدارة سكري الحمل.

النسبة المئوية ل (لا)	النسبة المئوية ل(نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	عدد الاجابات ب(نعم)	السؤال
%59	%41	36	25	- هل تحصلين على دعم كافي من الاطباء و اختصاصي التغذية في ادارة الحمل؟

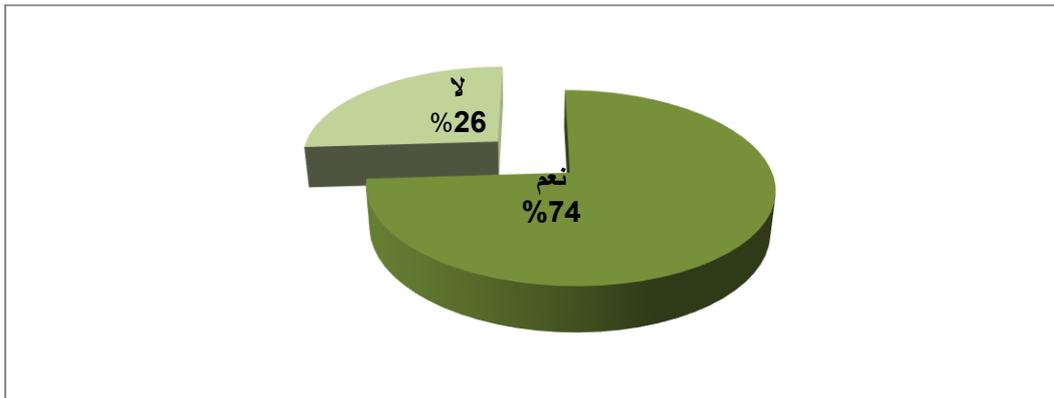


الشكل 9. مستوى الدعم المقدم من الأطباء وأخصائيي التغذية في إدارة سكري الحمل.

أظهرت الدراسة أن 41% من النساء المصابات بسكري الحمل تلقين دعماً كافياً من الأطباء واختصاصيي التغذية في إدارة سكري الحمل ، بينما 59% منهن لم يتحصلوا على الدعم الكافي في هذا الجانب - هل لاحظتي تحسناً في مستويات السكر بعد اتباع التغذية العلاجية ؟

الجدول 10. مدى تحسن مستويات السكر بعد اتباع النظام الغذائي العلاجي.

النسبة المئوية ل (لا)	النسبة المئوية ل (نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	عدد الاجابات ب (نعم)	السؤال
26%	74%	16	45	- هل لاحظتي تحسناً في مستويات السكر بعد اتباع التغذية العلاجية ؟



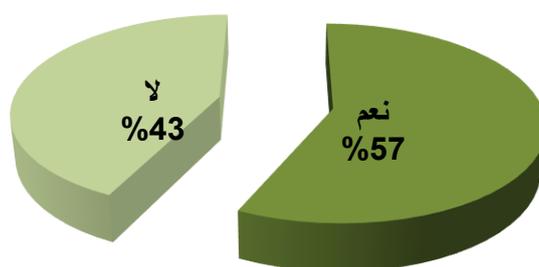
الشكل 10. أثر اتباع النظام الغذائي العلاجي على مستويات السكر في الدم.

أوضحت الدراسة أن 74% من النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل لاحظن تحسناً في مستويات السكر في الدم بعد الالتزام بنظام غذائي علاجي ، في حين أن 26% لم يلتزموا بنظام غذائي مما أدى إلى عدم حدوث تحسن في مستويات السكر لديهم.

- هل تستخدمين أي نوع من العلاج الدوائي لسكري الحمل؟

الجدول 11. نسبة استخدام العلاج الدوائي بين النساء المصابات بسكري الحمل.

النسبة المئوية ل (لا)	النسبة المئوية ل (نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	عدد الاجابات ب (نعم)	السؤال
%43	%57	26	35	هل تستخدمين أي نوع من العلاج الدوائي لسكري الحمل؟

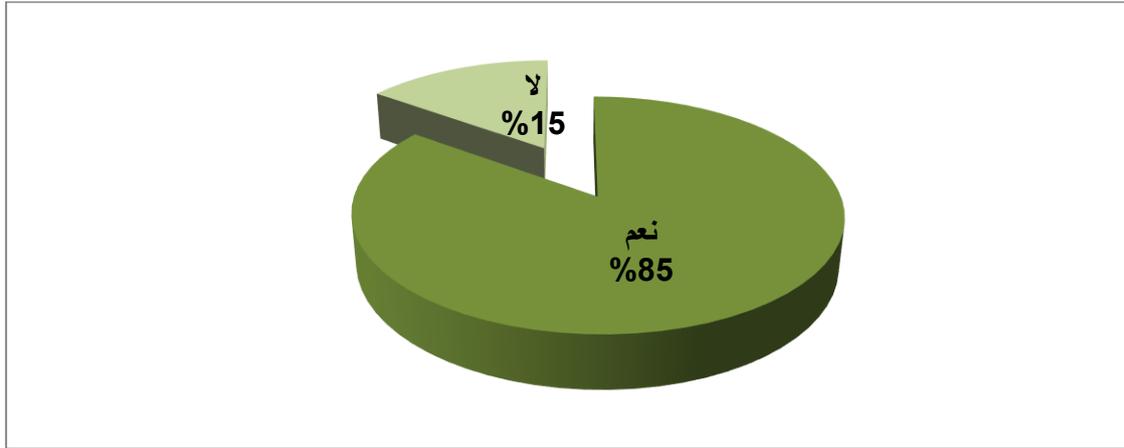


الشكل 11. نسبة استخدام العلاج الدوائي بين النساء المصابات بسكري الحمل.

وفقاً للإحصائيات التي تم جمعها تبين ان نسبة 57% من النساء المصابات بسكر الحمل يستخدمون أدوية لعلاج السكري بينما نسبة 43% منهم لم يستخدمون علاجات لسكري الحمل
- هل تلقيتي نصائح غذائية من الطبيب او اختصاصي التغذية؟

الجدول 12. نسبة النساء اللواتي تلقين نصائح غذائية من الأطباء وأخصائيي التغذية.

النسبة المئوية ل (لا)	النسبة المئوية ل (نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	عدد الاجابات ب (نعم)	السؤال
%15	%85	9	52	هل تلقيتي نصائح غذائية من الطبيب او اختصاصي التغذية؟

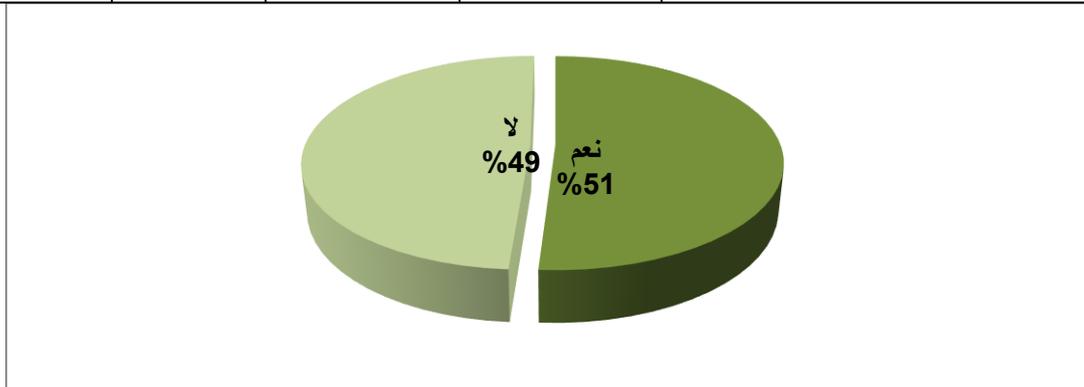


الشكل 12. نسبة النساء الحوامل اللواتي تلقين نصائح غذائية من الأطباء أو أخصائيي التغذية.

تشير الدلائل المستخلصة من الدراسة إلى أن نسبة 85% من النساء الحوامل قد تلقت نصائح غذائية علاجية من الطبيب أو أخصائي تغذية المتعلقة بسكري الحمل بينما نسبة 15% منهم لم تتلقى أي نصائح غذائية - هل لديك أي مخاوف من تأثير التغذية العلاجية على صحتك وصحة الجنين؟

الجدول 13. مخاوف النساء الحوامل من تأثير التغذية العلاجية على صحتهن وصحة الجنين.

النسبة المئوية ل (لا)	النسبة المئوية ل (نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	عدد الاجابات ب (نعم)	السؤال
49%	51%	30	34	هل لديك أي مخاوف من تأثير التغذية العلاجية على صحتك وصحة الجنين؟

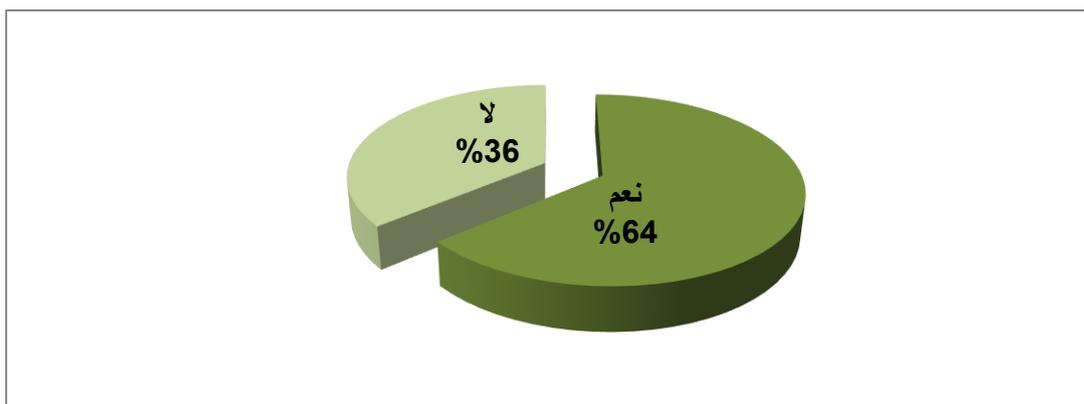


الشكل 13. مخاوف النساء الحوامل من تأثير التغذية العلاجية على صحتهن وصحة الجنين.

بعد تحليل الإجابات نجد أن نسبة 51% من النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل لديهم مخاوف متعلقة بتأثير سوء التغذية على صحتهم وصحة الجنين بينما 49% ليس لديهم مخاوف من تأثيرات تغذية علاجية - هل أجريت فحوصات لسكري الحمل في الاسبوع ال 24؟

الجدول 14. نسبة النساء الحوامل اللواتي أجريين فحوصات سكري الحمل في الأسبوع 24.

النسبة المئوية ل (لا)	النسبة المئوية ل (نعم)	عدد الاجابات ب (لا)	عدد الاجابات ب (نعم)	السؤال
%36	%64	22	39	هل أجريت فحوصات لسكري الحمل في الأسبوع ال 24؟



الشكل 14. نسبة النساء الحوامل اللواتي أجريين فحوصات سكري الحمل في الأسبوع 24.

بالنظر إلى المعطيات المقدمة يمكن استنتاج ان نسبة 64% من النساء الحوامل قد أجرت تحليل سكري الحمل في الأسبوع 24 من الحمل بينما نسبة 36% لم يجرو التحليل المتعلق بسكري الحمل في هذا الأسبوع

1. ما هي التغذية العلاجية لدى الأمهات الحوامل المصابات بسكري الحمل؟
التغذية العلاجية هي التغذية في حالات المرض داخل المستشفى و خارجها , كما تعني الوجبات وتخطيطها عن طريق تحويل الغذاء كما ونوعا وكذلك تغير محتوى الطاقة أو واحد أو اكثر من العناصر الغذائية بما يتلاءم مع حالة المريض ويؤمن له حياته ويساعد على الشفاء ويحول دون تدهور أو تدني وضعه التغذوي و حدوث نواقص غذائية نتيجة للمرض و التغذية العلاجية لدى الامهات المصابات بسكري الحمل تعني الالتزام بنظام غذائي متوازن يشمل:

تقليل الكربوهيدرات البسيطة وزيادة الكربوهيدرات المعقدة والألياف. تناول البروتينات الصحية والدهون المفيدة بنسب معتدلة وشرب كميات كافية من الماء. تجنب الأطعمة المصنعة والسكريات المضافة .
أوضحت الدراسة أن 56% من الحوامل لديهن معرفة بالتغذية العلاجية ، بينما 44% يفتقرن للوعي الكافي. كما أن نسبة كبيرة منهن لم يتلقين برامج توعية أو نصائح غذائية كافية .

2- ما هي العلاقة بين التغذية العلاجية وسكري الحمل؟
توجد علاقة مباشرة بين التغذية العلاجية وسكري الحمل بحيث التغذية العلاجية تعتبر جزءاً من العلاج وتساعد في الامتثال الي شفاء من هذه المشكله الصحية وبناءاً على الدراسة اتضح ان نسبة 69% من النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل يدركن تأثير التغذية العلاجية لسكري الحمل

2. هل أجريت فحوصات لسكري الحمل في الأسبوع 24؟
أظهرت البيانات أن 64% فقط من النساء الحوامل أجريين الفحوصات المطلوبة في الأسبوع 24، بينما 36% لم يقمن بذلك .

3. ها يوجد تعاون مع الجهات المسؤولة لتقديم خدمات الرعاية الصحية للأمهات الحوامل؟

التعاون يتمثل في تقديم برامج تثقيفية حول التغذية العلاجية ، دعم الحوامل بفحوصات دورية ، وتوفير خدمات رعاية شاملة عبر أخصائيي تغذية وأطباء متخصصين. أشارت الدراسة إلى وجود قصور في تقديم هذه الخدمات ، حيث تلقت فقط 18% من الحوامل خدمات عالية الجودة

4. ما مستوى وعي الأمهات المصابات بسكري الحمل بأهمية الفحوصات المتعلقة باحتياجات الجسم من العناصر الغذائية ؟

يتركب جسم الإنسان من العناصر الغذائية والعناصر الكيميائية التي يحتويها الغذاء الذي يأكله ، ويحتوي جسم الكائن الحي على هذه العناصر بنسب تختلف حسب عمره وحالته الفسيولوجية أو المرضية ودرجة النشاط الذي يقوم به ، والغذاء ضروري لاستمرار الحياة وتسمى المواد الموجودة فيه بالمغذيات أو العناصر الغذائية والتي لها دور اساسي في الحفاظ على صحة الام الحامل المصابة بسكري الحمل والجنين حيث اظهر تحليل الدراسة أن 57% من النساء المصابات بسكري الحمل يحرصن على إجراء الفحوصات الشاملة لتقييم احتياجات الجسم من العناصر الغذائية، بينما 43% منهن لا يقمن بإجراء هذه الفحوصات.

النتائج / توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

1. حوالي 56% من النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل ليس لديهم معرفة بالتغذية العلاجية وعلاقتها بسكري الحمل .
2. بينت نتائج الدراسة بأن نسبة 64% من النساء الحوامل يهتمون بفحص المتعلق بالأسبوع ال 24 .
3. أوضحت الدراسة بأن نسبة 82% من نساء الحوامل لا يتلقون الرعاية المتعلقة بالتغذية من قبل الجهات المسؤولة .
4. تشير الدراسة بأنه 52% من النساء يلتزم بالنظام الغذائي المتوازن بهدف الحفاظ على مستويات السكر في الدم في حين ان 48% لا يتبعن نظام غذائي .
5. تساعد الفحوصات المتعلقة باحتياجات الجسم من العناصر الغذائية في الكشف عن أي نقص محتمل في العناصر الأساسية مثل الحديد ، الكالسيوم ، أو الفيتامينات ، وهو أمر مهم لتجنب مضاعفات صحية لكل من الأم والجنين .
6. بناء على آراء العينات المتبعات النظام الغذائي العلاجي يتمثل في 74% من النساء الحوامل لاحظ تحسن في مستويات السكر في الدم بعد الالتزام بالنظام الغذائي .
7. القيام ببرامج تثقيفية موجهة للنساء الحوامل لتوعيتهم بأهمية التغذية العلاجية ودورها في تقليل مخاطر سكري الحمل.

الاستنتاجات / بناء على نتائج البحث، تم استنتاج الآتي:

1. أظهرت نتائج الدراسة ان أتباع التغذية يساهم في تقليل مخاطر الإصابة بسكري الحمل مما يدعم الأبحاث السابقة في هذا المجال وبياناً على هذه النتائج يوصى بأهمية التغذية العلاجية كجزء من نمط الحياة تم اختيار منهج وصفي تحليلي بناء على المعلومات والبيانات الموثوق منها عند اختيار العينات .
2. بينت نتائج الدراسة أن الالتزام بنظام غذائي متوازن يساهم بشكل فعال في تحسين استجابة الجسم للأنسولين وتقليل التقلبات في مستويات السكر في الدم لدى النساء المصابات بسكري الحمل. وتدعم هذه النتائج الأبحاث السابقة التي تشير إلى أن التحكم الغذائي يعد خياراً أولياً للحد من الحاجة إلى العلاج الدوائي. وبناءً على ذلك ، يوصى بتطبيق خطط تغذية فردية لكل مريضة وفقاً لحالتها الصحية واحتياجاتها الغذائية .
3. كشفت الدراسة أن الوعي الغذائي ومعرفة القيم الغذائية للأطعمة يساعدان بشكل كبير في الوقاية من ارتفاع مستويات السكر في الدم أثناء الحمل ، مما يؤكد أهمية البرامج التوعوية

في تعزيز سلوكيات الأكل الصحي. وبناءً على هذه النتائج ، يوصى بتكثيف الحملات التثقيفية حول التغذية العلاجية للنساء الحوامل ، مع التركيز على أهمية المتابعة الدورية وإتباع الإرشادات الطبية.

4. أوجدت نتائج البحث أن الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات والغنية بالألياف تساهم في تقليل مضاعفات سكري الحمل ، مثل زيادة وزن الجنين أو الولادة المبكرة، مما يتماشى مع الدراسات الحديثة التي تؤكد فوائد التغذية العلاجية المتوازنة. وبناءً على ذلك، يوصى بتطوير إرشادات تغذوية دقيقة تتناسب مع احتياجات النساء الحوامل ، مع الأخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية بين الحالات

5. عرضت الدراسة أن المتابعة المنتظمة مع أخصائيي التغذية والالتزام بخطط غذائية مخصصة يلعبان دورًا محوريًا في التحكم بمستويات السكر في الدم، مما يقلل من مخاطر تطور المرض إلى سكري دائم بعد الولادة. واستنادًا إلى هذه النتائج ، يوصى بضرورة توفير خدمات استشارية تغذوية مستمرة للنساء الحوامل المصابات أو المعرضات للإصابة بسكري الحمل.

6. افرزت الدراسة أن دمج النشاط البدني المعتدل مع التغذية العلاجية يساعد في تحسين استجابة الأنسولين، مما يقلل من الحاجة إلى الأدوية ويساهم في تحقيق تحكم أفضل في مستويات السكر. وتدعم هذه النتائج التوصيات الصحية التي تشدد على ضرورة تبني أسلوب حياة نشط خلال فترة الحمل. وبناءً على ذلك، يوصى بتصميم برامج متكاملة تجمع بين التغذية السليمة والنشاط البدني الآمن للنساء الحوامل.

التوصيات/ بالاعتماد على الدراسة، نوصي بالتالي:

1. توعية النساء الحوامل بأهمية التغذية العلاجية في ادارة سكري الحمل من خلال برامج التعليمية وبرامج توعية موجهة لهذه الفئة.
2. توضيح مدى علاقة التغذية العلاجية وتأثيرها المباشر في كونها جزء من العلاج وكذلك المساعدة في الامتثال لمشكلة سكري الحمل.
3. تشجيع الحوامل على اجراء فحوصات دورية لمستويات السكر في الدم ومتابعة احتياجاتهم من العناصر الغذائية وكذلك الفحص المبكر المتعلق بأسبوع 24 .
4. تعزيز التعاون بين الاطباء وأخصائيي التغذية لتقديم خطط غذائية مخصصة لحوامل المصابات بسكري الحمل .
5. زيادة الوعي حول فوائد النشاط البدني المنتظم و التغذية في تحسين مستويات السكر وتقليل خطر الولادة القيصرية وتحسين الصحة العامة للأم والجنين.
6. تقديم ارشادات غذائية سهلة التطبيق حول توزيع الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.
7. تعزيز اهمية الفحص المبكر لسكري الحمل بحلول اسبوع 24 لضمان التدخل السريع.
8. توجيه الحوامل مصابات بسكري الحمل الي تناول وجبات صغيرة ومتكررة خلال اليوم للحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم.
9. تجنب السكريات وتقليل من الدهون المشبعة واختيار الفواكه الطازجة كمصدر لسكريات الطبيعية.

المراجع العربية:

1. أبو الطور، م. (2012). *التغذية وتخطيط الوجبات وقوائم الطعام*. مصر: مكتبة بستان المعرفة.
2. البكري، ع، وآخرون. (1994). *الغذاء وصحة المجتمع*. المملكة العربية السعودية: مكتب التربية العربي لدول الخليج.
3. بدر، م. ل. (2012). *داء السكري والدواء* (ط. 2). مصر: دار الشروق.

4. الجمال، ش.، & شاهين، ي. (2014). *دليل المرأة الحامل (أنا حامل)*. مصر: دار دون.
5. الحميد، م. ب. س. (2018). *داء السكري*. المملكة العربية السعودية: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
6. الرفاعي، خ. م. (2024). *تغذية مرضى السكري الصحية*. مصر.
7. المدني، خ. ع. (2017). *أسس التغذية العلاجية*. الكويت: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية.
8. الهواري، م. ي. ع.، & صالح، س. أ. (2012). *تغذية الجماعات*. مصر: المعهد العالي للسياحة والفنادق.
9. زياد، ع. ع. ر. (2017). *عزيري مريض السكري*. مصر: المكتبة الأكاديمية.
10. شاكر، ع. ح.، وآخرون. (2021). *أعراض ومضاعفات سكر الحمل (بحث لنيل شهادة الدبلوم في تقنيات التمريض)*. العراق.
11. عبد القادر، م. خ. (2014). *التغذية العلاجية (ط. 2)*. مصر: مجموعة النيل العربية.
12. عبد المؤمن، ع. ر.، & عبد الرحمن، م. ك. (2014). *إعداد أطعمة للمجموعات*. مصر: جامعة حلوان.
13. عصفور، م. م. (2014). *التغذية والغذاء*. مصر: دار الكتب العلمية.
14. عويضة، ع. ب. ح. (2012). *التغذية العلاجية*. المملكة العربية السعودية: مكتبة العبيكان.
15. عيسى، ج. ك. (2013). *صحة الأم في فترة الحمل وما بعد الحمل*. الأردن: مركز الكتاب الأكاديمي.
16. مرعي، ع. ك. (2014). *أساسيات علم التغذية*. الأردن: دار جليس الزمان.

المقالات العلمية والمجلات:

17. American Diabetes Association (ADA). (n.d.).
18. Colombani, P. C. (2009). Development and validation of a food pyramid for Swiss athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*.
19. Deepa, R., Lewis, M. G., Van Schayck, O. C. P., & Babu, G. R. (2016). Dietary habits during pregnancy and their association with gestational diabetes. India.
20. سعد، غ. ح. ن. ع. (2019). *دراسة العوامل المحددة لمرضى السكري الحمل في المنطقة الجنوبية من الضفة الغربية*. فلسطين.

المواقع الإلكترونية والمنظمات:

21. <https://www.cdc.gov> على متاح CDC. (n.d.). *Diabetes*.
22. <https://www.fda.gov> على متاح FDA. (2003). *Dietary Supplements FAQs*.
23. <https://scholar.google.com> على متاح Google Scholar. (n.d.).
24. <https://www.who.int> على متاح World Health Organization (WHO). (2021). *Diabetes*.