

得了妊娠期糖尿病 生完孩子血糖未必会正常

阿蓉今年37岁,最近她体重下降明显,而且容易疲劳,到医院检查后发现因血糖高并发酮症,被诊断为糖尿病。医生询问后得知,她7年前怀孕时血糖偏高,之后通过控制血糖得以顺利生产。虽然医生叮嘱她产后要复查血糖以排除产后糖尿病,但由于她忙着照顾孩子,并未引起重视,也没有定时监测血糖。

高血糖会通过乳汁影响宝宝健康

妊娠期糖尿病不仅会损害准妈妈的健康,对宝宝也有不利影响。妊娠期高血糖可通过脐血、胎盘进入胎儿体内,显著增加围产期母婴的患病风险,如早产、难产、产伤、巨大儿、胎儿呼吸窘迫、胎儿发育异常、新生儿低血糖、围产期死亡等。

新妈妈如果在哺乳期血糖过高的话,高糖可通过乳汁被婴儿摄取,同样会对婴儿造成不良后果,发生肥胖、糖尿病、高血压及代谢综合征的风险要远远高于同龄人。

妊娠“糖妈妈”

生完孩子血糖未必会正常

中山大学附属第一医院内分泌科主任曹筱佩介绍,随着生活水平的提高,妊娠期糖尿病的患病率逐年上升。国际糖尿病联盟最新的



流行病学数据显示,妊娠期糖尿病的患病率高达16.2%。目前我国放开二胎生育,大部分要二胎的孕妇属于高龄妊娠,这部分人患妊娠期糖尿病的风险会更高。

很多孕妇认为,妊娠期糖尿病是怀孕期间得的病,等孩子生下来自然就好了。其实,妊娠期糖尿病患者分娩后仍有30%~40%的人血糖存在异常。其中10%左右的人已经患上糖尿病,而

有90%左右的人处于糖尿病前期。糖尿病前期如果能尽早进行干预,可避免发展为糖尿病。

得过妊娠期糖尿病

最好每年测糖耐量

处于糖尿病前期的新妈妈们,由于没有什么症状,很容易被忽视,导致很快发展为糖尿病。即使产后检查血糖正常的妈妈,将来发生糖尿病的风险也会随着年龄的

增长而逐年增高。此外,她们出现肥胖、高血压、血脂异常、代谢综合征的风险也明显高于其他人,这些因素共同作用,最终使得心血管病发生风险显著增加。

患有妊娠期糖尿病的女性,除产后1~3个月内要到医院复查糖耐量,之后最好每年监测一次糖耐量。

处于糖尿病前期的女性,并不需要立即服用降糖药物,可先通过控制饮食、控制体重、增加运动等生活方式干预,使得血糖指标恢复正常。如果生活方式干预效果不明显,再配合使用药物。

需要注意的是,所有孕妇均要在孕24~28周时筛查妊娠期糖尿病。而有糖尿病家族史的高危人群,或是发生过妊娠期糖尿病的准妈妈再次怀孕后,在第一次孕检时就要进行糖尿病筛查。

据羊城晚报

孕妇水肿是正常 or 生病? 四招来辨别

怀孕的时候,很多准妈妈发现自己的小腿容易水肿,一按一个坑,以前的鞋子也穿不进去。广东省妇幼保健院产科主任医师温济英表示,这种情况多数是孕期水肿引起的,常见于妊娠后期,多发生于脚掌、脚踝、小腿等人体较低处部位,有时脸部也可出现轻微水肿。

温济英说,多数的孕期水肿都属于正常的生理现

象,但也不排除是疾病导致的水肿,比如妊娠高血压疾病、妊娠合并肾脏疾病等,也可导致孕期出现水肿。

出现水肿后最好由专业医生去判断,不过孕妈妈也可以先从以下几个方面进行初步鉴别:

1. 从出现水肿的时间上来区分。生理性水肿多出现在孕晚期,而病理性水肿多在孕早期就开始出现了。

2. 从水肿的程度来区分。生理性水肿较轻,手指在小腿胫骨处按压后,凹陷很快能恢复,水肿多在久坐、长时间站立后出现,休息后可消退。而病理性水肿则较明显,手指按压后凹陷久久不消退,而且这种水肿即便在休息时也可出现。

3. 从发生的部位来区分。生理性水肿多发生在踝部、小腿下半部等处。而病理

性水肿除了人体较低部位有明显的水肿外,脸部、眼睑等处也可见明显的浮肿。

4. 从体重增长情况来区分。如果是生理性水肿,孕妈妈的体重多呈逐步增长的趋势,到了孕中晚期体重一般每周增长500克左右。而病理性水肿的孕妈妈,每周体重增长的幅度较大,一周甚至增重1.5公斤以上。

据金羊网

准妈妈晨吐、流鼻血 不必太惊慌

最近,准妈妈小刘在产检时一脸焦虑地问:“医生,我早晨刷牙犯恶心,刚准备吐,血就从鼻子里流出来了。这到底是怎么回事?”南京市妇幼保健院产科黄建英介绍,其实孕期偶尔流鼻血是一种常见现象,在怀孕早、中、晚期都可能出现。

由于孕妇体内雌激素水平升高,导致血管扩张,容易形成肿胀、充血的情况。同时孕期血容量增加,而鼻腔血管壁较薄,所以很容易造成破裂,导致鼻血流出。

此外,如果孕妇有鼻息肉、急性呼吸道感染、血液病、凝血功能障碍等疾病,在

孕期也可能出现鼻出血。或者一些孕妇缺乏维生素K,血液中凝血酶减少,引起凝血障碍,不但鼻子易出血,还可能导致宝宝出现一些先天性疾病。有这类情况需到医院就诊排查,对症治疗。

一般的鼻出血可通过简单处理进行止血。把出血侧

的鼻翼向鼻中隔紧压,或塞一小团干净的棉花。如果双侧鼻孔出血,可用拇指和食指紧捏两侧鼻翼部,压迫鼻中隔前下方的出血区5分钟左右,在额鼻部敷冷毛巾或冰袋,可加速止血。若仍出血不止,应去医院处理。

据南京晨报

■ 孕期提醒

孕期皮肤瘙痒 不可抓挠和热敷

□ 林恒华

怀孕36周的杨女士最近遇到了一件烦心事。几天前,她腹部妊娠纹处突然冒出了很多红疙瘩,而且瘙痒难忍。检查后得知这是妊娠瘙痒性荨麻疹性丘疹和斑块。广东省妇幼保健院皮肤科李晓伟指出,目前对此病引起的瘙痒以对症处理为主,主要采取以下方法改善病情:

1. 合理饮食。多吃新鲜蔬菜、水果,避免过多食用高糖、油腻食品和海产品。

2. 勿抓挠和热敷。抓挠不但不能止痒,反而会越抓越痒。另外,热敷也会使病情加重。

3. 谨慎用药。皮肤瘙痒较轻时,可在医生的指导下使用一些外用药物,如炉甘石洗剂、弱效的糖皮质激素软膏等,切勿自己乱用药涂抹。

■ 孕期保健

孕期运动 缓解下肢水肿

孕妈妈容易出现下肢水肿、肢体僵硬等不适感。为了缓解这种情况,可以这样做:

1. 取舒适坐位,打开两腿与髋同宽。微微向后倾斜身体,两手臂支撑身体,切记肩膀与手肘部位放松,背部挺直。

2. 活动两脚脚趾,分别做抓紧与撑开的动作8次。

3. 活动两脚脚踝,分别做绷脚与勾脚的动作8次。注意脚趾不要过度用力。

4. 活动两脚脚踝,向左右分别转动8圈。

5. 活动两腿膝关节,交替屈膝至大小腿垂直,左右各8次。交替屈膝,脚搭膝盖,左右各8次(如屈左膝时,左脚搭在右膝盖上)。

据广州妇幼保健公众号

■ 健康有约

如果你有孕育方面的困扰、疑问需要解答,有动人的产科故事想与人分享,请拨打电话18695887862。