

现在越来越多的准妈妈在妊娠期被诊断为糖尿病，让不少人提心吊胆。究竟预防妊娠期糖尿病的关键是什么呢？北京妇产医院归纳出了患者在就诊中实际存在的问题，准妈妈不妨来了解一下。



## 妊娠期糖尿病“五连问”

# 甜蜜的负担 为何偏爱你？

□本报记者 唐诗

**Q 1: 孕期检查时尿糖阳性，是不是就是妊娠期糖尿病了？**

与非妊娠期相比，妊娠期糖代谢有一些变化，正常人群血液流过肾脏时，漏出的葡萄糖和回吸收的葡萄糖处于平衡状态，因此，尿液中不会出现葡萄糖，一旦尿糖阳性应警惕糖尿病的可能。但是在妊娠期肾血流量增加，漏出的葡萄糖增加，但回吸收葡萄糖的量不能相应增加，导致漏出来的葡萄糖不能被完全回吸收而出现在尿里，表现为尿糖阳性，因此，怀孕后即使不是糖尿病的情况，不作为妊娠期糖尿病的筛查或诊断依据。所以，尿糖阳性并不是就诊断为妊娠期糖尿病了。

**Q 2: 我家里没有糖尿病患者，为什么我会发生妊娠期糖尿病？**

妊娠期糖尿病常常由于孕妇胰岛功能绝对或相对不足所致。妊娠期孕妇体内出现许多抵抗胰岛素的因素，若想维持正常血糖水平，需要胰岛素的分泌量较非



孕期增加，若胰岛素的分泌不能增加或增加的程度不够，则不能维持妊娠期正常血糖水平，从而发生妊娠期糖尿病。

有家族史的孕妇是妊娠期糖尿病的高危人群，但妊娠期糖尿病还有许多其他的高危因素，比如孕前超重或肥胖、孕妇为多囊卵巢综合征患者、高龄、孕妇不明原因的死胎、死产史等。此外，即使没有高危因素的孕妇，也有可能发生妊娠期糖尿病，只是发生的几率少于有高危因素的孕妇。

因此，孕期保健时我们建议对所有孕妇都要进行妊娠期糖尿病的筛查，因为即使不是高危人群也有罹患妊娠期糖尿病的可能。

**Q 3: 我妈妈是糖尿病患者，但是她50岁才发病，我为什么这么早就糖尿病了？**

糖尿病患者即使在成年期发病，患者本身也是存在某些易患糖尿病的易感基因，这些基因位点的异常通常可以遗传给下一代，使下一代同样罹患糖尿病的风险增加，而且下一代也多数是在成年期后发病。

因此，对于妊娠期糖尿病孕妇的血糖管理，不是通过一味地减少进食量，而是强调少量多餐的分餐方式、科学合理地进食，结合中等强度的运动，在此基础上，若血糖仍然控制不满意，需要加用胰岛素治疗。

足够的热量摄入，是保障孕妇正常代谢和胎儿生长发育的基础。若进食过少，一方面可能影响孕妇的正常代谢，导致酮症酸中毒、电解质紊乱等病理情况；另一方面，可能影响胎儿正常的生长发育，导致胎儿生长受限、胎儿低血糖、胎死宫内等，对于妊娠期糖尿病孕妇是不可取的。

**Q 4: 我已经吃得很少了，为什么血糖还是高？**

妊娠期糖尿病孕妇多在产后胰岛素抵抗因素消失后血糖恢复正常，但日后发生糖尿病的几率明显增加，需要在产后定期监测血糖情况。

妊娠期糖尿病的血糖升高，主要是由于妊娠期孕妇体内出现了抵抗胰岛素的物质，使孕妇对胰岛素的敏感性下降，对胰岛素的需求增加。若此时孕妇胰岛素分泌不能相应增加，就有可能发生妊娠期糖尿病。也就是说，若胰岛素分泌在妊娠期缺口很大，即使我们不吃东西，血糖仍可以处于较高的状态，比如：我们的空腹血糖升高，此时患者并没有进食任何食物。

**Q 5: 我根本没有糖尿病三多一少（多饮、多食、多尿，体重下降）的症状，为什么医生说我是妊娠期糖尿病？**

妊娠期糖尿病通常是指发生在妊娠期这一特定阶段的血糖异常，通常病程较短（数月），程度相对较轻，因此，常常没有糖尿病“三多一少”的典型临床表现。但由于该病使孕妇血糖波动，而这种血糖的波动可以通过胎盘屏障直接影响胎儿，因此，即使没有临床表现，也应该加以关注，及时诊断，一旦诊断即应做相应的治疗与监测，以保障母婴健康。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 失眠吃点龙眼枸杞粥



工作压力大，精神紧张，这些对身体气血都是一种慢性消耗，长期如此易失眠，可以喝龙眼枸杞粥来调理。选龙眼肉15克，枸杞子10克，大枣4枚，粳米100克。洗净加清水，先将粳米武火煮8分钟，随后再下入龙眼肉、枸杞子、大枣，20分钟后煮成稀粥即可食用。

#### 吃参不如晒晒背



补身体不一定非要用什么名贵补品，太阳就是很好的补药！一般来说，上午10时和下午4时左右，是晒太阳养生的最佳时间。常晒太阳有助于降低流感病毒及其他常见呼吸道疾病的危害。保持体内高水平维生素D，就可以更好地预防嗓子痛、普通感冒和鼻塞等问题。与更少晒太阳的人相比，生活在阳光充足地区的人更少感染流感病毒。

### 红灯

#### 腰椎间盘突出床别太硬



有腰椎间盘突出患者听说睡硬板床好，就直接睡床板，或仅铺一层薄褥子，这样不对。硬板床指的是在硬床板上铺大约10厘米的软垫，可根据季节由棕榈垫、羊毛毡、褥子等组合构成。这种床不会造成脊柱过分弯曲，有利于缓解病情。

#### 骨质疏松光吃钙片没用



骨质疏松症与缺乏运动、维生素D等多种营养素以及各种内分泌、代谢紊乱有关。人体中钙的吸收需要多种营养素的共同参与，比如，维生素D、维生素K、镁、乳糖、氨基酸等。因此，除了食用高钙食物，还要重视骨密度和骨标志物检测，并坚持每天进行适当的户外运动。



## 冬天易发胖？三招控制暴增的体重

很多人都有这样的感觉，到了夏天，好像体重自然而然就会减轻一些，而在冬天里，即使没有吃增胖的垃圾食品，还是一个劲儿长肉。其实这是有很多原因的。

### 为什么冬天容易胖呢？

**天气寒冷运动少**  
到了冬天，天气很冷，因此多数人会选择呆在屋内，户外去都不想去，更别说冒着严寒做运动，锻炼身体了。所以，每天消耗的能量比起气候炎热的时候要少很多，而进食又没有多大改变，因此，体重可能会上升。

**冬季脂肪合成快速**  
据研究表明，人体的脂肪合成速度和身体所处的环境也有一

定的关系。冬季气候比较寒冷，为了抵御严寒，身体会做出本能的反应，将能量转化为脂肪，也是人类的一种防御机制。冬季里人体脂肪合成的速度比其他时候要快二到四倍，分解脂肪的速度却大大降低了，脂肪自然就堆积起来了。

### 冬天怎么吃更容易瘦？

**控制食物的摄入**  
由于冬天天气冷，胃口相比于天气炎热时要好很多，因此很多人不加以控制食量，吃的比平时多很多。要想冬天能控制体重，一定要注意控制进食，不要暴饮暴食。

**拒绝高热量食物**  
很多人喜欢在冬天去吃火

锅、吃串串，吃很多油腻又味重的东西，毕竟冬天冷，吃这些可以暖和身体。但这些食物的热量是相当高的，如果在冬天经常吃这些东西，想不胖都很难。

**告别宵夜**  
很多人都喜欢吃宵夜。但是在冬天，大部分人睡觉的时间比较早，而且运动又少，吃宵夜只是补充过剩的营养。而且吃宵夜会加大夜晚肝脏和肾脏的负荷，影响身体健康。

很多人喜欢在冬天囤膘，到了来年又绞尽脑汁减肥。这样既痛苦又影响健康，不如在冬天注意下自己的饮食，不要暴饮暴食，拒绝高热量食物，少吃宵夜，这样就可以帮助控制体重。

李超，男，身份证号：11022219790421181X。你于2018年11月15日至从未履行任何请假手续也未到岗上班，已经连续旷工34天。单位通过电话、挂号信等方式均未联系到你本人。望你见报5日内到单位办理请假手续，如不来办理，企业将按照客一人发《劳动合同管理规定》的相关条款与你解除劳动合同。 公交客一分公司五队 2018年12月18日