

# 妊娠期糖尿病的危害及防治措施

林泽英

成都市新都区妇幼保健院妇产科 610500

〔中图分类号〕R714.256

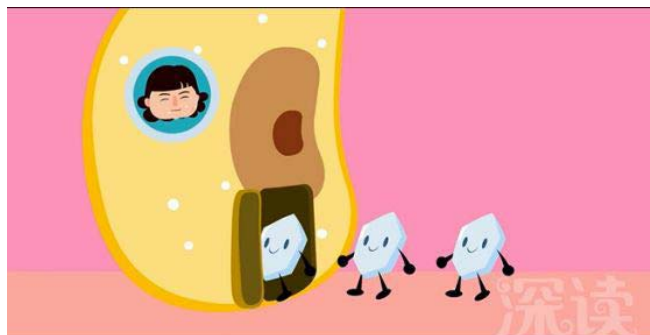
〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 04-064-01

女性在妊娠期时会受到诸多的因素影响,比如说个人身体素质、孕期营养摄入程度、孕期压力程度等。这会使得一大部分的女性患上妊娠期并发症,比如 DIC、妊娠高血压等。在这些并发症中,妊娠期糖尿病使女性较为频繁患得的一种病症。

## 一、妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病主要是指女性在怀孕后才患得的糖尿病。这种病症是由于女性在妊娠期发生的不同往常的生理变化而引起的自身糖代谢异常。



## 二、母婴受到妊娠期糖尿病的影响

### 1. 高危妊娠

妊娠期糖尿病会使孕妇的糖代谢异常状况不断地严重化,与糖代谢相关的血管会发生不同程度的病变,导致母体血管的管腔变得很狭窄,进而导致母体很难摄入糖分,母体的营养缺失,孕妇会产生浑身乏力,睡眠不良的状况,再加上血管的内皮细胞不断变厚,孕妇的部分血运会受到阻碍,这会使孕妇再次患上其他妊娠期并发症,比如说妊娠高血压和妊娠期脂肪肝。这自然会影响到孕妇的精神状况,最终可能会导致分娩困难,甚至是医生不得不为孕妇终止妊娠的状况。

### 2. 胎儿宫内缺氧

妊娠期糖尿病患者的体内胰岛素分泌异常,会使胰岛素分泌量增高。这就导致了胎儿的代谢增加,进而使胎儿会过多耗氧,导致胎儿畸形率和窒息率的增加。当胎儿幸运地熬过了这一阶段,但因为胎儿的慢性缺氧使其体内的红细胞素逐渐增多,这是红细胞生成增多症的征状。而出生后的胎儿却会由于体内大量红细胞被破坏掉,体内胆红素就会超出正常水平。

### 3. 母体高血糖的危害

胎儿在发育中,会直接且长期地遭受到母体血糖异常而带来的不良影响,母体的高胰岛素的分泌会使胎儿的身体机制获得错误信息,自动提高了胰岛素的分泌量。这就会严重刺激到胎儿肺泡细胞的发育,阻碍了胎儿的肺部成熟。导致胎儿无法进行正常呼吸,还会加大患上高胰岛素血症的几率。高胰岛素血症是通过降低胎儿体内的脂解速度,使胎儿体内的脂肪和糖原难以被胎儿

吸收利用,导致胎儿过大。当孕妇分娩成功新生儿却会出现持续性低血糖,导致新生儿的神经系统受到严重伤害,而更严重的状况则是会导致胎儿会早亡。这是母体高血糖对胎儿的危害。而母亲则是会被伤害到子宫,那么就会提高孕妇的早产率。

## 三、妊娠期糖尿病的防治措施

### 1. 调整孕妇的膳食结构

目前,大部分孕妇的膳食营养都已经是极其充足的了,但是因为我国独有的文化和孕妇本身就有着很多饮食上的不良习惯,再加上一些现代生活的不良习惯。那么这些因素都会造成女性在妊娠期患得妊娠期糖尿病的几率大大增加。因此,我们一定要注重对孕妇膳食结构的实时调整。根据孕妇的自身体质和妊娠期的发展状况再来决定孕妇的膳食结构和每日的摄入量。此外,孕妇最好不食用蔗糖等精制糖,控制好每天碳水化合物的摄入量,动物性蛋白至少占 1/3,尽量减少反式脂肪酸的摄入。孕妇还可以依据自身状况选择睡前加餐,可以帮助孕妇控制好血糖水平,防止孕妇出现夜间低血糖的状况。



### 2. 增加适当的运动

孕妇在身体状态良好的时候,应该进行适当的运动。适当运动可以帮助孕妇更好地控制血糖。适当的体育锻炼可以帮助孕妇调节胰岛素的敏感程度,提高母体吸收利用葡萄糖,以免血糖积淀过多。孕妇需要选择低等强度至中等强度的有氧运动,以免伤害到母体。而且孕妇运动应该在用餐后的 1 小时后再开始,每天进行两到三次运动,每次不要超过半个小时。然后,最需要注意到的一点,孕妇及其家人要对孕妇的运动状态时刻注意,一旦发生腹痛、心慌或是头晕等征状,一定要立即就医,以免造成不可挽回的后果。

近年来,我国女性妊娠期患得妊娠期糖尿病的几率在日渐上升,这种现象的出现,表明我们应该更加重视女性在妊娠期的各种状况,女性在妊娠期本就遭遇着很多不适的状况,那么照顾好女性,保护好她们的身体更是重中之重。孕妇及其家人一定要时刻注意并发症的征状是否出现,及时就医,这样才会为我们赢得美满结局。