



## 糖耐检查很“难过”？ 这些细节要提前知道

怀孕是一段充满了期待和变化的旅程，除了准备迎接新生命的到来，孕妇们还需要关心自己和宝宝的健康。其中，糖耐检查是孕妇在孕期需要进行的一项重要检查，糖耐检查在医学上非常有价值，但它可能让一些孕妇感到不适。本文将详细讨论糖耐检查的相关事宜，帮助新手妈妈提前了解并准备好这个检查。

### 什么是糖耐检查？

糖耐检查，也叫糖耐量试验，是一种用于筛查妊娠期糖尿病或妊娠期血糖控制不佳的检查方法。在怀孕期间，女性的身体可能会产生更多的胰岛素，以应对胎儿的需求，但有些孕妇的胰岛素调节可能不正常，导致高血糖，出现妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病会对孕妇和胎儿产生不良影响，包括难产、巨大儿及胎儿出生后低血糖、早产等。

除了监测血糖，糖耐检查还能评估孕妇的糖代谢状态，可以监测孕早期的胰岛素抵抗或者胰岛素分泌状态，帮助采取早期干预措施，如：及时调整膳食结构，保持健康的生活状态等，避免孕妇出现妊娠期糖尿病。另外，针对已经存在妊娠期糖尿病并采取治疗措施的患者，糖耐检查可以帮助医生评估治疗效果，更好地控制孕妇血糖。

### 糖耐检查前需要哪些准备？

糖耐检查可能会让一些孕妇感到不适，但通过一些准备措施，可以让这个过程更加顺利：

1. **饮食准备** 在进行糖耐检查前几天需要保证饮食和生活正常且不

能过度劳累。检查前需要禁食 8~10 小时，这意味着在检查前一天晚上晚餐后开始禁食禁饮，直到检查结束。

2. **限制糖的摄入** 在进行糖耐检查前的几天，尽量避免食用大量的糖分，以免影响检查结果。这包括糖果、糕点、甜饮料等。

3. **禁止吸烟** 如果有吸烟习惯，最好在检查前几个小时停止，否则会影响血糖水平。

4. **规划时间** 糖耐检查通常需要几个小时，因此请计划好时间。带上一本书、杂志或耳机，以便消除等待时间的无聊。

5. **向医生提问** 如果对检查有任何疑问或问题，果断向医生提问，了解检查的过程和目的可以让孕妇更加放心。

### 糖耐检查的过程

糖耐检查的过程可能会因医院和医生而有所不同，但通常有如下程序：

1. **空腹检查** 要在空腹状态下前往医院，医生会首先抽取一次空腹血样以测量基线血糖水平。

2. **饮用葡萄糖水** 接下来，孕妇会被要求饮用 300 毫升含有 75

克葡萄糖的水，要求在 5 分钟内喝完，以确保检查的准确性。

3. **等待时间** 在饮用葡萄糖水后，孕妇需要等待一定的时间。通常是等待两小时，这期间需要保持静坐，不要进食、饮水或进行剧烈的活动。

4. **血样检查** 在等待时间结束后，医生会再次抽取血样，通常是在饮用葡萄糖水第一口开始计算时间，分别在 1 小时、2 小时后抽血对血糖进行检测。

5. **结果解释** 孕妇的血样将送到实验室进行分析，通常需要一段时间出结果。一旦结果出来，医生将分享结果并解释其含义。如果结果正常，通常不需要额外的治疗。如果结果异常，医生可能会建议进一步的检查或治疗，以帮助控制血糖水平。

### 糖耐检查时可能出现的不适

糖耐检查对于确诊和管理妊娠期糖尿病非常重要，但一些孕妇可能会感到不适。

1. **恶心** 饮用葡萄糖饮料可能会引起恶心，此时可尽量保持深呼



吸，告诉医生，他们会采取措施来减轻这种症状。

2. **饥饿** 由于需要空腹检查，一些孕妇可能会感到非常饥饿。可以准备一些健康的零食，在检查结束后及时进食，以满足自己的胃口。

3. **不适感** 在等待时间内保持静坐可能会让一些孕妇感到不适。尽量带上娱乐物品，转移注意力，以消除不适感。

4. **头晕或晕厥** 一些孕妇可能会在糖耐检查过程中感到头晕甚至晕厥。如果感到头晕，请立即告诉医生，他们会提供帮助。

总之，糖耐检查会让一些孕妇感到不适，但它对于检测和管理妊娠期糖尿病至关重要。通过了解检查的过程、准备工作以及可能的不适感受，孕妇可以更好地应对这一检查过程。最重要的是，保持健康的生活方式和定期的医疗检查，可以降低孕妇患上妊娠期糖尿病的风险，使怀孕更加顺利，以确保母婴健康。

南宁市兴宁区三塘镇卫生院 黄小兰

## 腰痛就是腰突了？腰椎间盘突出不背这个锅

有些人在出现腰痛时，经常会以为是腰突了，实际上，腰痛并不意味着就是腰突，腰突则常常出现腰疼症状。腰椎间盘突出是位于腰椎之间的一个软骨垫，其作用是缓冲及分散脊柱承受的压力。当脊柱受到损伤或老化，腰椎间盘的结构就会发生变化，从而导致腰痛。腰痛是指腰部或骶骨部位的疼痛和不适感，常伴有胀痛、僵硬感、活动障碍等症状。造成腰痛的原因有很多，包括腰肌劳损、骶髂关节炎、脊柱侧弯、脊柱裂、椎管狭窄等。其中，腰椎间盘突出也是一种常见的腰痛原因。腰椎间盘突出是指腰椎间盘向后凸出，压迫了神经根和脊髓，从而引起腰痛。常见的症状包括腰痛、下肢疼痛、麻木、刺痛等。

### 怎样辨别腰痛的原因？

1. **了解个人病史** 询问过去是否有腰部受伤、脊柱疾病或手术等情况，以及之前是否出现过类似的状况。

2. **了解疼痛性质和位置** 了解腰痛的性质，如刺痛、酸痛、胀痛等。确定具体的疼痛位置，是否局限在腰部，或放射到臀部或下肢。

3. **注意其他症状** 观察是否伴随其他症状，如下肢麻木、乏力、

尿失禁等，这些症状可能在某些特定的腰椎间盘突出或神经根压迫病例中出现。

4. **进行体检** 医生可以进行腰部和神经系统的体检，包括检查脊柱的曲度、腰椎的活动度、感觉和肌力等。

5. **辅助检查** 如需要，医生可能会建议进行 X 线、CT、MRI 等影像学检查，以更清楚地观察脊柱结构和检查腰椎间盘突出是否存在突出。

### 腰痛时该采取哪些应急措施？

1. **休息** 立即停止活动，避免过度活动或承重，让腰椎得到充分的休息。

2. **热敷或冷敷** 根据个人感觉选择热敷或冷敷。冷敷可以减轻疼痛和肿胀，而热敷则有助于舒缓痉挛和促进血液循环。在进行热敷或冷敷时，注意避免过度高温或寒冷，须防止皮肤直接暴露。

3. **适当运动** 选择一些简单的伸展运动，如腰部屈伸、旋转、侧弯等，可以缓解腰部僵硬和疼痛。但要避免过于剧烈的运动，以免加重腰部问题。如果腰痛过于严重，就要原地休息，避免不必要的活动。

4. **使用药物** 可以使用非处方的疼痛缓解药物，如布洛芬、对乙

酰氨基酚等，但务必按照药物说明或医生建议服用，避免过量或长期使用。

5. **睡姿调整** 选择适宜的睡姿，可以用枕头或垫子来调整腰部的支撑，减轻腰椎负担。

6. **适度按摩** 可以使用温热的按摩油或乳液，用中指和拇指轻轻揉捏腰部肌肉，帮助放松和舒缓腰部肌肉的紧张和痉挛。

7. **使用腰部支具或腰带** 适当使用腰部支具或腰带可以提供支撑和稳定，减轻腰椎的负担，缓解腰痛症状。但长期使用腰带可能会减弱腰部肌肉的力量，需在医生建议下使用。

### 如何预防腰痛？

1. **注意姿势** 在站立、行走或坐着时，保持良好的姿势是预防腰痛的关键。保持脊柱的自然曲度，并避免长时间保持同一姿势。

2. **慎提重物** 当需要提起或搬动重物时，弯腰屈膝，用腿部的力量而不是腰部来承受重量，保持重物靠近身体，避免扭转腰部。

3. **均衡运动** 进行适度的体育运动和锻炼可以增强腰背部肌肉，提高腰部的稳定性和支撑力。选择适合自己的运动方式，如游泳、瑜

伽、散步等。

4. **避免吸烟** 吸烟影响血液循环，可能导致腰椎间盘突出退变，增加腰痛的风险。

5. **控制体重** 保持适当的体重可以减轻腰部的负担，减少腰痛的发生。合理饮食和适度的运动有助于控制体重。

6. **避免久坐** 久坐会增加腰部的压力，导致腰痛。如果需要长时间坐着，尽量选择符合人体工学的座椅，并定时起身活动。

7. **使用合适的床垫和枕头** 选择一个适合自己的床垫和枕头，能够提供腰部的支撑和舒适。太硬或太软的床垫都可能对腰部造成不利影响。

8. **定时休息和放松** 避免过度劳累，定时休息并进行放松活动，有助于缓解腰部紧张和疲劳。

总之，腰椎间盘突出只是腰痛的一个原因。我们应该加强对腰椎间盘的保护，保持良好的生活习惯，增加身体柔韧性，多运动、多休息、控制体重等。当发现腰痛症状时，尽早就医，做出正确的治疗选择，早日恢复健康。

广西壮族自治区贵港市平南同安骨科医院 黄涅