

# 孕期补过头 小心胖妈变“糖妈”

株洲日报记者 刘琼  
通讯员/宋莹

11月14日是联合国糖尿病日。数据显示,妊娠期糖尿病的发病率高达19.7%,这意味着,每5个孕妇中就有1个“糖妈妈”。

变成“糖妈妈”会有哪些危害?准妈妈该如何控糖?日前,记者采访了市中心医院产科专家。

## 【案例】

### 孕期补过头,准妈妈变成“糖妈妈”

离预产期只剩一个月的张女士觉得很无奈,腹部高高隆起,连做检查时爬2楼的楼梯都显得很吃力。怀孕之前只有95斤,如今这位“准妈妈”有130多斤,足足长了40来斤。

而更让她感到忧心的是,在第28周糖筛中,医生诊断她患上了妊娠期糖尿病,需要密切监测,控制体重,否则对大人和胎儿都有影响。

“以前总怕孩子营养不够,老人不停地变着花样做好吃的,自己也管不

住嘴。”张女士有些后悔地说。

而对于产妇李女士而言,管不住嘴带来的是惨痛的教训。怀孕前她只有110斤,孕38周时体重达到180斤,整整增加了70斤,后被确诊为妊娠期糖尿病。由于血糖高,体型肥胖,前段时间,她不得不提前进行剖宫产。一个更让人揪心的消息是,孩子出生时体重超过9斤,属于巨大儿。而李女士也由于血糖高影响子宫收缩,出现产后大出血的情况。所幸,经及时抢救,母子平安。

## 【数据】

### 每5个孕妇中就有1个“糖妈妈”

市中心医院产科主任谢恺俐从医近20年,每次接诊时,她总要劝不少孕妇“少吃点”。

“和过去相比,如今妊娠期糖尿病已非常普遍。”谢恺俐介绍,据统计,妊娠期糖尿病的发病率高达19.7%,相当于每5个孕妇中就有1个“糖妈妈”。

为何妊娠期糖尿病如此多见?谢

恺俐表示,孕妇往往会在孕期大吃特吃,以为会“补”孩子,其实不合理的饮食习惯反而会导致妊娠期糖尿病的发生。此外,孕妇在怀孕期间体内激素大幅提升,其中一些激素会抑制胰岛素的分泌,加上内分泌的变化影响了糖代谢,容易导致血糖高从而患上糖尿病。

## 【危害】

### 妊娠期糖尿病危害母婴健康

“准妈妈”变成“糖妈妈”有哪些危害?

据介绍,妊娠期糖尿病和通常意义的糖尿病还是有所区别,体重增长是一大突出表现。在日本,孕期体重增长常被控制在8公斤以内。在我国,孕期标准的体重增长在12公斤左右。

“绝大多数的产妇随着分娩完成,胎盘排出体外,血糖会恢复正常。但这并不代表着妊娠期糖尿病就不需要治疗。妊娠期是人体一个特殊代谢期,这个敏感时期内激发出糖尿病,证明孕妇本身的胰岛功能比较脆弱,日后转化为II型糖尿病的可能性也更大。”

谢恺俐介绍,除了对母体的影响,妊娠期糖尿病还会导致羊水过多、分娩困难,增加巨大儿、畸形儿的几率,使孩子一出生就成为肥胖、糖尿病、高血压、冠心病等疾病的高危人群。

值得一提的是,患有妊娠期糖尿病的孕妇一般没有明显的患病症状,通常是在孕期筛查中被检出高血糖。

## 【建议】

### 管住嘴和迈开腿很重要

准妈妈该如何控糖?

“早期诊断并积极进行饮食运动干预,对控制血糖、减少妊娠并发症的发生非常重要。”谢恺俐表示,妊娠期糖尿病的诊断包括空腹血糖测试和口服葡萄糖耐量试验,大多数孕妇在妊娠24至28周之间接受妊娠期糖尿病筛查。

她特别提醒准妈妈,在怀孕期间要控制好饮食,严格限制碳水化合物的摄入,遵循少食多餐、定时定点的饮食原则;适量运动,可进行低至中等强度的有氧运动,比如散步、瑜伽、游泳等。当饮食与运动控制不足以维持正常血糖水平时,应尽快前往医院就诊,必要时需使用胰岛素控制血糖。

## 妙手仁心 古稀老人“重生记”

株洲日报记者 刘琼  
通讯员/李建辉 唐奕欣

株洲日报讯 “多亏了你们,让我捡回一条命。”日前,79岁的王奶奶在女儿周女士的陪伴下,来到市二医院神经内科,向医护人员送上锦旗。

原来,8月24日,王奶奶在老家望城县突发急性心肌梗死,送医途中出现3次心脏骤停。老人虽经当地医院全力抢救后恢复心跳,可由于病情危重,她随后被送进了ICU。在ICU治疗的4天里,王奶奶一直处于深度昏迷状态,病情不容乐观。

“你们要做好心理准备,老人估计挺不过这一关了,就算活下来,也是维持植物人状态。”周女士介绍,在当地医院的劝说下,他们将老人接回家中,开始准备后事。

不料,回家后的第二天,周女士帮王奶奶翻身时发现,母亲的左手似乎有微微移动。不愿放弃希望的周女士,想起老人曾在市二医院神经内科住过院,便赶紧向该科室求助。

“你别急,您的母亲有可能是急性脑梗引起的急性脑病。若是如此,她还是有一

线希望。”听到周女士的求助后,市二医院神经内科主任游志决定接下这个“烫手的山芋”。

8月30日,王奶奶被转到市二医院神经内科病房。虽然当天正值周日,为不误患者的救治时机,游志放弃休息,立即带领团队为老人进行体格检查并商讨救治事宜。

“经检查,由于两天没有进食、进水,老人的身体处于严重脱水状态,各项器官功能极度衰竭,处于濒死状态。”游志介绍,更为棘手的是,王奶奶的左大脑已出现大面积梗死,被诊断为缺血缺氧性脑病。

如何将老人从死亡线上拉回来?顶着巨大的压力,游志立即开展多学科会诊,为王奶奶制定了药物治疗结合高压氧、康复治疗的治疗方案,并针对脱水、衰竭、压疮、高烧等症状进行针对性处理。

经过一周时间的治疗,奇迹出现了,王奶奶慢慢恢复意识。医护人员乘胜追击,在治理和护理上更加用心。一个月后,老人已能下床走路。

9月30日,王奶奶的身体状态达到出院标准。

## 医讯速递

### 株洲骨伤科专业委员会成立

株洲日报记者 刘琼  
通讯员/杜方江

株洲日报讯 11月7日,株洲市中医药和中西医结合学会骨伤科专业委员会成立。当天,湘潭市骨伤科专业委员会年会暨上肢骨折与筋伤治疗新进展学习班也在株洲举办,来自全国各地数十位知名骨科专家与会。

据悉,近年来,市中医伤科医院将现代

医学与传统疗法有机结合,积极打造正骨、手足等独具特色的骨伤品牌。

“株洲骨伤科专业委员会的成立,不仅能加强成员单位间的协作互补,也有利于促进我市骨伤专业的迅速发展。”市中医伤科医院院长吴慧敏介绍,接下来,该院将积极发挥骨伤科专业委员会的作用,进一步推动市区骨伤、康复等优势学科资源下沉到基层,解决老百姓在骨伤科疾病的困扰,实现就近治疗、就近康复。

### 攸县心血管病筛查项目再获全国先进

株洲日报记者 刘琼  
通讯员/朱卫健

株洲日报讯 近日,国家卫健委、国家心血管病中心在北京召开了心血管病高危人群早期筛查与综合干预项目2019年度总结暨2020年度全国培训会。会上,攸县获评心血管病高危人群早期筛查与综合干预项目2019年度先进项目点,并向全国299个项目点推介成功经验。据悉,这是攸县第二次获此殊荣。

2017年7月,攸县启动该项目,目前已累计完成初筛调查16625人,检出心血管病高危对象4003人。每年,该县都会对心血管病高危对象进行长期随访和综合干预,各项工作指标质量均明显高于国家要求。

攸县卫健局相关负责人表示,希望通过开展此项目掌握该县心血管病高危对象的发病、治疗、预后等情况,从而有效落实干预措施,切实降低患者的疾病负担。

## 攸县开展疫情防控大练兵

株洲日报记者 刘琼  
通讯员/朱卫健

株洲日报讯 近日,攸县卫健局组织疾控专家,对全县27个乡镇(街道)医疗机构及卫健办新冠肺炎疫情应急处置演练情况进行全覆盖督导,督导内容包括流行病学调查、核酸标本采样、个人防护等,共有100余人参加此次演练。

据悉,本次督导采取事先不发通知的方式,在演练前2小时内告知参演单位演练的具体时间、地点和参演人员,主要考核各单位的人员调度、物资

准备及相关人员对疫情处置的知识掌握及操作熟练程度。个人防护与标本采集以现场操作演练为主,流行病学调查以桌面推演为主。演练结束后,攸县疾控中心的专家对各环节分别进行点评和培训。

攸县卫健局相关负责人介绍,此次督导既是对基层卫健单位应急处置能力的一次全盘过筛,也是疫情防控的一场大型练兵,旨在查漏洞、补短板,确保基层卫健工作人员熟练掌握流调、采样等基本功,进一步提升卫健系统疫情防控应急处置能力。



攸县基层卫健人员正在进行核酸标本采样演练。通讯员供图

## 做好新冠疫情常态化防控 + 良好习惯要保持



1 勤洗手。要用肥皂(洗手液)和流动水或含有酒精的免水洗手液洗手



2 不要用脏手触摸眼睛、嘴巴、鼻子



3 咳嗽或打喷嚏时用纸巾或用臂肘遮挡住口鼻



4 提倡分餐 使用公勺公筷



5 室内经常通风,定期进行清洁消毒

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作

## 做好新冠疫情常态化防控 + 个人防护不放松



1 少聚集 少去人群密集的场所



2 一米线 与他人保持一米社交距离



3 戴口罩 乘公共交通工具或在人群密集的场所应按规定佩戴口罩



4 健康码 公共场所主动出示健康码、配合体温监测



5 查核酸 根据疫情防控要求,积极配合核酸检测 出现发热咳嗽等症状,及时就医

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作