

# 水果当饭吃： 惹来妊娠糖尿病

本报记者 王璐 通讯员 周文奕

30岁的阿兰(化名)怀上第一个孩子,平时注重保养的她深知妊娠期饮食不当将导致肥胖、高血压等问题,于是在怀孕之初就非常重视饮食搭配,为了避免饭菜摄入过多油脂,她将饮食重心转移到了低脂又美味的水果上,葡萄、芒果、哈密瓜……每天大量水果成了她三餐以外的“加餐”项目。不久前,怀孕28周的她在湖南省妇幼保健院进行常规产检时,营养门诊副主任医师杨桂莲发现,身高156厘米的阿兰体重已达到74千克,血糖明显偏高,被确诊为妊娠期糖尿病。杨桂莲分析,正是这看似“健康”的水果加餐,让阿兰摄入了过多的糖分,导致妊娠期糖尿病发生。

据悉,妊娠期糖尿病有两种情况,一种为妊娠前已确诊患糖尿病,称“糖尿病合并妊娠”;另一种为妊娠前糖代谢正常或有潜在糖耐量减退,妊娠期才出现或确诊的糖尿病,又称“妊娠期糖尿病(GDM)”。糖尿病孕妇中80%以上为GDM,糖尿病合并妊娠者不足20%。中国妊娠期糖尿病的发生率为2.5%-3.1%,近年有明显增高趋势。“2016年,在我们医院住院的孕产妇中,24%是因为妊娠合并糖尿病入院治疗。”杨桂莲介绍,妊娠合并糖尿病对孕产妇及胎婴儿的危害巨大,孕产妇易发生胎膜早破、感染、早产,严重者可发生酮症酸中毒,产后可能长期患有糖尿病。胎儿易发生自然流产、胎儿畸形、胎儿缺氧,严重者可能发生胎死宫内。高血糖易使胎儿生长为巨

大儿,分娩时难产的机会增加,出生后易发生新生儿呼吸窘迫综合征和低血糖等并发症,严重者可致死亡。

“通过合理饮食,86%妊娠期糖尿病孕妇和63%的糖尿病合并妊娠能将血糖控制到良好范围,因此饮食是最好的‘处方’。”杨桂莲提醒准妈妈,要避免妊娠期糖尿病,在怀孕期间必须走出饮食“误区”,健康精准地“补”身体。

“鱼汤长智力,骨头汤补钙。”是最常见的传统进补理念。但杨桂莲介绍,这个观点其实并不科学。鱼肉尤其是深海鱼肉中含有对胎儿智力、视力发育有益的DHA(二十二碳六烯酸),但仅限于鱼肉中,真正渗入到汤里的并不多,如果只喝汤不吃肉,将导致营养摄入不全面。同样,骨头中的钙不容易溶解

在汤中,也不容易被肠胃吸收。其实,人体每天必须吸收的钙量是1000毫克,如果膳食平衡的话,大多可以通过食物摄取。而喝了过多骨头汤,反而可能导致油脂摄入过多引发肥胖、糖尿病。

此外,很多孕妈妈认为,菜中含有丰富的维生素和营养物质,平时应该多吃菜,少吃饭。“我们发现,很多准妈妈都是因为正餐时饭吃得不够,导致加餐时的水果、零食摄入过多,最终让血脂血糖超标。”杨桂莲介绍,正确的孕妇饮食应该是在孕前正常饮食的基础上适当增加肉类、蛋、奶的摄入,而每天水果的食用量应控制在200-350克之间,且应选择柚子、桃、苹果、橘子、橙子等低糖水果,油脂含量高的坚果也应严格控制。

■门诊新闻

## 瓷娃娃成骨不全 3年骨折12次

本报讯(通讯员 梁辉 李范玲)5岁的珮珮(化名)是家乡远近闻名的“瓷娃娃”。因患脆骨病,从2岁到现在,珮珮骨折的次数多达12次,这几年她几乎都是在床上度过。近日,湖南省人民医院儿童骨科为珮珮手术放入可延长髓内钉,这种内固定器械能随着孩子的成长发育不断延长,既可以起到固定骨头防止骨折的作用,又免除了孩子再次手术之苦。

先天性成骨不全又叫脆骨病,俗称瓷娃娃,此病发病率约为3/10万,是一种由于间充质组织发育不全,胶原形成障碍导致的先天性遗传性疾病。其病变不仅限于骨骼,还常常累及其他结缔组织如眼、耳、皮肤、牙齿等。由于本病具有遗传性和家族性,家族中有此类疾病的可进行产前基因筛查。

## 胆道蛔虫乱窜 王某腹痛数年

本报讯(通讯员 陈奎凤 陕琴琴)常德市石门县的王女士几年来经常腹痛,但因为症状并不是很严重因而从未系统就医。3月16日,王女士再次突发腹痛,且如同有人用电钻在肚子里钻孔一般剧痛难忍,这才在家人的护送下来到石门县人民医院紧急就诊。

接诊医生马上联系消化内镜室及肝胆外科会诊,并将患者送入介入室行胰胆管逆行造影术,造影结果显示为胆道蛔虫症。原来是一条不安分的蛔虫一头乱窜,钻进了王女士的肝内胆管。

## 感染病毒性脑炎 感冒后性情大变

本报讯(通讯员 杨萍)32岁的盛先生性格内向,可不久前的一次感冒后,盛先生性情大变,不仅常常情绪高涨、亢奋,还主动与陌生人打招呼,语言拖沓累赘,让人感觉莫名其妙。家人商量后将其带至湖南省第二人民医院精神科就诊。

“感冒后急起出现精神异常,包括幻觉、妄想、抑郁、轻躁狂、人格改变,极有可能是患上了病毒性脑炎。”该精神科四病室主治医师杨萍在了解盛先生病情后,立刻给其做了腰椎穿刺检查和头颅核磁共振增强扫描,结果显示盛先生脑脊液存在蛋白升高,头部放射冠区域出现异常增强病灶。这种病理改变与病毒感染有关,极易引发精神异常。明确诊断后,经过正规抗病毒及对症治疗,盛先生痊愈。

## 开启产妇急救绿色通道 母子3人平安

本报讯(通讯员 刘淦 周炫)不久前,产妇杨女士在湘乡市某医院进行双胞胎剖宫产分娩后,突发意识障碍、呼吸急促症状,血压居高不下,生命受到巨大威胁。而刚刚出生的双胞胎也出现生命体征不稳定的状态,该市产妇急救中心立即开启产妇急救绿色通道,母子三人“生死大营救”就此展开。

征得患者家属同意后,湘乡市产妇急救中心相关人员立即护送患者到湘乡市人民医院重症医学科。结合病史、体查、CT,急救人员确诊杨女士为妊娠高血压所致的可逆性后部脑白质病、毛细血管渗漏综合征,病情危重,可能出现迅速进展的多器官功能衰竭。经过几个小时积极的控制血压、脱水、呼吸循环支持等一系列处理,患者血压终于得到了控制。

与此同时,湘乡市妇幼保健院也在对早产婴儿进行紧张的急救。刚刚早产的这对双胞胎状况不佳,生命体征很不稳定。院方成立救治小组进行持续救治。经过一周治疗,这对幸运的双胞胎各项生命体征稳定,达到了出院标准;而在湘乡市人民医院救治的产妇杨女士,也已转出重症监护室,神智清醒,可下床走动。

## 养身功法培训免费开课



3月21日,湖南中医药大学第一附属医院免费中医养身功法培训班正式开课。授课内容包括传统的八段锦、太极拳、六字诀等。每周二、四下午将在该院科研大楼一楼大厅准时开课。图为该院授课老师指导市民练习《八段锦》。

通讯员 陈双  
摄影报道

## 布加综合征让她莫名右腹痛10年

本报讯(通讯员 王赛 曾彬)50岁的余女士(化名)被右腹疼痛困扰了近10年,反复检查却无法明确病因。不久前,她再次出现脐周部位剧痛,被家人送到长沙市中心医院消化内科,通过一系列检查,医生诊断余女士为罕见的“下腔静脉完全闭塞性布加综合征”。经医院消化内科联合放射介入科行介入手术治疗后,余女士恢复效果十分理想。

该院消化内科主任曾亚介

绍,布加综合征是各种原因引起的肝静脉或其开口以上的下腔静脉阻塞导致的淤血性门静脉高压和(或)下腔静脉高压临床综合表现。该病发病较为罕见,大约每一百万人中仅有一人发病,女性比男性多,常见于30-40岁。早期因症状不典型,极易被延误诊治,明确诊断时通常已出现黄疸、腹水、肝脾肿大、肝功能异常,甚至消化道大出血危及生命。