

# 妊娠期糖尿病怎么治疗？这几招是关键

妊娠期糖尿病是孕妇在怀孕期间常见的一种疾病，如何有效地控制血糖成了很多准妈妈们关心的问题。现在有多种方法可以治疗妊娠期糖尿病，这些方法不仅可以帮助准妈妈们控制血糖水平，而且对准妈妈自身和宝宝的健康都至关重要。那么妊娠期糖尿病到底是怎么回事？妊娠期糖尿病的关键治疗方法都有哪些？

## 什么是妊娠期糖尿病？

妊娠期糖尿病（GDM）是指孕妇在怀孕期间出现的糖尿病。虽然在怀孕前没有糖尿病，但在怀孕后由于激素变化、胰岛素抵抗和胰岛素分泌不足，孕妇可能会出现血糖水平升高的情况。

当准妈妈患上 GDM 的时候可能出现口渴、频繁排尿、饥饿感增加以及体重增加等症状。而且妊娠期糖尿病可能对母婴健康产生影响，包括羊水过多、早产、巨大儿、胎儿生长受限以及新生儿低血糖等。妊娠期糖尿病的诊断标准包括：

- ① 空腹血糖（FPG） $\geq 5.1\text{mmol/L}$ （或  $100\text{mg/dL}$ ）；
- ② 口服 75 克葡萄糖后 1 小时血糖（OGTT1h） $\geq 10.0\text{mmol/L}$ （或  $180\text{mg/dL}$ ）；
- ③ 口服 75 克葡萄糖后 2 小时血糖（OGTT2h） $\geq 8.5\text{mmol/L}$ （或  $140\text{mg/dL}$ ）。

需要注意的是，有些孕妇可能在怀孕期间没有出现典型的糖尿病症状，而是通过常规产检发现血糖异常。这种情况被称为无症状性糖尿病。

## 妊娠期糖尿病的治疗方法

### 饮食控制

饮食控制是妊娠期糖尿病治疗的重要组成部分。通过合理调整饮食结构和控制摄入量，可以有效地控制血糖水平。

1. 选择低 GI 食物 GI 值是衡量食物引起血糖反应的一项指标，低 GI 食物通常能够减少餐后血糖波动。在选择食物时，尽量选择低 GI 食物，如燕麦、糙米、全麦面包、瘦肉、鱼、蔬菜等。

2. 控制碳水化合物摄入 碳水化合物一般作为主食，如糙米、全麦面包、燕麦等。要控制总碳水化合物摄入量，避免过多摄入高糖、高淀粉的食物。

3. 增加膳食纤维 多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全麦食物等。膳食纤维有助于降低餐后血糖波动，维持血糖稳定。

4. 控制餐次和份量 遵循少食多餐原则，每天进食 5~6 次，以减小餐后血糖波动。注意控制每餐的摄入量，避免过饱。

5. 调整餐次和加餐 在餐次和



加餐的选择上，尽量选择低升糖指数的食物，如坚果、酸奶、水果等。避免摄入过多的高糖、高淀粉食物。

6. 注意营养平衡 保持饮食营养均衡，确保摄入足够的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等，以满足母婴健康需求。

### 适当运动

适当的运动有助于提高胰岛素敏感性、减轻体重、改善血糖控制等。

1. 运动类型 选择适合孕妇的有氧运动，如散步、孕妇瑜伽、有氧操等。避免高强度、高冲击性或急需停的运动，如跳绳、篮球等。

2. 运动时间 每周至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑等。可以将运动时间分散在每周的不同时间进行。

3. 运动强度 保持适中的运动强度，即在运动过程中，能与他人进行基本对话，但无法进行长时间

地连续对话。通过心率监控来评估运动强度，一般建议运动时心率保持在最大心率的 60%~80%。最大心率的计算公式为： $220 - \text{年龄}$ 。

### 血糖监测

通过定期监测血糖水平，可以了解血糖控制情况，及时调整治疗方案。

1. 监测频率 根据医生建议和个人血糖控制情况，选择合适的监测频率。一般建议每天进行空腹血糖、餐后 2 小时血糖、睡前血糖等项目的监测。如有特殊情况，请遵医嘱。

2. 监测时间 空腹血糖在清晨空腹时进行监测，建议在早晨 6 点至 8 点之间进行；餐后 2 小时血糖在餐后 2 小时进行监测，从第一口进食开始计时；睡前血糖在睡前进行监测；随机血糖在出现饥饿、劳累、情绪波动等情况时进行监测，以了解血糖变化。

3. 记录血糖 将监测到的血糖数据记录在笔记本或电子设备上，与医生沟通时可提供参考。

### 药物治疗

1. 胰岛素 根据医生建议，使用胰岛素进行治疗。胰岛素可用于空腹血糖升高、餐后血糖升高或两者皆有的患者。

2. 口服降糖药 部分患者可能需要在医生指导下使用口服降糖药，如二甲双胍等。

广西玉林市红十字会医院  
妇产科 梁庆芳

# 孕妇先兆流产，哪些事项要注意

妊娠是女性一生中极为特殊的重要时间段，它意味着新生命的诞生。没有人学过当妈妈，但是一旦成为孕妇，很多女性很自然就会进入妈妈的角色。妊娠期女性容易出现多种孕期并发症，如先兆流产，对准妈妈及胎儿均容易带来危险。那么，什么是先兆流产？先兆流产需要注意哪些事项呢？

## 什么是先兆流产

先兆流产，也被称为自然流产，指的是在怀孕初期出现阴道流血或腹痛等症状，但胚胎尚在子宫内的情况。常见的先兆流产症状包括阴道流血，一般是鲜红色或棕色的血液，有时伴有腹痛或腰痛。这些症状表明子宫内胎儿可能发育异常或子宫环境不稳定，导致胎儿无法正常生长和发育。

先兆流产的原因多种多样，主要包括以下几点：

1. 激素失调 激素水平的异常变化可能影响子宫内膜的稳定性和胎盘的形成，增加流产的风险。

2. 子宫结构异常 子宫形态的异常，如：子宫内膜异位、子宫肌瘤、宫腔粘连等，可能导致胎儿着床困难或子宫内环境不稳定。

3. 染色体异常 染色体异常是流产的常见原因之一。胎儿染色体异常可能导致胚胎发育异常，无法继续正常妊娠。

4. 母体健康问题 慢性疾病如糖尿病、甲状腺问题、免疫系统异常等，都可能增加先兆流产的风险。

## 先兆流产的注意事项

1. 注意休息、放松身心 尽量减少体力活动，保持充足的休息。避免承受过重的压力，尽量放松身心。可以通过听音乐、阅读、冥想等方式缓解压力，保持愉快的情绪状态。

2. 饮食和营养 均衡的饮食对保持孕妇的健康非常重要。包括蛋白质、维生素、矿物质和纤维素。避免过量或过少的摄入，尽量选择新鲜、健康的食品。

3. 避免刺激和创伤 尽量避免接触可能对胎儿造成刺激或创伤的物质或环境，如化学品、有害物质、辐射等。避免剧烈运动、跌倒、碰撞等可能导致剧烈震动的活动。

4. 定期产检 定期前往医院进行产检。医生会监测胎儿发育情

况、母体健康状况和子宫变化情况，如有异常，及时处理。此外，应严格遵循医嘱，按照医生的建议和处方用药，不随意更改药物剂量或停药。

5. 注意体温调节 避开过热或过冷的环境，保持适宜的室温。在夏季或高温环境中，注意保持身体清凉，避免长时间暴露在阳光下。

6. 避免性活动 在先兆流产的情况下，性行为可能引起子宫收缩，将胚胎排出体外，导致胎儿流失。

7. 定期监测出血情况 密切观察和记录任何出血情况。如果出现明显的出血或不寻常的阴道分泌物，立即就医。

8. 接受心理支持 先兆流产对孕妇来说是一种心理压力和负担。寻求家人、朋友或专业心理咨询师的帮助是一种很好的解压方法。出现心理压力是极为正常的，及时寻求帮助并进行心理疏导有利于准妈

妈及胎儿的身心健康。

9. 避免吸烟和饮酒 吸烟和饮酒增加先兆流产的风险。应避免主动吸烟和被动吸烟以及饮酒，保持健康的生活作息习惯，远离熬夜等不良行为。

10. 避免药物和化学物质 避免接触可能对胎儿有害的药物和化学物质。在使用任何药物或使用化学品时，请咨询医生的建议。

11. 保持健康的生活方式 包括适度的运动和良好的睡眠。

12. 避免提拿重物 避免搬运过重的物体或做剧烈的体力活动，以减轻子宫的压力，减少流产风险。

13. 密切关注身体变化 注意观察身体变化，如腹痛、腰痛、阴道出血、破水等情况。

先兆流产是一种较为普遍的情况，如果出现任何不适或异常情况，请不要惊慌，请及时就医寻求专业的医疗援助。

河池市宜州区中医医院 韦艳柳