

妊娠期糖尿病需要注意的那些事

妊娠期糖尿病,是指妊娠期间发生的一种特殊类型的糖尿病。它可能对孕妇和胎儿的健康产生不良影响。了解妊娠期糖尿病的风险因素、预防措施和治疗方法对于减少并发症的发生至关重要。本文将介绍妊娠期糖尿病的相关知识,帮助孕妇和家人更好地应对这一健康问题。

妊娠期糖尿病的风险因素

妊娠期糖尿病的发生与多种因素有关,包括但不限于以下几个方面:

- 年龄:35岁以上的孕妇患妊娠期糖尿病的风险更高。
- 体重:超重或肥胖的孕妇患糖尿病的可能性较大。
- 家族病史:如果您的家族中有糖尿病病例,那么您患妊娠期糖尿病的风险也会增加。
- 妊娠前患有多囊卵巢综合征或糖尿病前期的女性患妊娠期糖尿病的风险较高。
- 其他一些潜在的风险因素需要注意。例如,过去曾经患有妊娠期糖尿病、妊娠期高血压或胎儿出生体重过大的女性,再次怀孕时患上妊娠期糖尿病的风险较高。此外,某些种族和民族群体,如亚洲人、非洲裔和西班牙裔,也具有较高的患病风险。

妊娠期糖尿病的常见症状

妊娠期糖尿病的症状可能并不明显,有时甚至无症状。然而,一些常见的症状包括:

- 多尿:由于高血糖水平刺激肾脏排尿增多,尤其在夜间容易频繁排尿。
- 口渴:由于失去过多的体液,机体对水分的需求增加。
- 疲劳:由于机体细胞无法有效利用血糖,导致能量供应不足所致。
- 尿糖阳性:尿液中出现糖分。

如果您出现以上症状,建议咨询医生进行相关检查。

妊娠期糖尿病的检测和诊断

妊娠期糖尿病的检测通常在妊娠24至28周进行。常见的检测方法是口服糖耐量试验(OGTT),以评估孕妇的血糖水平。在OGTT中,孕妇在空腹状态下饮用一定量的含糖饮料,然后在一定时间间隔内进行多次血糖检测。如果OGTT结果异常,医生可能会进行进一步的诊断确认,例如进行糖化血红蛋白(HbA1c)检测或进行空腹血糖检查。

妊娠期糖尿病的管理和治疗

对于已经被诊断患有妊娠期糖尿病的孕妇,以下措施可能有助于控制血糖水平和保护母婴健康:

- 饮食控制:制定合理的饮食计划,包括控制碳水化合物和糖的摄入量,增加蔬果和蛋白质的摄入。建议遵循三餐加三小餐的饮食模式,避免暴饮暴食。
- 体育锻炼:适度的体育锻炼有助于控制血糖水平,如散步、游泳和瑜伽等轻度运动。请在医生的指导下选择适合自己的运动方式和强度,以确保安全和有效的控制血糖水平。
- 规律监测血糖:使用血糖仪定期测量血糖水平,以便及时调整饮食和药物治疗。
- 药物治疗:在一些情况下,医生可能会建议使用胰岛素或口服药物来控制血糖水平。胰岛素是一种注射药物,可帮助将血糖转运到细胞内提供能量。口服药物则有助于增加胰岛素的敏感性或减少肝脏释放的葡萄糖量。
- 孕期监测:定期进行孕期检查,包括血压、胎儿发育情况和羊水量等,以确保母婴的健康。此外,还需要密切关注胎儿的生长状况,通过定期超声检查来评估胎儿的大小和健康状况。

妊娠期糖尿病的潜在风险和并发症

妊娠期糖尿病如果不得到及时管理和控制,可能会导致以下潜在风险和并发症:

- 新生儿低血糖:出生后,婴儿可能会出现低血糖症状,因为他们已经适应了高血糖环境,一旦与母体分离,可能会出现血糖水平的下降。因此,新生儿需要及时监测和处理低血糖状况。
- 胎儿过大:高血糖水平可能导致胎儿过度生长,也称为巨大儿。胎儿巨大化可能会增加难产的风险,可能需要进行剖宫产手术。
- 早产和胎盘功能障碍:患有妊娠期糖尿病的孕妇可能面临早产和胎盘功能障碍的风险增加。早产可能导致婴儿发育不全和呼吸困难等问题,而胎盘功能障碍可能导致胎儿缺氧和生长受限。
- 高血压疾病:患有妊娠期糖尿病的孕妇更容易出现高血压疾病,如妊娠期高血压和子痫前期。这些疾病可能对母亲和胎儿的健康产生严重影响,需要密切监测和治疗。

妊娠期糖尿病是一种需要重视和及时管理的健康问题。了解妊娠期糖尿病的风险因素、常见症状和诊断方法,采取合理的饮食控制、体育锻炼和药物治疗,可以有效降低并发症的发生风险,并保护母婴健康。如果您怀孕或计划怀孕,请与医生进行详细咨询,并按照医生的建议进行个性化的管理和治疗。

(钦州市第一人民医院 张文华)

营养治疗
肿瘤患者不可忽视的环节

肿瘤患者的营养治疗在肿瘤综合治疗中扮演着重要的角色。良好的营养状况对于提高患者的生活质量、增强免疫力、减轻治疗相关的不良反应、促进康复至关重要。本文将介绍肿瘤患者营养治疗的定义、现状、重要性、常见误区以及如何加强营养支持。

肿瘤患者的营养治疗

肿瘤患者的营养治疗是指通过合理的饮食和营养支持措施,满足患者的营养需求,改善患者的营养状况,提高免疫力,减轻治疗相关的不良反应,并促进康复。

肿瘤患者营养治疗的现状

- 营养不良的高发生率:肿瘤患者往往由于肿瘤本身、治疗副作用以及肿瘤相关的代谢改变而导致营养不良。研究表明,肿瘤患者的营养不良发生率高达30%—80%。
- 营养治疗的应用:肿瘤患者的营养治疗包括饮食调理、口服营养补充、肠外营养支持等多种方式。根据患者的具体情况和治疗阶段,选择合适的营养支持方式。

肿瘤患者营养治疗的重要性

- 提高生活质量:良好的营养状况可以提高患者的生活质量,减轻疲劳感,增加体力活动能力,改善睡眠质量。
- 增强免疫力:适当的营养支持可以增强患者的免疫力,提高机体抵抗力,减少感染的发生。
- 减轻治疗相关的不良反应:肿瘤治疗常伴随着一系列不良反应,如恶心、呕吐、腹泻等。合理的营养治疗可以减轻这些不良反应,提高患者的治疗耐受性。
- 促进康复:营养支持可以促进肿瘤患者的康复,减少住院时间,提高治疗效果,降低并发症的发生率。

营养支持中的常见误区

- 过度依赖补充营养品:有些患者可能过度依赖补充剂或营养品,认为只要摄入足够的营养品,就可以满足身体的营养需求。然而,补充剂和营养品只是辅助手段,不能替代均衡的饮食。最好通过正常的饮食来获取各种营养物质。
- 忽视蛋白质的重要性:蛋白质是肿瘤患者营养支持中非常重要的一部分,它对于维持肌肉质量、免疫功能和伤口愈合至关重要。有些患者可能过度关注碳水化合物和脂肪的摄入,而忽视了蛋白质的摄入。应该确保摄入足够的蛋白质来满足身体的需求。
- 不合理的饮食限制:有些患者可能会因为担心营养不良而过度限制饮食,导致摄入的营养物质不足。虽然某些饮食限制可能是必要的,但应该在专业医生或营养师的指导下进行,并确保获得足够的能量和营养素。
- 忽视口腔健康:口腔问题是肿瘤患者常见的副作用之一,如口腔炎、干燥等。这可能导致进食困难和食欲减退。患者应该注意维护口腔健康,包括定期刷牙、漱口、避免刺激性食物等,以保持食欲和摄入足够的营养。
- 个性化的营养方案:每个肿瘤患者的情况都是独特的,包括肿瘤类型、治疗方案、身体状况等。因此,营养支持方案应该是个性化的,根据患者的具体情况进行调整。最好咨询专业的医生或营养师,制定适合自己的营养方案。

如何加强营养支持

- 多学科团队合作:肿瘤患者的营养治疗需要多学科团队的合作,包括营养师、医生、护士等。他们应密切合作,制定个性化的营养治疗方案。
- 个体化的营养评估和干预:对每位肿瘤患者进行全面的营养评估,包括体重、身高、实验室检查等指标。根据评估结果,制定个体化的营养干预方案。
- 饮食调理:饮食调理是肿瘤患者营养治疗的基础。根据患者的口味偏好和消化功能,提供富含蛋白质、维生素、矿物质的饮食,增加能量摄入。
- 营养补充:对于无法通过饮食满足营养需求的患者,可以考虑口服营养补充剂或肠外营养支持。选择合适的营养补充剂需要根据患者的具体情况和治疗阶段进行判断。
- 定期监测和调整:营养治疗需要定期监测患者的营养状况和治疗效果,根据监测结果及时调整营养干预方案。

总之,肿瘤患者的营养治疗对于提高生活质量、增强免疫力、减轻不良反应、促进康复至关重要。通过多学科团队的合作、个体化的营养评估和干预、饮食调理、营养补充以及定期监测和调整,可以加强肿瘤患者的营养支持,提高治疗效果,改善患者的生活质量。

(玉林市红十字会医院肿瘤内科 黄琴)