

记住这些 远离妊娠期糖尿病

■ 潘夏茵

怀孕后为什么会得糖尿病

进入孕中期以后,胎盘会分泌多种抗胰岛素的激素,代偿能力弱的准妈妈体内的胰岛素就会相对不足,体内无法维持正常的糖代谢,在这种情况下很容易引发妊娠期糖尿病(GDM)。尤其孕期中孕妇可能饮食过量,体重超标,更容易得糖尿病。



妊娠期糖尿病有哪些危害

1.对母亲的危害:增加自然流产率及妊娠期高血压疾病发生率;影响孕妇免疫力,易并发感染(多见泌尿系感染和霉菌性阴道炎);孕期糖尿病酮症酸中毒等;羊水过多、巨大儿,并最终引起难产、产后出血。GDM孕妇再次妊娠时,复发率高达33%~69%。远期患糖尿病概率增加,17%~63%将发展为2型糖尿病。

2.对胎儿的危害:增加巨大儿、胎儿宫内生长受限、流产、早产风险;胎儿畸形率增加。

3.对新生儿的危害:增加新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿高胆红素血症、低钙血症发生率;新生儿易发生低血糖症。

另有研究表明,孕期肥胖的“胖妈”、患有妊娠期糖尿病的“糖妈”生的宝宝,患自闭症和智力障碍的风险比健康孕妈生的宝宝高。

得了妊娠期糖尿病该怎么办

就算确诊了妊娠期糖尿病,也不必如此紧张,绝大多数“糖妈妈”通过控制饮食适量运动是能够让血糖得到控制的,患妊娠期糖尿病的准妈妈需要接受医院控糖管理,参加“妊娠糖尿病一日门诊”,让专业的糖尿病一日门诊团队为您服务。

“糖妈妈”可以母乳喂养吗

有些“糖妈妈”担心母乳喂养会将糖尿病遗传给孩子,要告诉大家的是,糖尿病的确可能遗传,但这是基

因决定的,而母乳喂养是可以预防糖尿病的。绝大多数患上妊娠期糖尿病的人,血糖会在产后恢复正常,不需要使用药物降糖。即使需要使用一般也选择胰岛素降糖,而在怀孕期间胰岛素都是可以使用的,哺乳期当然也可以使用,对宝宝没有影响。母乳喂养,无论对妈妈还是对宝宝的体重控制都是有好处的,可以预防宝宝以后成为小胖墩。

得了妊娠期糖尿病 生完孩子会好吗

大部分“糖妈妈”生过孩子后,血糖会降至正常,但往往这是一种假象,如果不进行科学的饮食和运动管理,产后3-10年,甚至产后半年内就有可能发展为永久性糖尿病,有研究证实,产后“糖妈妈”虽然血糖降为正常,但胰腺功能已处于受损状态。所以,对于产后“糖妈妈”的管控是产科医生的工作方向,从而降低2型糖尿病的发生率,提高人口生存质量。因此,对于产后6周至3个月的“糖妈妈”,应当到医院做糖耐量的复查,观察血糖的恢复情况。



太晚进餐会影响 胃黏膜修复

■ 李闯

大街小巷上许多色香味俱全的小吃摊吸引着众多吃夜宵的人,那么,吃夜宵到底会不会影响健康呢?

22时后,肠胃处于休息状态,这个时候进食会给肠胃造成压力。人体的胃黏膜上皮细胞两三天就要更新一次,这一过程是在夜间进行的,所以太晚进餐会影响胃黏膜修复。

不过,夜宵并不是对任何人都有危害,对于正常休息的人或23时左右能按时睡觉的人,一般不建议吃夜宵。但是对于一些特殊人群来说,比如胃肠功能差的老年人、无法经口补充足够营养的管饲患者、经常上夜班者等,建议少食多餐,甚至晚上加餐来满足一天内足够的能量及营养素。这些特殊人群可以选择热牛奶、全麦面包、低升糖指数的水果等饱腹感强、营养价值高的食物。

不过,即便选择吃夜宵,也建议在睡前2小时内不要再吃,因为胃肠对糖类的消化吸收高峰大约在饭后2小时。

围孕期保健 需引起重视

■ 孙慧

近日,由中国妇女发展基金会主办的“全程守护 孕育新生”围孕健康促进行动启动,该行动为期三年,同时,《围孕健康促进》教材也正式发布,对全孕期健康进行专业指导。

多年来我国开展孕产妇围孕健康相关工作,已经取得了较大成就,今后,除了继续降低孕产妇及围产儿死亡率,更重要的是提高出生人口素质。

孕前保健和孕期保健是降低孕产妇和围产儿并发症的发生率及死亡率、减少出生缺陷的重要措施,通过规范化的孕期保健和产前检查,能够及早防治妊娠合并症及并发症,及时发现胎儿异常,评估孕妇及胎儿的安危,确定分娩时机和分娩方式,保障母婴安全。

围孕期的母亲保健和胎儿生长发育的不良症状诸多,其中营养缺乏症作为目前孕产妇和胎儿主要的威胁之一,必须引起更多重视。只有充足的营养才能保证胎儿的成长发育质量,减少孕产妇孕期合并症,最大程度确保孕产妇和新生儿的健康状况。例如,孕期矿物质、维生素等需求增加,但要根据自身具体情况计算适宜的每日营养摄入量,不仅要清淡饮食、低脂少油、均衡营养,更要注重叶酸、铁、钙、维生素A等微量营养素的摄入。

怀孕前后都需要注重均衡营养,全孕期保健,围孕期全程守护,这是围孕健康促进的意义。

红霉素软膏可以长期使用吗

红霉素软膏是生活中常见的涂抹类药物,似乎成了很多人眼中的“万能药”。近日天气炎热,蚊虫也活跃了起来,很多人被蚊虫叮咬后,会说抹点红霉素软膏就好了,但是,红霉素软膏真的有那么“神效”吗?

红霉素软膏是一种什么药?

红霉素软膏,顾名思义,主要成分是红霉素,是一种比较常见的抗菌药物,对大多数的革兰阳性菌如葡萄球菌有较好的抗菌活性。少量红霉素混合在黄凡士林和石蜡中制成含量1%的软膏,就是我们常见的红霉素软膏了。

主要用于治疗哪些病症?

1.脓疱疮等化脓性皮肤病。
2.小面积烧伤、溃疡面的感染。
3.寻常痤疮。痤疮也称为青春痘,是一种比较常见的皮肤病,需要注意的是,不是所有的痤疮都需要使用红霉素软膏,症状较轻且没有感染时是不需要使用抗菌药物的,而当毛囊堵塞进而引起毛囊炎时,应用红霉素软膏才是对症的。

应如何科学使用红霉素软膏?

1.建议在医生或药师指导下使用。红霉素属于抗生素类药物,使用

不当或者滥用会导致病原菌耐药情况的发生。应用红霉素软膏前,请先咨询医师或药师,在医生或药师确认并给予相应的用药指导后使用。

2.警惕药物过敏等不良反应的发生。虽然相较其他抗菌药物,红霉素相关过敏反应报道较少,但在用药前一定要仔细告知医生或药师自身情况(如过敏史等),如用药后出现不适症状如用药部位有烧灼感、瘙痒、红肿或其他不适情况应停药,并将局部药物洗净,必要时去医院就诊。

3.不可长期滥用。红霉素软膏应用时间过长可能导致细菌耐药情况出现,即细菌对抗菌药物的“刀枪不入”,耐药菌越多,感染的治疗也就越发困难。

综上所述,红霉素软膏不是万能药!红霉素软膏中主要含有抗菌药物,红霉素属于抗感染的药物,因此不适用于蚊虫叮咬、过敏等非感染情况。使用前需咨询专业医生或药师,如出现任何不适,应及时停药冲洗皮肤,必要时就医治疗。

(来源:科普中国微信公众号)

