

规范管控妊娠期血糖血压 守护母婴健康

妊娠期高血压、糖尿病是孕期最常见的两大并发症，但不少孕妈认为“没有不舒服就不用管”，抱着侥幸心理不重视监测、不规范管控。殊不知，孕期血压、血糖波动是威胁母婴安全的隐形高危因素，若长期管控不佳，会严重影响胎儿发育，增加孕期风险。科学、规律、全程监测与干预，是平稳度过孕期、守护母婴健康的关键。

孕期血糖血压异常的危害

很多孕妈误以为血压高、血糖高只是单纯数值偏高，事实上，妊娠期血糖、血压异常属于全身性代谢与血管病变，对母体和胎儿存在双重危害。

对于孕妈而言，长期血压偏高会加重血管负担，引发头晕、水肿、蛋白尿，严重可诱发子痫、胎盘早剥、妊娠期心脏病，导致早产、大出血等危重情况。而血糖控制不佳，容易引发孕期感染、羊水过多、巨大儿、难产、产后出血，大幅提升剖宫产概率，同时会增加孕妈产后患上2型糖尿病、高血压的概率。对于胎儿来说，母体血糖异常会造成胎儿过度生长、宫内发育异常、肺发育不成熟，出生后极易出现低血糖、黄疸、免疫力低下等问题；血压偏高会导致胎盘供血不足、胎儿宫内缺氧、生长受限，严重影响胎儿正常发育。因此，孕期血糖血压管控绝非小事，而是整个孕期安全的核心防线。

重视孕检，早发现早干预

孕期血糖、血压异常最大的特点就是隐匿性强、无症状，但风险高，规律产检、精准筛查是提前发现问题的关键。血压监测应贯穿整个孕期，每次产检必须常规测量，高危孕妈还要居家每日监测早晚血压，及时发现隐匿性高血压。血糖筛查以孕24~28周糖耐量检查为核心，通过空腹、餐后1小时、餐后2小时血糖数值，判断是否存在妊娠期糖尿病，部分高危孕妈需提前筛查、多次复查，避免漏诊。

科学规范管控， 稳住孕期指标

孕期血糖、血压管控可通过饮食调控、科学运动、规律监测、必要药物等手段进行干预。

饮食管控是基础，孕妈需摒弃“多吃多补”的错误观念，坚

持低盐、低糖、低脂、均衡营养饮食。严控食盐摄入，避免腌制食品、重口味饭菜，减少血压升高诱因；同时减少甜食、奶茶、精制米面、高糖水果摄入，少食多餐、粗细搭配，平稳餐后血糖。科学运动是孕期稳压控糖的有效方式，身体条件允许的情况下，每日坚持孕期瑜伽、慢走、轻柔拉伸等温和运动，每次20~30分钟，可有效促进代谢、稳定血管状态、控制体重增长。

总之，妊娠期血糖、血压异常是可防、可控、可干预的，无需过度焦虑，也绝不能忽视。孕妈应摒弃侥幸心理，走出养生误区，坚持规律产检、科学饮食、适度运动、精准监测，全程规范管控血糖血压，有效规避孕期高危风险，守护自身和胎儿的健康。

常宁市妇幼保健院
妇产科 吴冬凤



远离焦虑， 平稳度过围绝经期

围绝经期（更年期）是女性生命中的一个重要生理阶段，通常为45~55岁，它预示着女性生育能力的终结，伴随激素水平的剧烈波动，大多数女性会出现一系列生理与心理变化，焦虑就是其中之一。更年期女性如何远离焦虑，平稳度过这一特殊时期呢？

围绝经期为什么会焦虑

焦虑情绪并非凭空而来，而是一种由生理、心理以及社会因素所共同作用导致的结果，具体如下：

1. 激素波动 由于卵巢功能逐渐衰退，体内的雌激素、孕激素水平显著降低，对大脑中调节情绪的神经递质产生直接影响，包括血清素、多巴胺等，容易引发情绪不稳定、易怒、失眠等表现，还可能诱发焦虑或抑郁倾向。

2. 睡眠质量下降 女性在此特殊阶段会因潮热、盗汗等现象，对睡眠造成干扰，若长期睡眠不足，会引发或焦虑情绪，焦虑情绪又会影响睡眠质量，进而陷入恶性循环。

3. 心理压力 女性进入围绝经期后，会出现皮肤松弛、体重增加、头发稀疏等变化，会在一定程度上加重心理负担，继而出现焦虑情绪。

4. 社会角色与家庭压力 大多数中年女性都处于事业与家庭的双重压力之下，面临子女叛逆、父母年迈、职业竞争等诸多压力时，情绪也会变得更加敏感。

5. 对更年期缺乏认知 部分女性觉得“更年期等于衰老”，错误地认为进入了一个没有价值的人生阶段，难免产生一些消极悲观情绪。

减轻焦虑的有效措施

1. 规律运动 平时保持运动可以促进内分泌，对缓解焦虑情绪很有帮助，可以选择快走、游泳以及瑜伽等运动方式，这些都属于中等强度运动，可以有效改善睡眠与体质。

2. 调整饮食 在日常饮食中，可以适当增加一些富含植物雌激素的食物，像大豆、亚麻籽以及坚果等都是很好的选择，对平衡激素水平很有帮助，而且要尽量减少咖啡因、酒精以及精制糖的摄入量，这样可以避免焦虑情绪与潮热症状加重。

3. 优化睡眠环境 每晚应保持卧室凉爽，选择吸汗、透气的睡衣，在睡前不要使用电子设备；必要的时候也可尝试通过冥想、深呼吸练习等方式来助眠。

4. 稳定情绪 平时可以通过正念冥想、深呼吸练习以及渐进式肌肉放松等方法，来稳定情绪，减少焦虑感。

如何科学看待更年期

1. 正确认识更年期 女性应认识到，更年期不是生命价值的终点，而新阶段的起点，很多女性在更年期后都更加自信，拥有更加美好的生活。

2. 关注健康，但不过度担忧 定期体检，关注骨密度、心血管健康，但无需过度紧张，因为大多数不适都会随着时间推移而慢慢减轻。

3. 合理医学干预 如果出现了严重的焦虑情绪或身体症状，可以在医生的评估与指导下考虑激素替代疗法或非激素药物。

4. 培养新兴趣，保持活力 平时可以学习一些新技能，发展兴趣爱好，既有助于转移注意力，也能够提升自我价值感。

常宁市中心医院 詹能成

一文读懂宫颈癌筛查，远离妇科常见恶性肿瘤

宫颈癌为原发于子宫颈部位恶性肿瘤，是妇科恶性肿瘤中发病率最高的一种，其发病近年有年轻化倾向，严重威胁着妇女生命健康。但幸好宫颈癌的原因很清楚，它是唯一能通过早期筛查和提前干预而得到有效防治的恶性肿瘤，一般癌前病变演变为浸润宫颈癌需几年，只要按时完成标准的筛查工作，即可早期发现病灶，提高治愈率及生存质量。

宫颈癌：

不得不重视的妇科健康威胁

依据世界卫生组织发布的数据，宫颈癌的发病率在全球女性恶性肿瘤中排名第四，而在我国，每年新增的宫颈癌病例数量超过十万，且年轻女性的发病占比逐年上升。宫颈癌的主要致病因素是HPV的持续感染，多个性伴侣、过早开始性生活、长期吸烟、免疫力低下及其他因素，均可进一步增加感染及患病的危险。发病初期，宫颈癌多无明显特异性症状而易被患者所忽视，许多患者诊断时疾病已进展至中晚期，治疗难度及治疗成本将

大大增加，预后效果远不及早发病例。

为什么必须做宫颈癌筛查

临床上，HPV感染至发展成宫颈癌通常要经历5~10年乃至更长一段时间。在病变发展全过程中，只需通过规范筛查找出早期存在的问题，便可及时介入，将病变阻滞于癌前阶段乃至更早的阶段。宫颈癌与许多其他恶性肿瘤有所不同，它是目前唯一明确的癌症原因，且可以通过早期筛查来有效预防。定期和规范的宫颈癌筛查可以帮助我们及时发现HPV感染或已经出现的癌前病变，在这一治疗阶段，干预不仅具有较低的治疗难度，治愈率也能接近100%，同时还能在最大程度上保留女性的生理机能，从而显著减少身体损害和经济压力。

不同人群的筛查方案指南：

什么时候查、多久查一次

一是21岁以下的女性，这个年龄段的HPV感染大部分可以通过她们的免疫系统来消除，且宫颈癌的发病率非常低，除非有特殊情况，否则不建议

进行常规的筛查。

二是对于年龄在21~29岁之间的女性，建议每隔3年进行一次TCT（液基薄层细胞学）的检查，目前并不建议同时进行HPV的检测。

三是对于年龄在30~65岁之间的女性，存在几个备选计划：每隔5年进行一次TCT与HPV的联合检测，这被视为当前的首选方法；TCT检查也可以每隔3年进行一次独立的检查。

四是超过65岁的女性，若过去10年连续2次HPV与TCT联合筛查均阴性或连续3次TCT阴性，考虑到最近一次的筛查时间不超过5年，且没有宫颈病变记录，可以考虑终止常规的筛查程序。

综上所述，宫颈癌筛查对于预防宫颈癌和减少疾病致死率最为有效，在不同年龄阶段和不同身体状况下，筛查方案各不相同，可遵医嘱进行。妇女应正确了解宫颈癌筛查相关标准，并结合自身条件，积极主动地做好筛查防护工作，从而更好地保护宫颈健康。

怀化市中心医院 蒋颜鸿