

■女性话题

身材苗条

不一定与妊娠糖尿病“绝缘”



说起妊娠期糖尿病,不少人的脑海中就会浮现出一个胖胖的孕妇模样,认为胖孕妇往往是妊娠糖尿病的高危人群。事实上,妊娠期糖尿病并非只有胖孕妇才会得,体形正常甚至偏瘦的孕妇也可能患病。肥胖是引发妊娠期糖尿病的一个重要危险因素,但并不是唯一因素,另外如家族史、多囊卵巢综合征、孕期体重增加过快、有妊娠期糖尿病病史、有巨大儿分娩史、年龄增长等,都是妊娠糖尿病的发病因素。所以“苗条”的孕妇也不一定与糖尿病绝缘,不能掉以轻心。

高危人群要提前进行糖筛

上面提到的这些危险因素中,有些是可以控制的,

比如多囊卵巢综合征、体重增加过快等。而有些则无法避免,所以有一些妊娠期糖尿病有时防不胜防。怎么办?最好的方法就是及早发现、及早干预。在怀孕24~28周时,建议每个孕妇都要进行妊娠期糖尿病筛查(以下简称“糖筛”)。

如果怀孕12周到医院建围产保健手册时,空腹血糖值大于7mmol/L(毫摩尔每升),要警惕糖尿病;小于5.1mmol/L,为正常;5.1~7mmol/L,则属于妊娠期糖尿病的高危人群,需要在医生指导下提前进行糖筛,发现问题及时处理。

筛查前正常饮食确保准确性

很多孕妇为顺利通过糖筛,会在筛查前几天减少主食、糖类摄入,这样做很不可取。妊娠期糖尿病的危害很大,会增加胎儿畸形、胎死宫内、胎儿生长发育迟缓、巨大儿等发生的风险,还会增加孕妇及胎儿以后患糖尿病的风险。通过饮食干预虽然通过了糖筛,却可能使妊

娠期糖尿病被漏诊,使孕妇和胎儿面临更大的风险。

为了确保糖筛结果的准确性,专家建议孕妇注意这些问题,筛查前三天正常饮食,每天摄入的碳水化合物不能少于150克(约相当于4两主食),筛查前空腹8~14个小时,筛查时第一次抽血应在上午9点前进行,太晚的话孕妇太饥饿,可能导致血糖反射性升高,会影响结果的准确性,筛查过程中最好静坐,避免过多走动,避免情绪有大的波动。

体重、糖筛正常都不可大意

通过患糖尿病的危险因素,我们了解了体重正常的孕妇,如存在其他危险因素时,同样会是妊娠糖尿病的高危人群。而糖筛结果正常,也不等于进了“保险箱”。一些孕妇糖筛通过后就放开了吃各种食物,结果出现体重增加过快等问题,在怀孕晚期被查出患了妊娠期糖尿病。这样的情况并不少见。

另外,如果糖筛结果异常,孕妇也不必过度担心,可在医生指导下通过饮食、运动等得到调节,80%~95%的妊娠期糖尿病患者可将血糖控制在正常范围,只有5%~20%的患者需要使用胰岛素来控制血糖。

长春市中心医院内分泌科主任 主任医师 窦安翔

临产后及时排便
利于分娩

陈女士和闺蜜聊天说,自己生小孩时在产床上排便了,当时好尴尬。现在她又怀了二孩,告诫自己临产后一定要及时上厕所。像陈女士这样,很多产妇会在临产及分娩时遭遇大小便失禁等令人尴尬的情况。

临产后,部分产妇没有做好准备工作,往往憋着大小便上产床,此时的膀胱充满尿液,或直肠充满粪便,在给产妇带来不适的同时,还会影响胎头下降,延长产程。且大小便失禁时,排泄物也会造成手术污染,对母婴健康都不利。此外,在分娩后,假如出现尿液潴留(即膀胱内充满尿液而不能正常排出)或大便困难,同样会给产妇带来痛苦。而且,产后尿潴留会影响子宫收缩,可能引起产后大出血,甚至会危及产妇的生命。

因此,专家建议孕妇在孕期要养成良好的排便习惯,如小便次数增加,切勿拖延;孕期增加蔬菜、水果等的摄入,适当增加运动量,防止便秘;临产后,不要因为疼痛而强忍着大小便的排出,应该每2~3个小时排尿一次,有大便要及时排净;一旦宫口开全,要在助产士的指导下排便,以免造成不良后果;出现排便困难时,及时寻求医务人员的帮助。

湖南省第二人民医院主管护师 刘莉

产后别忽视皮肤健康

宝宝出生后,在为坐月子、哺乳、婴儿护理等事情忙碌的同时,许多产妇常常忽略皮肤的护理,甚至认为在哺乳期进行皮肤护理对宝宝不好。事实上,产后的皮肤护理很有必要,须做好清洁、保湿、防晒三个基本步骤。

注意个人清洁问题 不少地方有坐月子不能洗澡、不能洗头的说法,这是完全没有必要的。如果伤口愈合情况良好,允许进行身体清洁,就应做好皮肤清洁工作,否则很容易导致皮肤感染,患上毛囊炎等疾病。而长时间不洗头,则可能带来脂溢性皮炎等问题。

做好皮肤保湿工作 产后内分泌变化很大,会造成皮肤屏障功能的损伤,皮肤容易出现干燥情况,保湿就是恢复皮肤屏障功能的手段之一。对于干性皮肤和中性皮肤的产妇来说,单纯喝水或者通过饮食来保湿是不够的,还要适当使用一些保湿护肤品。考虑到哺乳期对孩子的影响,建议产妇选择原料天然、成分简单、性质温和的保湿护肤品。

产后要注意防晒 女性在生产前后皮肤会有很大的变化,产后一般会有妊娠斑等皮肤问题,而在太阳光下暴晒,会加重原有色斑。因而,产后一定要注意防晒。

中山大学孙逸仙纪念医院皮肤科 副主任医师 毛越苹

孕期大鱼大肉
产后易患胆结石

人们通常认为孕妇因宝宝生长需要、产后体力消耗等原因,需要大量补充营养,于是盲目让她们进食大量肉类、鱼类、蛋类,结果常常适得其反。专家提醒,对于孕妇或产妇来说,进食不慎或不合理,容易患胆结石等疾病。

产妇杨女士在一天晚上突然出现了右上腹的隐痛、背部胀痛等不适,开始以为是睡姿不当或是晚上着凉导致的,不料第二天症状加重,吃的东西全都吐了出来,这才到医院消化科就诊。经过医生体格检查及腹部B超等检查,被确诊为胆囊多发结石、胆囊炎。经进一步询问得知,杨女士自从怀孕以来,家人就每天换着花样为她准备营养品,除了鸡鸭鱼肉,每天还要吃一勺蛋白粉,导致她怀孕期间体重增加了近20千克。宝宝出生后,家人更是心疼她生产时体力消耗,于是每天大鱼大肉让杨女士进补。

营养过剩,导致杨女士的胆囊负担过重,引发胆结石、胆囊炎。专家解释,怀孕后,人体内的雌激素水平增高,可使胆汁中胆固醇增生而胆盐分泌减少,容易形成结石。同时,孕激素水平增高又导致胆囊排空迟缓,使胆结石不易排出,更增加了患胆结石的风险。因此,孕产期女性应合理饮食,并增加适当的运动,远离胆结石等疾病。

江苏省中西医结合医院消化科 副主任医师 魏兰福

满足四个条件 瘢痕子宫也能顺产二胎

近年来随着二孩政策放开,使不少妈妈获得了再生育的机会。顺产过第一胎的女性已经轻车熟路,而第一胎剖宫产后形成瘢痕子宫的妈妈到底要怎么办?

首先,从瘢痕子宫妈妈怀上宝宝说起。在停经40~50天时,到医院做B超检查,确认这次怀孕的孕囊没有长在第一次手术的瘢痕上。虽然子宫瘢痕处妊娠发生率仅占有剖宫产史孕妇的0.15%,一旦发生,则可能出现难以控制的

大出血,甚至危及生命;若B超提示孕囊着床位置正常,则不必过于担忧。

其次,在宝宝逐渐长大的过程中,可能出现腹部隐痛,如果休息或改变体位可以缓解,而胎动、胎心正常,就不要过分担心。这是因为第一次手术后或多或少可能存在盆腔、腹腔粘连,子宫增大,粘连部位受牵拉,可能会出现隐痛不适。如果有持续性下腹部疼痛,痛处比较固定,要警惕前次子宫瘢痕

破裂,立即到医院就诊。

对于第一胎剖宫产的瘢痕子宫孕妈妈,如果满足下列四个条件,第二胎也能自然生产:这次怀孕距前次剖宫产两年以上;导致前次剖宫产的原因,比如头盆不称等本次不存在;孕期注意均衡营养,控制自身及胎儿体重,减少分娩时因胎儿过大引起的难产;分娩前没有新的剖宫产指征出现。

长沙市妇幼保健院产二科 副主任医师 彭冬梅