



妊娠期糖尿病，“甜蜜的”负担

什么是妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病顾名思义就是怀孕前没有，怀孕后才引发的糖尿病，其是由于妊娠期一系列生理变化造成糖代谢异常而引起的。孕期血糖过高对孕妇和胎儿的健康有什么危害呢？首先，对于妈妈来说，在妊娠期间血糖过高，出现高血压、感染、产后出血等的发生几率比正常妈妈的机会多得多；而对胎儿来说，其可导致胎儿宫内发育迟缓、胎儿畸形、巨大儿、新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿高胆红素血症等严重并发症。同时，妊娠期糖尿病对母婴的远期影响也是不可忽视的，它可导致母婴患上糖尿病等慢性病的风险较普通人大得多。

是什么导致妊娠期糖尿病

1. **糖尿病家族史和不良产科病史** 家族有糖尿病病史，那么孕妇患妊娠期糖尿病的几率会增加。具有高产次、巨大儿、死产史、重要的先天畸形和妊娠期糖尿病史的孕妇患糖尿病的危险比正常孕妇要高。

2. **胰岛素分泌受限** 妊娠中晚期，胰岛素需求量必须相应增加，对于胰岛素分泌受限的孕妇来说，妊娠期不能代偿这一生理变化而使血糖升高，于是容易出现糖尿病或者使本来有的糖尿病加重。

3. **高龄妊娠** 根据相关调查表

准妈妈怀孕之后一般都会定期到医院产检，到了24周医生都会叫准妈妈喝葡萄糖水，喝葡萄糖水干嘛呢？补充营养吗？然而并不是，这是为了监测准妈妈的血糖水平，避免生出健康的宝宝。

明，随着年龄的增长，孕妇患糖尿病的几率会增加，尤其是年龄在40岁及以上的孕妇发生妊娠期糖尿病的危险是20~30岁孕妇的8倍以上。

4. **肥胖** 对于自身肥胖的的孕妈妈，其患糖尿病的概率本身就比较高。同时，一些妈妈因为担心胎儿缺乏营养，吃太多的补品，营养过剩，消耗不掉就都转化成脂肪储存在自己体内，不仅会导致体重增长过快，血糖明显升高，也容易成为糖尿病。

5. **种族** 同大多数白种人相比，中国人有易发生2型糖尿病的遗传倾向。当然，除遗传因素外，还与经济文化、饮食习惯存在密切关联。

患上妊娠期糖尿病有什么症状

1. **饥饿感** 饥饿感是妊娠期糖尿病早期常见的症状，但许多人认为，孕妇是一个人的嘴巴，两个人的饭量，所以很容易感到饥饿，因此这个症状常常会被忽略。



2. **口渴** 和普通人一样，在妊娠期糖尿病早期，孕妇容易出现不明原因的口渴。

3. **皮肤瘙痒** 患了妊娠期糖尿病的孕妇容易感到皮肤瘙痒，而且皮肤特别容易干燥瘙痒。

4. **容易感到疲乏** 疲乏可能是糖尿病导致的，也可能是怀孕劳累导致的。当孕妇时常感到劳累时，需要观察自己是否同时出现其它妊娠期糖尿病的病症。

5. **头晕** 对高血糖的耐受能力比较差，怀孕会使孕妇的抵抗力下降，从而出现头晕的症状。同时，孕妇服用降糖药（如胰岛素），可能会导致血糖过低，发生低血糖反应，导致孕妇出现头晕症状。

妊娠期糖尿病诊断标准

判断是否患有妊娠期糖尿病最佳方法是进行产检项目糖筛，一般在妊娠期28周进行糖尿病的筛查，一般是葡萄糖粉50克溶于200毫升水中，5分钟喝完，然后监测空腹血糖、餐后1小时、餐后2小时

的血糖及糖化血红蛋白。医生会根据血糖值来诊断孕妇是否患有糖尿病。

口服葡萄糖耐量试验 (OGTT)：是一种葡萄糖负荷试验，从服糖第1口开始计时，分别于服糖前和服糖后30分钟、1小时、2小时及3小时测定孕妇的血糖值。

妊娠期糖尿病怎么办

1. 饮食治疗

孕妇一般少量多餐，配合适当的活动，多吃粗粮、膳食纤维，补充蛋白质等。根据血糖的情况调整饮食，如果前一餐血糖高，下一餐食物就适当减少，如果血糖不高，孕妇有饥饿感，可以适当多吃一点。每日进食优质蛋白质，特别要多吃一些豆制品，增加植物蛋白质。适当限制食盐的摄入，保持清淡饮食。不能过分控制饮食，否则会导致孕妇饥饿性酮症及胎儿生长受限。

2. 药物治疗

如果有些孕妇调整了饮食习惯，血糖还是控制不好，应该住院注射皮下胰岛素，等血糖调整合理，再配合适当饮食，孕妇可出院。

患有糖尿病的孕妇，之后孕期更应注意产检，避免出现巨大儿、胎儿畸形、妊高症、胎死宫内的严重并发症。

玉林市中医医院 覃春玲

得了脑血栓，日常护理真的很重要

脑血栓常见于中老年群体，患者经常会有无法活动、四肢无力、不能说话或说话不清、喝水被呛等表现，这些症状会对患者生活产生严重影响，因此我们要掌握科学的日常护理方法。

1. 心理护理

脑血栓患者通常病情发展较快，而且有着较长的恢复时间，患者还经常会有失语、偏瘫、口角歪斜等症状，所以其会产生极大的心理负担，时常会出现悲观、失望、厌倦、焦虑等负面情绪，这种不良情绪很可能导致病情加重。另外，患者如果在康复期存在紧张情绪，可能会导致心脑血管痉挛，并由此造成血压升高，使人体血液循环受到影响，容易导致脑血栓复发。因此，脑血栓患者的照护人员要注意在日常生活中做好心理护理工作，多和患者交流及沟通，使其远离各类负面情绪，建立战胜疾病的信心、恒心与耐心，尽早康复。

2. 合理膳食

脑血栓患者急需改善脑部血液循环，补充营养属于一条重要路径，所以，护理人员要为脑血栓患者有效补充营养元素和维生素，同

步促进血液循环。比如脑血栓患者可每天保证摄入300毫升牛奶，因为牛奶中的钙有助于消除紧张情绪，并且其中包含一种特殊物质有助于降低脑神经元受损风险，减少脑血栓的发病率。另外，脑血栓患者可多吃虾类和鱼类，这些食物中富含多烯酸与牛磺酸，有助于降低血脂。脑血栓患者平时还可多吃生姜和大蒜，每天摄入20克大蒜、10克生姜有助于降低脑血栓发病风险。

此外，脑血栓患者日常饮食需严格控制脂肪摄入，因为血脂高是造成脑血栓的一项重要原因，若患者体内积累大量油脂，将容易形成血栓，增加血栓面积，导致病情恶化，所以脑血栓患者要注意让其少吃高脂肪食物，还要适当控制体重，注意减脂。脑血栓患者一日三餐需要定量定时，一旦出现三高需及时控制，以防发生并发症，因为三高症和脑血栓存在必然联系。

有的脑血栓患者会丧失自理能力，就连基本的吞咽食物都异常困难，所以护理人员要注意为脑血栓患者提供容易消化或者煮烂的食物，而且喂食时应尽量放缓速度，

防止食物进入气管。

3. 适当运动与按摩

虽然脑血栓患者经常会存在行为活动受限情况，不过患者及其家属仍要尽量在可接受范围内指导其进行适当运动，但要注意患者在运动时要防止发生过度疲劳情况，而且运动期间要密切观察患者病情，若在运动中出现不适症状需及时停止。一般在脑血栓患者逐渐恢复的时候可开展站立行走训练，先使患者保持半坐卧位，随后逐步增加角度，在患者慢慢适应后指导其坐在床边试着站立，在患者能够独立站立或能够保持体位平衡后再练习走路。护理人员在指导脑血栓患者活动过程中需有足够的耐心，避免给患者过多压力，否则容易使其产生挫败感，尽量使患者保持平和、放松的心态。需要注意的是，患者每天训练量要控制在一个小时以内，以免使患者感到疲惫。另外，脑血栓患者可结合自身的身體恢复情况适度进行有氧运动，比如可选择散步、太极拳等运动，以加速血液循环，增强身体抗病能力，并促进体内有害物质排出，降低血液黏稠度。

另外，脑血栓偏瘫患者需在他人帮助下开展科学运动，主要可进行适当的按摩。在脑血栓患者发生偏瘫情况后，通常一侧肢体功能出现障碍，患者无法正常下床行动，需长期卧床休息，为避免肌肉萎缩，需对患者的患侧肢体进行适当按摩，有效促进局部淋巴液和血液回流，从而减轻浮肿症状，使皮下和皮肤组织血液循环更丰富。在按摩过程中，可先按手臂，随后逐步按摩到前臂和肩关节周围，之后从髋关节按摩至脚底，按摩时需控制好力度，避免过于用力。另外，患者每晚睡觉之前，护理人员可用两手指按摩患者脚底中心，因为脚底中心穴位比较多，包括太冲穴、涌泉穴等，每次按摩次数约50下，既可发挥保健功能，又可促进局部血液循环。

采取上述3种日常护理方法，有助于降低血栓发生率。另外脑血栓患者日常生活中还要注意防寒保暖，在气温骤降时需及时增添衣物，以防身体受寒，维护心脑血管健康。

广西医科大学第七附属医院
(梧州市工人医院) 李美娟