

# 妊娠期糖尿病：除了孕期 产后复查也很重要

11 月 14 日是世界糖尿病日。怀孕本是一件让人欣喜的事,但孕期发现血糖偏高甚至得了妊娠糖尿病,却是让准妈妈们烦恼的事。有的准妈妈担心对宝宝健康有影响,天天担心,然而生了宝宝后却又对病情不再关心,也不再复查血糖。专家表示,妊娠期糖尿病须得到孕妈们的重视,除了重视预防,一旦发生也要在医生的指导下控制病情,产后也不可怠慢。

## 孕 24~28 周时须筛查妊娠期糖尿病

37 岁的阿蓉因血糖太高并发酮症送去医院急诊。检查发现,她空腹血糖 16.3mmol/L,餐后 2 小时血糖 24.3mmol/L,糖化血红蛋白 13%,尿常规尿糖 4+,尿酮 2+,诊断为“糖尿病”。原来她 7 年前怀孕期间血糖升高,控制后顺利生产,但产后并没听医生叮嘱回院复查血糖,虽偶于体检时发现血糖升高,也并没重视和治疗。此外,她血脂也偏高,这次住院检查还发现了动脉血管斑块。

专家指出,目前各大权威机构均明确提出:所有孕妇均要在 24~28 周时筛查妊娠期糖尿病,对有糖尿病家族史等高危人群,在第一次孕检时就要进行糖尿病筛查。进行口服 75g 葡萄糖的糖耐量试验,然后监测 3 个时间点的血糖——空腹血糖、口服 75g 葡萄糖之后的餐后 1 小时血糖及餐后两小时血糖,只要有任意 1 个时间点出现血糖超标,即可确诊妊娠糖尿病。

孕妇的糖尿病有两种情况:一种是怀孕前就有了糖尿病,称为糖尿病合并妊娠,怀孕往往会加重血糖控制难度;第二种是怀孕前血糖正常,怀孕时才出现的糖尿病,称为妊娠期糖尿病(GDM)。糖尿病合并妊娠的病人,在怀孕前就达到了普通人患糖尿病的标准:空腹血糖超过 7.0 毫摩/升,或餐后 2 小时血糖超过 11.1 毫摩/升;有的怀孕前尽管没有进行血糖检测,但怀孕期间血糖达到了普通人糖尿病的标准,也被认为是糖尿病合并妊娠。



## 对妈妈、宝宝影响深远,不可忽视

专家指出,妊娠期糖尿病对妈妈和宝宝都有近期和远期的不良影响。

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不良结局的患病风险: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。妊娠期高血糖还会严重威胁孕妇的远期健康。“孕妇产后血糖短期内可能恢复正常,这容易让人忽视其所产生的远期危害。”专家称,研究发现随着时间的延长,妊娠期糖尿病妇女产后糖尿病的累积发病率逐年增加,如不加干预,糖尿病发病风险是孕期血糖正常妇女的 7~8 倍,产后糖尿病的累积发生率可高达 70%。此外,这些孕产妇

肥胖、高血压、血脂异常、代谢综合征也明显增多,这些因素共同作用,最终使得心血管病发生风险显著增加,发生心血管事件的风险增加 2~3 倍。

有妊娠期糖尿病的孕妈妈生下的宝宝发生代谢异常的风险同样增加。研究显示,其子代发生肥胖的几率高于血糖正常母亲所生后代 2~4 倍,糖尿病、高血压、代谢综合征的患病率也会明显增加。这与妊娠与哺乳期母亲血糖未良好控制有关。而严格的血糖控制和管理可以大大减少这些不良后果。部分妊娠期糖尿病妇女产后持续存在高血糖,高血糖通过母乳被婴儿摄取,同样会对婴儿造成近期和远期严重不良后果。

## 产后 4~12 周须复查血糖

确诊妊娠期糖尿病的孕妇需要严格控制血糖,以减少孕妇与胎儿的并发症。此时控制血糖,也是首选生活方式干预,饮食、运动无法控制的,要用药。“从安全性考虑,一般要注射胰岛素而不选口服药。”由于胰岛素的分子量大,不会通过胎盘,对胎儿和妈妈来说都是安全的,而血糖控制不住才会对孕妇、胎儿造成危害。

另外,值得注意的是,在妊娠期血糖偏高或确诊为糖尿病的患者有三成左右在产后会表现为血糖异常,其中九成是糖尿病前期,若不加以干预,两三年就可进展为糖尿病,相反,若干预控制得好,可恢复正常。

“有的人怀孕时发现妊娠糖尿病,非常重视,天天扎手指五六次测血糖都坚持得好好的,从不偷懒,但宝宝一生下来后,就对之前医生要求的产后复查血糖的嘱咐不管不顾了。”因此,专家建议,妊娠期糖尿病孕妇产后 4~12 周须复查血糖,以明确是否存在产后血糖异常。如血糖异常需积极饮食控制、生活方式干预,3~6 个月的生活方式干预不奏效的,就要配合药物治疗。产后血糖正常者,仍需要定期监测血糖,一旦发现血糖异常,需尽早干预,防止疾病进展,预防糖尿病的发生。

(梁瑜)

# 阿胶进补 熬粥喝更利吸收

最近,电视剧《那年花开月正圆》热播,其中几个角色生病后都用阿胶粥进行调补。是否真那么好?真是人人适用吗?专家指出,一夏无病三分虚,不少人张罗着怎么进补,阿胶的确是道不错的补品。

## 阿胶适合贫血、气血虚者

专家指出,阿胶,味甘,性平。归肺、肝、肾经,有补血滋阴、润燥、止血之功效,可用于血虚萎黄、眩晕心悸、肌痿无力、心烦不眠、虚风内动、肺燥咳嗽、劳嗽咯血、吐血尿血、便血崩漏、妊娠胎漏等。

从其主要功效上来说,阿胶主要还是用来养血、止血,比较适合贫血、气血虚者食用。

但是,阿胶是胶质类药,比较难以消化和吸收。入药或食疗都会配上陈皮、砂仁等,以帮助运化,或者将阿胶熬成粥,相对也是比较好吸收的。

## 特殊人群、特殊时期不宜食用

但是,阿胶在服用的时候也有要注意的:

- 一、不要同时喝茶水和白萝卜。
- 二、因阿胶滋腻恋邪,感冒、咳嗽、腹

泻、脾胃虚弱、痰湿、湿热体质的人不宜食用。

三、经期、产后恶露未净,不宜服用阿胶。因阿胶有止血作用,防止瘀血排出不净,所以不宜。

四、高脂血症、高血压、中风患者,因阿胶能增加血液黏稠度,加重瘀滞,诱发血栓,故不宜。

五、患荨麻疹等皮肤过敏性疾病和长期处于高敏状态的人服用阿胶后,很容易发生过敏。因其能激活抗体,可能会加重红斑狼疮等自身免疫性疾病的病情,故此类病人须谨慎使用。

## 阿胶粥做法

材料:阿胶 10 克,大米 100 克,红糖适量,陈皮 1 角。

做法:将阿胶捣碎备用。先取大米淘净,与陈皮放入锅中,加清水适量,煮为稀粥,待熟时,调入捣碎的阿胶、红糖,煮为稀粥服食,每日 1~2 次。

功效:养血止血,固冲安胎,养阴润肺。

适应症:适用于虚劳咳嗽,久咳咯血,吐血等;妇女月经过多,崩漏、胎动不安,先兆流产及各种失血性贫血,缺铁性贫血等。

(梁瑜)