

应摄入食物热量总数，合理调整三餐食谱；保障老年人糖尿病患者每日摄入热量约等于身体每日所消耗热量，同时不会引发患者血糖上升。一般情况下，如果体重正常或者偏瘦的老年人糖尿病患者，每天保持所摄入热量刚好足够机体所需消耗的能量即可有效防控病情，避免血糖上升；如果是超出正常体重的老年人糖尿病患者，尤其超重、过度肥胖的必须严格限制每日所摄入食物热量，并多咨询营养师或者专业医生制定减重计划，方可有效防止病情反复；部分营养不良的患者（体重常年在正常区间线以下的老年人糖尿病患者），每日食物热量摄入可适度在机体每日正常所需消耗热量基础上增加 10%，使自身健康状况能够进一步得到有效改善，降低糖尿病发作风险。

（2）在保持每日食物所摄入热量平衡的前提下，老年人糖尿病患者还要对每餐食物成分做好细化调整，比如碳水化合物摄入量必须适度，一旦老年人糖尿病患者每日碳水化合物摄入量较低，便会增加酮症酸中毒发生率，所以对于老年人糖尿病患者每日碳水化合物摄入量必须控制在 200g—350g 以内，如果是比较肥胖的老年人糖尿病患者，碳水化合物摄入量可适当在此基础上稍微删减。除此之外每日的蛋白质摄入则要按照占据当天食物总量 15—20% 的标准进行相应配置，且此期间必须注意优质蛋白质要占总蛋白 1/3，动物蛋白质中的鱼虾、瘦肉、蛋奶等属于优质蛋白质，植物蛋白质中的大豆等也属于优质蛋白质。

（3）老年人糖尿病患者必须严控脂肪摄入量，因为食物中的脂肪最易导致自身血糖升高，其也是防控糖尿病患者出现并发症的核心举措。平日里老年人糖尿病患者每日膳食脂肪摄入可减至食物总热量 30% 左右，尽可能以不饱和脂肪酸为主，像植物油炒菜、烹煮禽类瘦肉等，少吃甚至不吃肥肉、牛油、猪油、羊油等食物。适度增加膳食纤维、微量元素、维生素的摄入量，在营养食物分配达标的基础上，尽可能多吃新鲜果蔬（应季绿叶蔬菜、苹果、豆芽、胡萝卜等），以加速人体对碳水化合物的吸收速率，从而达到降低自身血糖水平的目的，因为膳食纤维能够有效改善自身葡萄糖耐受度，减低体内胆固醇基础上也可预防患者便秘；

这些都可以确保老年人糖尿病患者血糖始终维持在正常水准。且像荞麦等五谷杂粮类食物，老年人糖尿病患者也可适度多吃一点，这些都能够补充人体所需维生素和微量元素，改善老年群体机体素质同时起到控制糖尿病的效果。

2 注重饮食规律性培养正确的饮食习惯

（1）老年人糖尿病患者还要注重饮食规律性，主动培养正确的饮食习惯，每日食谱确定的基础上，当天都不可随意加餐或者减餐，严格按照膳食方案去饮食，并将每日用餐时间进行定点划分；自理能力差，或者自理能力弱的高龄患者，必须在家属监护下定时定量用餐，坚决不吃零食以及任何含有糖类成分的食物；若有的患者实在喜欢甜食，也要根据自身病情实况尽可能选取低热量蛋白糖等食品。需要注意的是像土豆、红薯、芋头、洋葱等这些食物，本身含糖量也属于比较高的一类，生活中尽量少吃或者不吃。

（2）老年人糖尿病患者每日用餐数通常可按照常人标准设置为 1 日 3 餐，如果病情比较严重，可以少食多餐原则设置为每日 5—6 餐，每次用餐时间控制在 30 分钟以内，睡前饮食宜清淡、简便，本质上老年人糖尿病患者用餐都是为了达到降低人体胰岛素负担。每餐定量以 1 日 3 餐为标准进行部署时，按照每日其所应摄入能量为基础，早餐一般为 1/5，中午餐为 2/5，晚餐同样也是 2/5；如果以少食多餐进行加餐，则可自 3 餐中定量分出一部分做加餐饮食，加餐食物选择要以蛋奶、豆干等高蛋白食物为主。

（3）尽可能确保老年人糖尿病患者每日所用餐食的丰富性，养成正确、规律的饮食习惯基础上，患者可逐渐按照自己口味进行膳食搭配，确保营养健康，食物多样，以此来有效使自身糖尿病病情可以得到有效防控。

3 总结

总之，老年人糖尿病患者的饮食护理必须从实际出发，患者要依据自身实际情况合理控制每日糖分摄入量，且平日里饮食护理都是贵在坚持，一旦中途随意改变饮食策略，很可能便会导致自身病情迅速发展恶化，出现各种各样的并发症；所以结合科学饮食指导，培养良好用餐习惯也是老年人糖尿病患者必须关注的重点。

定期产检对孕妇的好处有哪些

刘云花

德阳市罗江区人民医院内三科 四川德阳 618000

〔中图分类号〕R715.3

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165（2020）07-101-02

产前检查指的是孕妇在妊娠期进行临床检查，以此为依据对胎儿生长发育情况进行了解。在怀孕之后，孕妇身体机能会出现变化，产前检查能够对此进行正确判断，如果检查显示胎儿不适生产，则孕妇应放弃妊娠。因此，确保产前检查质量能够为孕妇及胎儿的身心健康提供保障。

一、孕妇定期产检的好处

定期产检检查能够及时发现病情，全面的检查能够发现不适怀孕的病情，例如精神病、心脏病、糖尿病等，上述疾病会致使孕妇器官功能失调，针对不能够继续妊娠的孕妇，应立即终止妊娠，针对能够继续妊娠的孕妇，应在孕期进行仔细的病情检测。在此期间，医护人员应对孕妇进行正确的保健指导及护理干预，预防孕妇病情加重或者是出现相关并发症。产前检查能够了解胎儿发育情况，孕妇在产前进行定期检查，能够全面了解胎儿的生长发育情况，产前超声检查能够及时发现胎儿是否存在发育异常，例如胎儿神经系统，畸形心脏畸形，胸腔畸形泌尿系统，畸形消化系统畸形，及时发现这些疾病，并通过科学合理的方式补救。

如检查之后发现胎儿不适合生育，应立即终止妊娠这些检查，对优生优育有着非常重要的意义。产前检查能够及时发现妊娠并发症，妊娠并发症指的是异位妊娠、胎盘异常、皮疹、胎膜早破、贫血等，大多数妊娠并发症能够在产前检查中得知，其中大部分并发症均能够被治疗，但部分并发症存在着恶劣的影响。产前检查能够对孕妇进行科学指导，孕妇会因心理及生理的变化出现健康问题，危害身心。初孕妇会出现情绪紧张，经孕妇会出现焦虑恐惧心理问题，还有部分孕妇会因为家庭经济状况工作等多方面因素出现心理压力。上述因素产生的心理状态将会发展为早产或者是流产的引发因素，尤其是务工妇女没有亲属的照顾，更应该进行卫生科学的产前指导。

二、孕妇产前护理干预

经相关医学研究可知，产前检查会对母体妊娠结局产生直接影响，有学者提出，如果孕妇产前保健知识及产检次数少于四次，将有可能导致孕产妇死亡。此外，还有相关医学研究提出产前检查次数与胎儿出生缺陷发生机率有着直接的关联，产妇产前产检

次数的增加会降低,产儿死亡新生儿窒息及早产的机率。由此可知,孕前咨询和检查能够有效预防新生儿出生后存在缺陷,能够为优生优育起到积极的影响。根据我国公布的数据可知,近年来新生儿出生缺陷机率显著上升,每年约有 30 万新生儿检测出先天畸形,先天残疾儿童数量高达 120 万,约占出生人口的 6%,且该数字呈上升趋势。如果不对其进行科学合理的干预,那么将得不到有效的控制。育龄夫妇也需要进行专业的优生指导。据相关调查结果可知,育龄夫妇的优生指导咨询人数逐年增加,且咨询的内容从以往遗传病咨询发展为非遗传病咨询咨询的,育龄夫妇希望通过优生咨询来降低遗传病畸形等发生机率,还希望能够通过优生之事使婴儿出生质量得以提升,并降低优生不利因素。育龄夫妇在专业的优生指导下能够预防孕前不良因素,从而达到优生优育的终极目的,大多数夫妇对营养、保健、生育、年龄、有害物质、感染预防、孕期用药、宠物、运动等多方面知识存在盲点和误区。因此,医护人员应对咨询的夫妇进行科学合理的解答,并向其普及相关知识开展优生健康知识教育。

医护人员应该指导孕妇预防新生儿出生缺陷,对孕妇进行高效的护理干预,是预防出生缺陷提升出生人口质量的主要工作内容。在孕前进行检查,通过合理的措施进行护理,能够降低出生缺陷发生机率,使人口出生素质得以提升,医护人员应该对孕妇进行产前健康知识宣讲,部分农村群众不具备自我保健意识,不能够对出生缺陷树立正确的认知。因此,应该通过多元化方式进行群众性健康知识宣讲,从而使农村孕妇孕期检查意识得以提升,医护人员应该鼓励孕妇采取优生策略,在婚前孕前产前进行有效的咨询,并且在孕期进行定期产检,杜绝近亲结婚,在受孕之前

应该双方进行健康检查,对受孕期进行选择最佳受孕期为 25-30 岁,20 岁之前和 35 岁之后不易生育。医护人员应加强对孕妇的孕期保健措施,国外上世纪 80 年代初就已经落实孕前及为孕期保健措施,并将其纳入预防领域这种相关医学研究报告表明,有毒有害物质、滥用药物病毒感染均与出生缺陷存在直接关联。此外也与缺失营养及营养过剩有直接关系。因此,孕妇孕期不可以接触宠物、农药、毒药剂型药物等,通过合理的饮食来增强体质,定期进行产检,尽早发现畸形,并对其进行针对性的处理。医护人员应通过医疗技术来预防出生缺陷,孕妇在怀孕前后应有效预防感染性疾病并发,谨遵医嘱用药,不可以与有毒害的物质接触,医护人员应对优生优育的知识进行积极宣讲,使孕妇提升对产前检查的重视程度,并使其保健知识水平得以提升。医护人员应不断提升自身专业水平,产前诊断技术及宫内诊断技术是自身筛查水平得以提升,尽早发现畸形,终止妊娠并降低围产儿死亡机率。

产前检查指的是妊娠期孕妇的临床检查,能够掌握胎儿生长发育情况,孕妇身体机能会出现相对应的变化,如果不在生理范围之内,或者是孕妇患有疾病不适合妊娠,则应立即终止妊娠。总而言之,孕前定期检查能够为母婴身体健康提供保障,也是采用的主要方法之一,能够有效降低妊娠并发症发生机率、合并症发生机率、围生儿死亡机率,使国产儿质量得以提升,对优生优育有着至关重要的意义。医护人员应该提升产前健康宣传工作力度,对外来人口、无职业、文化水平低的孕产妇进行重点宣传,通过开设孕妇学校或者是发传单的方式提升自我保护意识。与此同时,还应该是产前检查质量得以提升,这也是提升国产保健质量的基础能够,为孕妇胎儿的健康提供保证。

习惯性流产妇女怎么保胎

丁洪会

成都市新都区妇幼保健院妇产科 610500

〔中图分类号〕R714.21

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 07-102-02

习惯性流产是指孕妇出现连续三次或者是三次以上的自然流产者就叫做习惯性流产,每次的流产往往都会出现在同一个妊娠月份,它的流产过程与一般的的流产是差不多的,习惯性流产会给患者带来巨大的影响。



■习惯性流产的症状

1、早期症状

患者会出现阴道少许的出现,这个症状和一般的流产情况是一样的,一般情况下阴道出血会延续很多天,还有可能会连续几周都有出血,但是一般情况下血量是比较少的。

患者的下腹会比较的疼痛,女性在患有习惯性流产之后,会出现下腹隐隐作痛的情况,并且还会伴随着少量的阴道出血。

妊娠物排除,女性的子宫内部的妊娠物被女性排出体外,这就是流产现象,一旦有这种情况是需要及时的去医院进行检查,处理,避免对女性以及子宫造成更大的伤害。

2、晚期症状

患者的习惯性流产如果到了晚期阶段,相比早期来说,是会有比较大量的出血情况,并且腹部的疼痛也会比早期疼,这个时候患者的宫颈是一件扩张了的,还有可能会看到女性体内的胎囊在患者的宫颈口,给宫颈造成了堵塞。

■习惯性流产的原因

1、遗传性因素,遗传性因素主要指的是夫妻双方可能为近亲结婚,并且夫妻双方或者是一方有染色体异常的情况,这样就会使得染色体异常胚胎无法存活,导致流产。

2、母亲与胎儿之间的血型不合,如果母亲与胎儿的血型出现不和的情况,会使得胎儿在母体之内出现抗体,破坏胎儿的溶血,严重就会导致胎儿的死亡,使得母体出现流产。

3、环境因素,患者可能过多的接触到了某一些有害的化学物质比如铅、苯、甲醛等或者是因为一些如放射线、噪音、高温等物理因素,这些情况都有可能引起流产。

4、母体因素,如果患者在妊娠期出现急性病、高热、细菌毒素或者是病毒、严重贫血或者心力衰竭以及慢性肾炎、高血压、生殖器官疾病、盆腔肿瘤等疾病都可能会造成流产。

5、有多次的不正当人流手术,人流手术是因为在实施以及