

妊娠期糖尿病 要“管住嘴 迈开腿”

什么是妊娠期糖尿病？妊娠期糖尿病会造成哪些危害？妊娠期糖尿病该如何处理？4月20日上午，市场星报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省妇幼保健院产科王俊医生与读者交流。

■ 华玲 记者 马冰璐 文/图

糖尿病孕妇中90%以上为GDM

读者：什么是妊娠期糖尿病(GDM)？

王俊：妊娠期的糖尿病有两种情况，一种是在怀孕前即已经存在糖尿病，在此基础上怀孕了，又称之为糖尿病合并妊娠；另一种情况为怀孕前没有糖尿病，怀孕后才出现的糖尿病，称之为妊娠期糖尿病，简称GDM。糖尿病孕妇中90%以上为GDM。

有高危因素的女性容易出现GDM

读者：哪些人容易出现GDM？

王俊：存在以下高危因素的女性，容易出现GDM：年龄在35岁以上，有糖尿病家族史、既往有糖耐量异常史、多囊卵巢综合征、怀孕前超重或肥胖的，既往有过GDM史、既往怀孕过程中出现过不明原因的流产、早产、死胎、死产、胎儿畸形、羊水过多、巨大胎儿等不良孕产史的，本次妊娠过程中发现胎儿大于孕周、羊水过多、出现蛋白尿和水肿的孕妇以及孕妈妈孕期自身体重增长过多者。对于有高危因素的女性，更应注意非孕期和孕早期的血糖筛查。

糖耐量试验结果为阳性即可诊断为GDM

读者：如何知道孕妇是否患有妊娠期糖尿病？

王俊：对于无GDM高危因素孕妇，常规筛查时间，在妊娠24~28周及以后，进行糖耐量试验(简称OGTT)，若结果为阳性，即可诊断为GDM。对于有GDM高危因素孕妇，更应重视非孕期血糖或13周前血糖筛查。若非孕期或13周前，空腹血糖大于等于7.0mmol/L或糖化血红蛋白大于6.5%，可诊断为糖尿病合并妊娠，若血糖正常，则在妊娠24~28周，常规进行OGTT进行筛查，若结果为阳性，可诊断为GDM。对于有高危因素的GDM孕妇，必要时在孕晚期可重复OGTT。对于OGTT，需要特别提醒孕妈妈注意以下四点：1.要保证检查前3天正常饮食，不要因为检查而刻意少吃；2.需要空腹10~12小时；3.配制的糖水需要在5分钟内喝完，从开始喝第一口糖水计时；4.检查期间不要进食及喝水，不吸烟，保持安静，不要到处走动，以保证检测结果的准确性。

糖妈妈一定要管住嘴，迈开腿

读者：发现妊娠期糖尿病是不是少吃点就可以了？

王俊：妊娠期糖尿病一旦确诊，就应纳入糖尿病规范化管理行列。大多数GDM孕妇是可以通过改变生活方式，通过饮食加运动



王俊 主治医师，2002年毕业于安徽医科大学，一直在安徽省妇幼保健院从事妇产科临床工作，积累了丰富的妇产科临床经验，擅长妇产科常见病的诊治，高危妊娠管理、产科危急重症救治等。

控制，达到很好控制孕早期血糖的目的。简单的说，就是“管住嘴，迈开腿”，只有少数患者是需要降糖药物治疗。

“管住嘴”，不能仅仅理解为少吃点那么简单，而是要做到“总量不变的情况下，优化饮食结构”。蛋白质，脂肪，蔬菜水果，碳水化合物都要吃，但吃饭不要吃十分饱，七八分饱即可，为了维持血糖平稳，要少食多餐，将一日所需要的总能量合理分配在三餐三点中，即早、中、晚，三顿正餐，在两餐中间及睡前各加一小餐。睡前一小餐是非常重要的，可预防夜间低血糖。最好能固定每餐的进食时间。戒掉甜点和含糖饮料，尽量吃含糖量少的水果。

“迈开腿”，就是要保证每天一定的运动量。对于孕妇来讲，最简单最安全的运动方式是走路，每天或者隔天走路30~60分钟。如果走路过程中有明显不适感，需停下休息观察。

大多数GDM孕妇不需要胰岛素治疗

读者：什么情况下需要胰岛素治疗？

王俊：大多数GDM孕妇通过饮食和运动控制，可以在没有明显饥饿感的情况下，很好地控制血糖水平，并保证胎儿正常生长发育。对于血糖控制不理想、孕妇有明显饥饿感、胎儿不能正常生长者，则需使用胰岛素辅助控制血糖。如果使用胰岛素期间，出现较强的饥饿感、乏力、发抖、全身出汗、头晕、视物模糊，甚至出现失去知觉等情况，需要警惕低血糖，随身备一块救命糖。

健康传真

拨开护肤迷雾 这些小窍门你可能用得到

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 精油不仅可以熏香和护肤，还有一定的药用价值。合肥市第一人民医院集团医学美容分院高级美容师胡美芳提醒，当使用精油护肤时，正常健康的皮肤是不可以直接用单方精油涂抹在脸上的，需要配合基础油、护肤品一起使用。

例如单方精油茶树精油，可以治疗肌肤轻微的烧伤，涂抹在伤口处，能加速愈合伤口且不易留疤；薰衣草精油有助于安神，泡牛奶浴时加上几滴精油，能改善皮肤的湿疹症状。薄荷精油有提神的作用，在屋里扩香器内滴上三四滴，整个房间顿时清香四溢。

关于护肤的步骤，美容专家建议，加一道程序进行二次清洁，更有助于面部的深层清洁和护肤品的吸收。“用过洗面奶后，涂抹护肤品之前，用爽肤水浸湿化妆棉或棉柔巾将脸擦拭一遍，这就是二次清洁。”完成二次清洁之后，开始涂抹护肤品，按照人体肌肤吸收的顺序，应为水、油、啫喱、乳、霜。

坚持运动 有助于延缓帕金森病进展

星报讯(常龙 凯箭 亚萍 记者 马冰璐) 近日，“携手健康，共筑希望”公益活动走进合肥市稻香村街道。除了量血压、测血糖、B超、心电图等义诊项目外，专家还现场为居民们讲解帕金森防治知识。

据专家介绍，帕金森病是一种慢性病，它的主要表现是震颤、强直、运动缓慢及姿势障碍等。如果身体一侧总是抖动、面部表情僵硬、动作缓慢、字越写越小、容易跌倒等，就要怀疑是否患上了帕金森病。

据了解，目前，帕金森病多见于六七十岁的老人，65岁以上人群患病率为1%~2%，发病率仅次于老年性痴呆，近年来，帕金森病发病年龄还呈现出年轻化趋势。“由于早期症状多为手部震颤，不少老人会误以为是自己年纪大了，手脚不灵活，因而错过早诊断、早治疗的机会。”专家表示，帕金森病是一种慢性病，目前还没有办法根治，但它并不致命，而运动有助于延缓帕金森病的进展，特别是对年轻的帕金森症患者。

此外，早期诊断对帕金森病的早期治疗也起着至关重要的作用。在日常生活中，帕金森病患者应注意保持规律作息，不要熬夜，平日应注意防摔防跌，但可做一些轻微运动，病情较重的患者，出行时最好有家人陪同。

图说



眼下正是手足口病高发季，昨日，“春季健康知识进校园”活动在合肥市青阳路社区举行，来自五里墩街道社区卫生服务中心的医生志愿者走进辖区幼儿园，为老师和孩子们讲解了手足口病防治知识。

■ 夏玉进 王薇 记者 马冰璐 文/图

下周预告

现在很多父母在养育孩子方面经常犯难发愁，很多家庭的亲子关系不尽如人意，面对孩子的问题，不听话或者犯“错误”，父母究竟应该怎么对待？下周五(4月27日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省精神卫生中心(合肥市四院)儿童青少年科副主任医师朱丽与读者交流。

朱丽，一直从事精神科临床工作，擅长儿童青少年家庭治疗，多家庭治疗，精神分析治疗等心理治疗和药物治疗；主要对象是儿童青少年行为问题、学习困难、情绪障碍；亲子关系问题；考试焦虑；厌学；青春期问题；儿童养育中的问题、创伤后适应等。

■ 李皖婷 记者 马冰璐