

当妊娠遇上糖尿病

如何逢“凶”化解

徐岩在怀孕28周时检查出患有妊娠糖尿病,一直在控制饮食和运动中。但她不知道该怎么办,吃多了血糖升得高,吃少了又担心自己营养跟不上,影响宝宝的生长发育。所以,她的血糖值也是忽上忽下,控制得不太平稳,徐岩很是郁闷。

妊娠糖尿病是指在妊娠前糖代谢正常,或有潜在糖耐量减退,在妊娠期才出现的糖尿病。这类患者可能会出现妊娠期高血压、羊水过多、感染等症状,若血糖控制不好,还可能导致流产、畸形儿、早产、胎儿宫内生长受限、巨大儿等各种疾病。因此,妊娠糖尿病患者应在医生指导下积极控制血糖,除必要时进行药物治疗外,应注重生活习惯特别是饮食、运动的调整,让妊娠期糖尿病能逢“凶”化解。

控制总热量 计算总热量要综合考虑孕妇孕前体重状态,一般怀孕时期热量最好控制在每千克体重30-40kcal/d(千卡路里/天),孕中晚期再增加200kcal/d给宝宝供给能量。要注意,每个人都有个体差异,不可一概而论,要以自己体重的增长情况及血糖状况来衡量总热量是否合理。

少食多餐 孕期由于营养的需求,避免一次性大量进食造成血糖快速上升,所以建议少食多餐,将每天应摄

取的食物分成5-6次分别进食。晚餐与第二天早餐的时间相距过长,临睡前可补充一些食物,例如全麦面包片。强调多选择升血糖指数低、高膳食纤维且易消化的食物为宜,例如优质蛋白质含量丰富的鱼肉、瘦肉、牛奶、大豆;维生素及膳食纤维丰富的西红柿、芹菜、黄瓜、莴苣等蔬菜。主食推荐杂粮饭,既均衡营养,又可缓慢升血糖,还富含膳食纤维,是妊娠糖尿病妈妈不错的选择。

适当运动 妊娠糖尿病患者应做一些适宜的运动,最好在饭后1个小时进行。选择散步、做舒缓韵律操等不剧烈、适宜孕妇的运动方式,一般时间在20-30分钟为宜。要特别提出的是,有先兆流产、早产、前置胎盘或者其他严重并发症的孕妇不宜运动或在医生严格指导下运动。

首都医科大学附属北京妇产医院
巢伟



相关链接

进餐小口诀

进餐方法 专心吃饭细嚼慢咽,主食盛好不要再添,吃完离桌不要留恋。

进餐习惯 多吃清淡少油盐,多吃粗粮少吃精,多吃素菜少荤腥,多分餐次稳践行。

进餐顺序 饭前喝汤营养健康,叫醒肠胃欢乐相随,再吃蔬菜配高蛋白,主食奠基切不可忘。

烹调方法 煮、蒸、拌、卤菜肴美味,煎、炒、烹、炸损失原味,清蒸、水氽大家都会,良好方法营养到位。

孕前孕期体检 莫忽视甲状腺

李女士30岁,近期准备要孩子,在做孕前体检时发现甲状腺肿大,血液检查显示甲状腺功能降低。医生建议她把甲状腺素水平治到正常范围内再要孩子。

孕妇出现甲状腺素分泌不足、低下,可能影响胎儿神经系统、智力和性器官的发育,还可能引发呆小症(智力低下、身材矮小)等,甚至造成严重的智力障碍。孕妇自身发生妊娠高血压、胎盘早剥、自然流产、早产的风险也会增大。

所有女性在准备怀孕前的3个月应检测甲状腺功能,尤其是患有其他自身免疫性内分泌疾病,或者有甲状腺肿大、甲状腺自身抗体升高,或者家族中有人患甲状腺病的女性,更要在计划怀孕前进行甲状腺检查。

即便孕前检查甲状腺没问题,怀孕期间也要定期检测甲状腺素水平。这是因为甲状腺疾病引起的体重增加、乏力、浮肿等症状,和妊娠期表现相似,很容易被忽视。此外,建议孕妇应多吃海带、紫菜、海鱼等含碘食物,定期监测尿碘。

张艳琦

女性患结核 能否婚育

小李从小体质弱,染有肺结核,经过治疗,病情得到了控制。但是从小李进入青春期后,父母亲非常担心她能否结婚生育。在临床上,患有结核病的女性患者大多数是能够生育的,具体应根据患者病情来决定。

肺结核是一种慢性传染病,它的治疗周期要6-9个月。治疗结束之后还要随访2年才能作出痊愈的结论,因此对肺结核患者的婚期选择一定要慎重。只有经过正规、全程化疗后的患者,痰菌阴转,病灶稳定,并且随访一段时间,医生评估可以结婚时才可结婚。

患肺结核的女性妊娠常常是引起结核病恶化的因素,这是由于妊娠期内分泌、免疫呼吸功能都有不同程度的恶化,对肺结核病情产生不利影响。在妊娠期间由于既要满足母体本身的需要,又要满足发育中胎儿营养和物质代谢的需要,再加上多数人会出现妊娠反应,因此增加了各器官的负担,使机体免疫力降低,结核病恶化。所以正在治疗的肺结核患者暂不宜妊娠。

然而,对肺结核的恢复期或肺结核稳定又没有并发症的患者,经过正规抗结核治疗后是可以妊娠的,但要注意休息和营养。

华中科技大学同济医学院
金慰鄂

准妈妈要防牙龈炎

妊娠期是牙龈炎的高发时期。如果在这一时期未重视口腔卫生,容易生成牙菌斑及牙结石,形成对牙周组织的持续性刺激,导致妊娠期牙龈炎高发。另外,妊娠期女性体内的雌激素水平明显升高,促使牙龈毛细血管扩张、淤血、炎细胞和液体渗出增多,并使得牙龈对局部刺激的反应性增强。这些变化造成妊娠期较其他时期更加好发牙龈炎,并且进展快,病情重。

妊娠期牙龈炎可引起牙龈充血、肿胀、出血、疼痛、口臭等一系列症状,且容易反复发作,造成妊娠期女性情绪不良、食欲不振、无法咀嚼,进而导致消化吸收功能减退,从多个方面影响对营养的需求,甚至使得妊娠期发生营养不良,影响胎儿正常发育。所以,为了自身和胎儿的健康,妊娠期女性要特别注意讲究个人卫生,重视口腔卫生保健,养成良好口腔卫生习惯。每日应刷牙2-3次,在饭后、吃零食和吃水果之后都要及时漱口。同时要定期照镜子自我检查有无牙菌斑或牙石,必要时去医院口腔科行洁治术,以去除牙菌斑和牙石,预防妊娠期牙龈炎的发生与发展,以提高妊娠质量,优生优育。

陕西省宝鸡职业技术学院
主任医师 魏开敏

良好生活方式防妊高症

近期,医院先后接诊两例怀二孩的孕妇,因妊高症急诊收入重症监护室,一例胎儿已无存活迹象,一例出现严重心肺功能不全,不得不终止妊娠。她们均在孕期检查出妊高症时,未给予理睬。因此,当查出妊高症时一定要重视。

妊高症全称妊娠高血压综合症,是妊娠与血压升高并存的一组疾病,是孕产妇、围产儿发病和死亡的常见原因。随着二孩政策的

开放,孕产妇生育年龄明显增长,怀孕时超重,“高危”孕妇陡增,均会使妊高症风险增加。确诊后要改变不良生活方式,包括规律休息、适度锻炼、控制体重不增长过多过快、控制食盐摄入;必要时遵医嘱吃药;除了监测血压外,还必须定期到医院做常规检查。不要过分担心药物和检查会对胎儿造成影响,血压控制不好、胎盘血流不好更会危害胎儿健康。

武汉市中心医院重症医学科 龙鼎

有些妇科病 “责任”在丈夫

夫妻是人生中最亲密的伙伴,女性所患的某些妇科疾病,不少都与男方有关系。

损伤 女性性器官的损伤常与性生活有关,如外阴擦伤、阴道撕裂、阴道穹窿损伤等。这些损伤多发生于新婚蜜月、女性产褥期、哺乳期,或因性交粗暴、姿势不当、女性生殖器官发育不良以及阴道粘膜脆弱等原因。性器官损伤常表现为性交后出血,或伴疼痛。一旦损伤应及时检查治疗。

感染 夫妻生活还可诱发感染,如外阴炎、前庭大腺炎、前庭大腺囊肿等,滴虫或霉菌能悄悄隐藏在丈夫的尿道里,一般并不影响丈夫发病,然而却为女方留下隐患。当女性身体抵抗力低

下或阴道酸碱度变化时,它们便大量繁殖,导致滴虫或霉菌性阴道炎。治疗这两种阴道炎,必须夫妻同时用药,治疗期间避免夫妻性生活。

过敏 在性生活中,有时女方出现颜面潮红、鼻塞、全身及阴道瘙痒、声音嘶哑、喉头及声带水肿,甚至出现荨麻疹及阴道水肿、充血及全身不适症状。这是女方对男性的精液发生了过敏反应。有这种情况的夫妻应在性交时戴上避孕套,女方服用抗过敏药物。

性病 性病是由性行为感染而引起的生殖器疾病。因此,夫妻最好避免婚外性行为。

新疆医科大学第一附属医院
生殖助孕中心 徐华