

聊聊妊娠期糖尿病那些事儿

妊娠期糖尿病和一般的糖尿病有一定的不同,比如发病时间不同。作为一种孕期发生的血糖升高现象,妊娠期糖尿病包括妊娠合并糖尿病,以及妊娠期首次出现或发现的妊娠期糖尿病。一般来说后者较为常见,占总数的80%左右。大多数在妊娠期首次出现或发现的妊娠期糖尿病糖代谢会逐渐恢复正常,但以后患上糖尿病的概率也会随之增加。

妊娠期糖尿病具有以下四个症状:一是孕妇会逐渐出现“三多”情况。分别是吃得多、喝得多、尿得多。不过,单看这三种现象无法准确判断孕妇是否患上妊娠期糖尿病,因为这些现象都是孕期常见的正常现象。二是胎儿巨大或者被诊断出羊水过多,出现这种现象也可以考虑是否患有妊娠期糖尿病。三是孕妇体重不在正常范围内。部分患者体重大于90千克或者比正常怀孕增长超过了10千克。如果出现这一现象,建议积极到医院检查血糖。四是孕妇的外阴道念珠菌时常出现感染情况。

如果出现以上四种情况,则可以考虑是否患上妊娠期糖尿病。可以积极到医院进行详细检查,以健康为首要目标。

妊娠期糖尿病的发病原因有很多,比如高龄孕妇在孕期内患上糖尿病等并发症的概率更高。因此最好在合适的年龄段怀孕,这样既能够保证胎儿

的质量,还能够为孕妇的身体健康提供保障。同时,部分孕妇体型肥胖也会导致妊娠期糖尿病的出现。很多孕妇身体肥胖并不是一天养成的,和日常生活习惯以及饮食习惯有关。肥胖患者的脂肪细胞较为巨大,而这直接增加了胰岛的工作负荷。长此以往,血糖无法得到有效控制,孕妇易患上妊娠期糖尿病。另外,还有部分孕妇会因为遗传原因而患上妊娠期糖尿病。最后则是内分泌原因,很多女性在怀孕之后,其体内的内分泌系统会发生较大变化。比如激素分泌水平会进一步提高,其中产生的各种激素会对胰岛素产生一定的拮抗作用,从而导致孕妇内分泌出现失调现象,患上糖尿病的概率增加。

妊娠期糖尿病患者,需要注意饮食,少食多餐。合理饮食能够有效控制血糖,孕妇应该少吃一些糖分过高的食物,并积极摄入一些鸡肉、虾肉等



优质蛋白,多吃蔬菜,适当增加粗粮减少精粮的摄入。部分孕妇想要在孕期内控制体重来减少患上糖尿病的概率,但在此过程中也不能影响到热量的摄入。因为随着胎儿的成长,其对热量的需求会越来越大,需要摄入足够的热量来保证胎儿的生长发育。孕妇还需要在日常生活中加强锻炼,并在有人陪同的情况下外出运动,控制血糖稳定。并且,定期监测血糖,如控制不满意,必要时需要胰岛素治疗。

邵阳市嘉康仁颐医院
(邵阳市中心医院东院)
产科 肖精灵

怎样预防小儿肺炎

小儿肺炎是由于各种不同病原体和不良理化因素侵袭孩子造成的呼吸道功能障碍,由于小儿没有办法自主表达,所以家长一定要关注婴儿的发病症状,根据症状判断,及时就医。

一、症状表现

发热 宝宝肺炎一般发病比较急,突然寒战、高热、肌肉无力;

咳嗽 早期为刺激性干咳,咳嗽时会伴有呕吐、吐奶的行为;

呼吸困难 呼吸增快、鼻扇,有些患儿口周、指甲会轻度发绀;患儿精神不振,食欲不振伴有哆嗦、腹泻等症。

其他表现 有些患儿会有呕吐、恶心、腹泻等胃肠道症状,如果严重的患儿会出现嗜睡、神志模糊、昏迷等表现。

二、小儿肺炎鉴别

呼吸 当宝宝得了肺炎时,严重者会出现咳嗽、气喘、呼吸困难的症状,如果宝宝出现这种情况,病情已经比较严重了,需要立刻到医院就医,及时进行治疗。

精神 如果只是普通感冒,宝宝可能会没有平时精神,但也可以正常玩耍;但当宝宝患了肺炎,精神状态下降会非常明显,而且宝宝会非常暴躁、不安静、大声哭闹或者处于昏睡状态。

体温 宝宝肺炎会伴有高热情况发生。如果宝宝的体温一直在38℃以上且服用药物也没有办法退烧的情况下就要及时到医院就医,不能将其当成普通感冒发烧对待。

饮食 如果是普通的生病,基本不会耽误宝宝进食,但如果家长发现宝宝食欲不振、拒绝进食就一定要注意了;若拒绝进食的同时伴有以上症状,千万不要将其当成挑食,一定要引起重视。

三、小儿肺炎预防

1. 保持室内通风良好,以及室内安静,让宝宝有一个好的环境休息。

2. 在宝宝的饮食上要注意多吃一些高热量、易消化和维生素含量高的食物,最好是软食,这样更有利于胃肠道的吸收;在宝宝咳嗽时要轻拍其背部,对痰液的排出有利,给宝宝拍背时要从下到上;保持室内空气湿润,让宝宝多喝水,也有利于痰液排出。

3. 宝宝虽然小,但也要注意加强其锻炼,以预防上呼吸道感染。宝宝家长可以根据不同宝宝的年龄段选择适合宝宝的锻炼方法,在进行户外活动时要注意增减衣服,缩短带宝宝去人员密集的地方的时间;如果社会上出现流行性感冒时,要减少带宝宝去公共场合的次数;宝宝也不要接触家里患有感冒的人。

4. 坚持锻炼身体,增强宝宝的抵抗力。家长要注意四季气候的变化,防止宝宝伤风感冒;在饮食方面营养要均衡,不要挑食,防止宝宝营养不良;教育宝宝养成良好的卫生习惯,勤洗手、不随地吐痰,天气好时带宝宝多晒太阳。只有增强宝宝自身的抵抗力,才能够减少肺炎的发生,让宝宝度过健康的童年。

永州市宁远县人民医院儿科 欧阳文华

子宫肌瘤患者做好四大护理干预

子宫肌瘤作为女性常见良性肿瘤疾病的一种,患者于初期缺乏典型症状,亦无明显感知,通常在体检时发现。肌瘤的大小、生长部位、类型、是否存在病变风险以及发生时间等,均会对身体情况产生严重影响,但呈现出不同的影响效果。严重情形下会对患者的功能循环能力以及生育能力产生严重威胁,对女性生殖器官造成严重危害。如女性得知自身患病,需要避免产生惧怕心理,

以积极心态配合完成疾病治疗,采取系列措施对子宫肌瘤给予护理干预,以促进病情好转。

1、养成定期复查的习惯

患者完成子宫肌瘤手术后,并不等同于完全康复。因此,患者在术后3~6个月需要合理开展子宫肌瘤疾病复查,如发生疾病复发情况,需要再次接受对应治疗。

对于部分病情轻微患者,则可采用药物开展疾病治疗。但同样也需要在用药3~6个月入院复查,以对子宫肌瘤控制情况加以了解。如发生子宫肌瘤增大的状况,则需要遵医嘱开展手术治疗。

2、确保心态乐观积极

子宫肌瘤患者完成手术后,需要确保其心态健康积极。因为心态也会对病情发展产生影响。生活态度积极乐观以及心态良好,可对子宫肌瘤生长产生有效控制。

3、做好饮食护理干预

对于子宫肌瘤患者应给予饮食护理干预。在日常饮食期间,需要对搭配的合理性做出保证,确保膳食均衡。准备易消化食物科学搭配,做到高维生素以及高蛋白,以对患者病情恢复给予充分促进。此外,增加水果以及蔬菜摄入,保证肠胃通畅,做到合理规划饮食。

4、积极做好生活护理干预

避免患者呈现出过度劳累的现象,保证休息充足。经期需要特别注意,积极展开正确护理;饮食方面,避免食物油腻辛辣,饮食要清淡,增加水果蔬菜进食量。确保患者外阴干燥以及清洁,内裤需要宽松舒适。如呈现出较多白带,需要做到对外阴随时冲洗。患者确诊后,需要定期入院复诊,对病情动态以及情况认真观察。患者疾病期需要避免再次怀孕,以避免造成更大身体伤害;如女性进行人工流产,则因为子宫恢复减慢,也会导致系列炎症出现,对此需要给予高度重视。

张家界市桑植县妇幼保健院
护理部 田招娣

