

许多准妈妈们担心孩子营养不足，在怀孕期间疯狂补充。然而，产检的时候医生却说，血糖高了，要注意妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病如果不能加以控制调理，对小孩的影响很大，可能导致后代肥胖、高血压、糖尿病等问题。而且，妊娠期结束后，妇女可能会长期患有此病。那么，怀孕过程中，血糖控制得不错，能私自停用胰岛素吗？妊娠期糖尿病的高危因素都有哪些？糖尿病患者，是否适合怀孕？北京妇产医院产科主任医师邹丽颖就一些热点问题，有针对性地解答。



妊娠期糖尿病对母婴危害大

血糖控制稳定 能私自停用胰岛素吗？

□本报记者 唐诗

Q1: 医生说我的血糖控制不满意，要给我加胰岛素，我担心加了胰岛素是否会撤不下来了？

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，对胰岛素量的需求增加，若此时孕妇胰岛素分泌不能相应增加，就会影响孕妇的血糖代谢，从而发生妊娠期糖尿病，表现为血糖升高。当妊娠结束后，抵抗因素消失了，多数妊娠期糖尿病孕妇血糖可以恢复至正常水平。但考虑到妊娠期血糖过高及过大的波动对孕妇及胎儿的不良影响，故需要通过治疗将妊娠期血糖控制在正常且平稳的水平。

对于妊娠期糖尿病的治疗通常采用医学营养治疗结合运动治疗，所谓医学营养治疗是根据每一位糖尿病孕妇的热量需求制定个性化饮食方案，并采用少量多餐的分餐方式来减少血糖的过大波动，并结合适量的、中等强度的运动。通过以上治疗，通常可使90%以上的妊娠期糖尿病孕妇的血糖控制满意。当通过以上方式血糖控制仍然不满意时，就需要加用胰岛素治疗了。

这就相当于给我们过度疲劳的胰岛帮一个小忙，为它提供部分“战士”来消灭过高的血糖，减少“士兵”（胰岛素）不足造成的过大负担。

当妊娠结束，抵抗因素消失后，这部分患者自己的胰岛通常就可以承担维持血糖稳定的工作了，而此时通常可以停用胰岛素。因此，不用担心孕期使用了胰岛素就撤不下来。

Q2: 我的血糖一直控制不错，是不是就可以停用胰岛素了？

血糖的控制需要从合理控制饮食结合运动治疗入手，若血糖控制仍不理想，通常需要加用胰岛素治疗。胰岛素的使用是为了给体内本来就相对不足的胰岛素水平加一把力，使之能满足血糖代谢的需要，从而才能使血糖水平降下来，加用胰岛素的量通常也是根据每一位妊娠期糖尿病孕

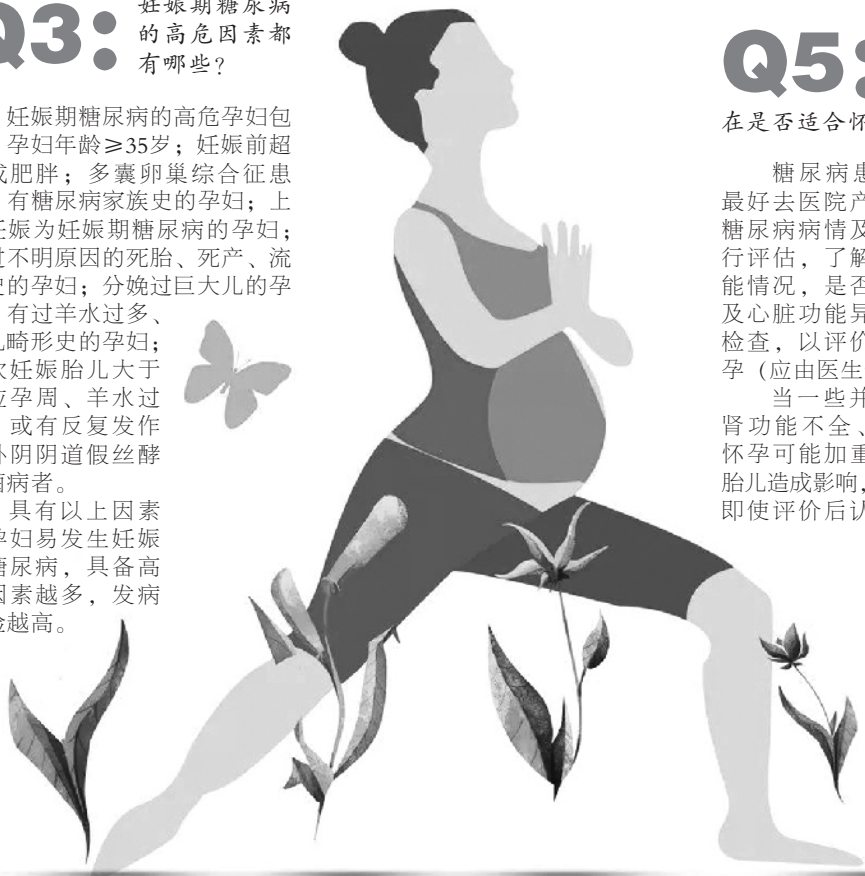
妇的血糖水平而个性化确定的，相当于缺多少（胰岛素）补多少。若此时停用胰岛素，体内胰岛素水平又回到相对不足的状态，血糖水平也会表现为未用胰岛素前的控制不理想状态。

因此，不能因为血糖控制理想了就私自停用胰岛素，否则会引起血糖的再次波动。

Q3: 妊娠期糖尿病的高危因素有哪些？

妊娠期糖尿病的高危孕妇包括：孕妇年龄≥35岁；妊娠前超重或肥胖；多囊卵巢综合征患者；有糖尿病家族史的孕妇；上次妊娠为妊娠期糖尿病的孕妇；有过不明原因的死胎、死产、流产史的孕妇；分娩过巨大儿的孕妇；有过羊水过多、胎儿畸形史的孕妇；本次妊娠胎儿大于相应孕周、羊水过多、或有反复发作的外阴阴道假丝酵母菌病者。

具有以上因素的孕妇易发生妊娠期糖尿病，具备高危因素越多，发病风险越高。



Q4: 我听说，如果空腹血糖高于5.1mmol/L就诊断妊娠期糖尿病了，我现在孕8周，查空腹血糖5.4mmol/L，为什么医生说我血糖正常？

妊娠期糖尿病的发病原因通常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，对胰岛素量的需求增加，而胰岛功能相对不足，不能满足此时胰岛素需求所致。而这种胰岛素抵抗因素通常发生在孕中晚期，通常在孕20周后才出现，而在此之前，尤其是孕12周之前，胰岛素抵抗因素很少，妊娠带来的对血糖的影响也相对较小。

因此，对于糖尿病的诊断仍采用非孕期的标准，也就是空腹血糖≥6.1mmol/L才考虑血糖异常。而孕8周空腹血糖5.4mmol/L，应该是正常水平。

Q5: 我是糖尿病患者，计划怀孕，怎么评价我现在是否适合怀孕？

糖尿病患者计划怀孕前，最好去医院产科和内分泌科对糖尿病病情及血糖控制情况进行评估，了解血糖水平，肾功能情况，是否有眼底病变，以及心脏功能异常等，并行产前检查，以评价患者是否适宜怀孕（应由医生进行评价）。

当一些并发症存在时，如肾功能不全、心功能不全等，怀孕可能加重患者病情，并对胎儿造成影响，因此不适宜怀孕。即使评价后认为可以怀孕的患者，也应酌情调整用药方案，停用口服降糖药，改用胰岛素治疗，并将血糖控制在理想水平，糖化血红蛋白最好控制在6.5%以下，否则过高的血糖有导致胎儿畸形的风险。

【健康红绿灯】

绿灯

敷完面膜记得洗脸



面膜的作用是隔绝空气，将营养导入皮肤。事实上，面膜敷在脸上的15~20分钟内，皮肤已经处于饱和状态。如不把脸上的营养液洗去，就直接涂其他护肤品，会影响皮肤吸收。面膜上的营养物质如长期滞留，还会使敏感肌肤的人更易长痘或红斑。

会演奏乐器的人更聪明



科学家们进行多年的研究发现，人们在进行某项任务时，大脑的某些特定区域会被激活；当演奏乐器时，大脑的多个区域会被激活。如果用亮点标识的话，那么此时就是一场烟火盛宴。研究还发现会乐器的人，拥有更高效、创新的解决问题能力和快速精准的记忆能力。

红灯

别再用卫生纸擦嘴了



小餐馆里常能看到用卫生卷纸当餐巾纸用的情况。很多人吃完东西也习惯随手撕一块卫生纸擦嘴。但你可能不知道，这一举动会带来一系列麻烦。国家卫生标准规定，卫生纸含菌量不高于每克600个单位，而餐巾纸不超过每克200个单位。长期用卫生纸擦脸，会增加细菌感染的几率。

长期熬夜的人脾气差



作息不规律或睡眠差的人，时间一久可能会出现记忆减退、注意力不集中等现象。另外，熬夜对人情绪的影响也非常明显，有些人熬夜后次日若被迫早起，还会出现“起床气”，表现为烦躁、易怒、爱发无名火等。

丰台工商分局成立“凝聚共识 共谋发展”广告自律联盟沙龙

为指导辖区传统媒体积极应对新形势下探索传统媒体发展新思路，共享对策、共谋发展，充分发挥传统媒体固有优势，营造和谐媒体环境，丰台工商分局立足“两服务一维护”的工作定位，以坚持简政放权、放管结合、优化服务为基础，近日“凝聚共识 共谋发展”广告自律联盟沙龙正式成立。10家传统媒体代表参加了启动仪式。

“凝聚共识 共谋发展”广告自律联盟沙龙的成立，旨在凝聚行政引导和社会自律的“两种

力量”，实现传统媒介和行政管理部共迎挑战、共同发展、共同进步“三个目标”，即打造传统媒体“一二三”沟通模式。以新颖轻松的形式，搭建相互交流、共同学习、促进业务、增进友谊的平台，以此拉近工商执法部门与辖区媒体的距离，拓宽政策传递与法律输送的渠道，便利媒体之间互通有无、经验共享。

启动仪式结束后，围绕“贯彻落实十九大精神，正确把握广告宣传的舆论导向”这一主题于同日开展了广告自律联盟沙龙首

期活动，各参会单位就“媒体融合下传统媒体如何更好发展”“绝对化用语的广告审查问题”“房地产广告审查注意事项”及“金融广告常见违法现象”等议题展开激烈交流，并取得良好效果。

下一步，丰台工商分局将进一步丰富沙龙形式与内容，形成长效机制，将广告监管创新工作推向新高度，与辖区各媒体单位一道营造和谐媒体生态环境，成为和谐社会的宣传者，成为凝聚力量的推动者，成为舆论监督的引导者！

(张琬)



北京博迅瑞信息技术有限公司
统一社会信用代码: 911101050766174026
经股东会决议拟向公司登记机关申请注销。清算组组长: 黄劲, 清算组成员: 吴皓。请债权人自见报之日起45日内向本公司申请债权债务。特此公告。
北京博迅瑞信息技术有限公司