高血糖备孕妈妈 这些“功课”别忘做

□本报记者 唐诗

昨天是第11个联合国糖尿病日，主题为“女性与糖尿病——我们拥有健康未来的权利”。糖尿病是全球第九大女性死亡原因，每年因糖尿病死亡的女性人数达210万。目前全球有超过1.99亿女性糖尿病患者。

世界卫生组织于2016年首次发布的全球糖尿病报告显示，全球糖尿病成年人患者近40年内增加了3倍，其中多数生活在发展中国家。报告显示，中国成年人患糖尿病率接近10%。

备孕妈妈要识别潜在高血糖风险

北京世纪坛医院内分泌科医师程飞提示，随着经济状况、生活方式的改变，肥胖或超重、血脂异常的妇女比例不断增加，而这些因素都是导致血糖升高的重要危险因素。对于有高血糖的育龄妇女，怀孕前如果血糖控制不理想，容易导致胎儿发育异常并增加自然流产、胎儿畸形的发生风险，因此有高血糖的育龄妇女，为了确保母婴的健康应将备孕“功课”做足、做实。

自我识别潜在风险。糖尿病的发生有一定的遗传易感性和高危因素，因此对有以下几种情况的备孕妈妈：有糖尿病家族史、超重或肥胖、高龄、以前有妊娠糖尿病史、有巨大儿分娩史、多胎妊娠等，会存在潜在高血糖发生的风险。

提升自我管理意识和能力。加强高血糖健康知识的学习与储备，有知者无畏，为自己营造宽松的心理环境。要学习正确进行血压、血糖监测的方法，自我监测，做好记录，逐步摸索和总结出符合自己的饮食、运动、血糖和胰岛素剂量之间关系的规律，就会变被动调整为主动调节。

对生活方式进行管理。饮食与运动是血糖控制的左膀与右臂。善于总结自己的饮食、运动特点，如食物类别、进食量、进食时间和运动量、运动时间对自己血糖的影响程度，制定符合自己的饮食运动计划，既有助于血糖达标，又可以避免孕前体重不合理增加，预防和减少妊娠及分娩时的风险。

加强监测确保血糖达标

除了上述内容，还要做哪些进一步的“功课”呢？

心理适应性准备。尽管高血糖对母婴会带来一定的危险，但是良好的血糖控制可以极大地改变这些不良影响，因此从思想上要深刻认识到血糖控制的重要性，在行动上自觉与医生积极配合，在怀孕前严格进行血糖管理，在血糖没有达到满意控制之前，应采取避孕措施。备孕妈妈要预先调理心情，怀孕后可能发生的一些情绪变化或早孕反应等，都会对血糖控制产生影响，因此有必要做好心理预期适应和应对，及时克服恐惧、焦虑和急躁等不良情绪，减少心理压力，对自己的健康和顺利度过孕期要充满信心。

确保血糖达标。建议怀孕前血糖控制目标为：空腹、餐前血糖控制在3.9~6.5 mmol/L，餐后血糖在8.5mmol/L以下，HbA1c控制在6.5% 以下。降糖药物选择：使用口服降糖药物者要改用胰岛素控制血糖，依据个人胰岛功能、血糖情况、饮食生活习惯等确定胰岛素注射方案及选用相应的胰岛素剂型。

评估糖尿病合并病变。妊娠可以使原有的糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病加重，而高血压可加重妊娠妇女已有的糖尿病并发症。此外，与糖尿病相关的一些神经病变可以引起胃肠功能紊乱（如恶心、胃胀、便秘、腹泻等）、排尿困难、反复尿路感染、体位性低血压以及对低血糖反应不敏感等不适，加重妊娠期间的管理难度。因此，怀孕前要进行血压、心电图、肝肾功能、血脂、蛋白尿、HbA1c 以及眼底等检查，了解相关并发症的发展情况与病变程度。

程飞医师同时提示，在完成以上“功课”的过程中，备孕妈妈的自我努力、自我管理固然重要，但是来自家庭成员的理解、关心与鼓励，尤其是配偶的关爱与包容也是必不可少的，这有助于备孕妈妈积极与医生配合共同将血糖控制好、并发症管理好、心理调节好。孕前计划越周密，孕期风险就越少，备孕期“功课”完成好，有利于安全度过妊娠与分娩期。

■生活资讯

加湿器用不对留神肺炎缠身

秋冬季节气候干燥，使用加湿器的人多起来。每年这个季节，各大医院都会接诊不少因加湿器使用不当而患上呼吸道疾病的患者。

专家提醒，这类因加湿器使用不当而造成的呼吸道疾病统称为“加湿性肺炎”，应科学使用加湿器，谨防“加湿性肺炎”。

“加湿性肺炎”包括因不当使用加湿器造成的一系列呼吸道系统疾病，包括上呼吸道感染、支气管炎、哮喘等。秋冬季节人体上呼吸道菌群本来就比夏天多，这些正常菌群进入肺部易造成肺炎。不当使用加湿器，空气中湿度过大，呼吸道抵抗力下降，更易滋生细菌引发感染。

其次，由于许多人使用加湿器时都盲目加自来水，自来水中的有害微生物经加湿器进入空气。一旦温度、湿度适宜，细菌会快速地生长、繁殖，抵抗力相对较弱的老人、儿童等人群吸入细菌后很容易发生呼吸道感染。

如果是超声雾化型加湿器，不能直接加自来水，应该选用纯净水。因为自来水属于“硬水”，含有多种矿物质，以及钙镁离子。自来水中的杂质有可能随水雾吹入空气中，造成室内污染。还会因含有钙镁离子而产生白色粉末，对人体呼吸道健康有一定影响。

这也是为什么很多人用加湿器喷一晚上，第二天看到桌上有一层白白的灰的缘故。

（新华）

丰台工商分局

开展红木行业经营主体消费纠纷快速和解机制落实工作

近期，丰台工商分局右安门工商所召集辖区内红木行业类主体开展研讨会，旨在总结过往工作经验，持续构建红木消费纠纷快速和解长效机制。

右安门工商所本着建立服务型政府的宗旨，以加强此行业产品不合格以及红木乱定价追根溯源工作和完善红木消费纠纷风险控制体系为主要工作目标，以开展各类专项整治为主要监管手段，突出行政指导的导向和引导作用，完善和推进“政府监管、行业自律、制度健全”为核心内容的“三位一体”的质量监管体系和“分局指导、工商所先行、企业与政府互动”的立体监管网络，突出薄弱环节和风险行业的监管，维护消费者合法权益。一是要不断强化红木消费工作的价格控制能力及消费纠纷应急能力；二是要强化主体的自律及红木经营主体第一责任人的意识；三是要强化红木主体监管的制度建设及完善；四是要强化解决红木类主体消费纠纷队伍的业务培训，逐步提高右安门所辖区内红木质量监管的整体水平。为消费者购买红木类产品营造安全放心的环境。

（耿欣）

丰台工商分局

三项措施整治冬季取暖商品市场

天气转凉，冬季取暖商品市场日渐红火，因使用假冒伪劣产品导致消费者蒙受损失的案例也进入高发期，丰台工商分局为防止“三无”产品、假冒伪劣、黑心棉等产品进入市场，未雨绸缪，积极筹划，认真总结过去典型消费案例，采取三项措施，集中整治冬季取暖商品市场，保障消费者的合法权益。

一是突出重点，对辖区大型商超、日用品市场、校园周边小杂货店冬季取暖用品、尤其是电热毯、热宝、热水袋等商品，重点检查了经营资质和进货渠道，对标签、标识有瑕疵的进行了行政指导，无任何标识的三无产品予以扣押，并依法对商户进行处罚。

二是强化消费维权，要求商超、市场建立冬季取暖用品快速解决投诉通道，发现质量问题，在立即帮助消费者解决退换货问题的同时，要及时将相关问题报送至工商所，并协助工商部门做好商户调查工作。

三是积极参与相关部门联合检查，入冬以来，积极参加街乡镇组织的消防安全和冬季用品大检查，针对检查中发现问题及时处理。

（尚卫东）

丰台工商分局

个体工商户转变企业组织形式公告

北京京城运输服务部，注册号110116604113670 现拟变更企业组织形式，变更后的企业类型为有限公司，本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。

个体工商户法名：

2017年11月15日

注销公告

北京市丰台区人民法院关于北京京城运输服务部注销一案的公告

北京市丰台区人民法院关于北京京城运输服务部注销一案，现公告如下：

北京京城运输服务部，注册号110116604113670，经核实该企业已经注销，现公告通知该企业的债权人，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权登记。

特此公告

北京京城运输服务部清算组

2017年11月15日

声明

北京京城运输服务部，注册号110116604113670，经核实该企业已经注销，现公告通知该企业的债权人，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权登记。

特此公告

北京京城运输服务部清算组

2017年11月15日

注销公告

北京市丰台区人民法院关于北京京城运输服务部注销一案的公告

北京市丰台区人民法院关于北京京城运输服务部注销一案，现公告如下：