

# 正确认识妊娠期糖尿病

杨端英

西昌市礼州镇中心卫生院 四川西昌 615014

【中图分类号】R714

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 09-086-02

妊娠期糖尿病是近年来备受关注的一种特殊类型糖尿病。妊娠期糖尿病对母亲和胎儿的健康都有一定的影响，因此正确认识和管理妊娠期糖尿病显得尤为重要。

## 一、妊娠期糖尿病的定义



妊娠期糖尿病 (Gestational Diabetes Mellitus, GDM) 是指妊娠期间首次发生或诊断的糖尿病。这并不意味着怀孕前没有糖尿病，而是在怀孕期间血糖升高，超过了正常范围。妊娠期糖尿病的发生率在全球范围内呈上升趋势，特别是在发展中国家。妊娠期糖尿病会给母亲和胎儿带来一系列的健康风险，因此越来越受到医学界的关注。

## 二、妊娠期糖尿病的症状

1. 多尿：血糖升高后，由于渗透性利尿作用，孕妇可能会频繁地排尿，尿量明显增多。
2. 口渴：多尿导致孕妇感到口渴，总是想喝水。
3. 疲劳：高血糖水平可能导致能量供应不足，使孕妇感到疲倦和乏力。
4. 食欲改变：有些孕妇可能会出现食欲增加或减少的情况。
5. 皮肤瘙痒：孕妇可能会出现皮肤干燥、瘙痒等问题。
6. 恶心和呕吐：高血糖可能引起胃肠道症状，导致恶心和呕吐。

然而，妊娠期糖尿病的症状可能是非特异性的，很多孕妇可能没有任何症状。因此，对于有患糖尿病风险的孕妇，进行定期的血糖筛查和监测是非常重要的，以确保及早诊断和治疗。

## 三、妊娠期糖尿病的危害

妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿都有一定的危害和风险：

1. 对孕妇的危害：妊娠期糖尿病孕妇患上子痫前期的概率较非糖尿病患者更高。子痫前期可导致血压升高、蛋白尿和器官功能受损等严重并发症。此外，妊娠期糖尿病孕妇将来患上2型糖尿病的风险也会增加。

2. 对胎儿的危害：胎儿在母体内长期处于高血糖环境可能导致胎儿生长过大，增加了难产和产伤的风险。同时，由于胎儿依赖母体提供的高血糖，在出生后可能会出现低血糖的情况，严重时可能导致休克或脑损伤。妊娠期糖尿病还可

能影响胎儿的胰岛素分泌和代谢功能，增加将来患糖尿病的风险。

## 四、妊娠期糖尿病如何管理

当患有妊娠期糖尿病时，通过自我管理来控制血糖水平和保持健康是非常重要的。以下是一些建议：

### 1. 饮食控制

(1) 控制碳水化合物摄入量：选择低GI（血糖指数）的食物，如全谷类、豆类、蔬菜和水果。避免高GI食物，如白米饭、白面包和甜食。

(2) 均衡膳食：确保各类食物营养均衡，摄入足够的蛋白质、纤维和健康脂肪。分散饮食，每天多次进食，减少一次大量摄取。

(3) 避免过度饮食：控制餐食的大小和摄入量，避免过量进食。同时遵循医生或营养师的建议制定个性化的饮食计划。

### 2. 控制体重

(1) 按照医生的建议达到适当的体重增长范围。避免过度增重，因为过度肥胖会增加妊娠期糖尿病的风险。

(2) 平衡饮食和适量运动有助于控制体重，并保持身体的健康状态。

### 3. 进行适量的活动

(1) 妊娠期间适量的体育锻炼（如步行、孕妇操或瑜伽）可以帮助降低血糖水平，提高胰岛素敏感性。

(2) 在开始新的运动计划之前，咨询医生以获取适合自己健康状况的建议。

4. 定期监测血糖水平：使用血糖仪定期监测血糖。根据医生的建议和目标设定，在特定时间段（如餐前或餐后）测量血糖，以了解饮食和运动对血糖的影响。每天按时测量，并记录好结果。

5. 观察药物不良反应：在使用胰岛素或其他降糖药物的过程中，应密切观察身体的反应。如出现乏力、头晕、心慌等症状，可能意味着低血糖的发生。应及时测量血糖水平，并在需要时补充适当的糖分来恢复血糖水平。

6. 定期随访和沟通：定期回访医生并与医生及相关医疗团队保持有效的沟通是十分重要的。及时报告任何新的症状、问题或疑虑，可以让医生更好地了解自己的状况，以便及时调整治疗方案和给予其他方面的指导建议。这将有助于更好地管理妊娠期糖尿病并确保母婴健康。

7. 积极心理调适：妊娠期糖尿病可能会给孕妇带来一定的心理压力，如焦虑、担忧和恐惧等。因此，积极进行心理调适非常重要。可以尝试与家人、朋友或专业心理咨询师交流，分享自己的感受和困惑，以获得支持和鼓励。同时，学习放松技巧，如深呼吸、冥想和瑜伽等，也有助于缓解压力和焦虑。

8. 教育和支持：了解妊娠期糖尿病的相关知识，包括如何控制血糖、合理饮食、定期锻炼、正确使用药物等。参加妊娠期糖尿病教育课程或活动，与其他患有妊娠期糖尿病的孕妇交流和分享经验，获得更多的帮助和支持。

(下转第88页)

进皮损愈合。

6.4 睡眠护理

提供安静、舒适的睡眠环境：为了降低患者的疼痛程度和促进睡眠，家属应尽量为患者提供一个安静、舒适的睡眠环境，避免嘈杂的声音和光线刺激。

睡前准备：患者可以在睡前使用温水泡脚，并引导其采用健侧卧睡觉，以改善足部血液循环，缓解疼痛。

避免压患处：患者在睡觉时应尽量避免压迫患处，以免疼痛加剧。

6.5 心理护理

向患者宣教疾病知识：及时向患者介绍有关带状疱疹的病因、病程及预后等相关知识，帮助患者对此病有正确的认识，积极配合医生的治疗。

心理疏导：由于带状疱疹会给患者带来极大的痛苦，患者可能会出现焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪，这时家属和医护人员应及时进行心理疏导，给予患者关爱和支持，帮助其增

强信心，缓解压力。

转移注意力：可以通过让患者听音乐、看电视、与朋友交流等方式来转移注意力，减轻疼痛带来的不适感。

7 带状疱疹的预防方法

增强免疫力：通过适当的锻炼、饮食调整、避免过度疲劳和睡眠不足等方式增强自身免疫力，有助于预防带状疱疹的发生。

避免接触感染源：对于没有得过水痘或者没有接种过水痘疫苗的人，应避免与感染者接触，以免感染水痘病毒。同时，感染带状疱疹的人也应避免与他人接触，以免传染病毒。

接种疫苗：建议50岁以上人群接种带状疱疹疫苗，以降低感染风险。

注意饮食：在患病期间，要避免食用辛辣刺激、油腻的食物，多吃一些新鲜的水果蔬菜，以增强身体免疫力。

除了以上方法，还应该注意个人卫生，保持室内空气流通，避免过度劳累和情绪波动等诱发因素，预防带状疱疹的发生。

(上接第83页)

4. 定期检查：定期进行体检，以便及时发现并监控胆结石的变化

5. 遵医嘱：按照医生的建议进行治疗和护理，不要随意更改药物剂量或停止服药。

7. 心理调适：保持乐观的心态，减轻精神压力，有助于

缓解胆结石症状和促进康复。

总的来说，胆结石并不是一个无法战胜的疾病。通过了解它的病因、临床表现和治疗方式，我们可以更好地应对这一挑战。重要的是要及早发现、及时治疗，避免病情恶化。同时，养成良好的生活习惯和健康饮食是预防胆结石的关键。让我们从现在开始，关爱身体健康，提高生活质量！

(上接第84页)

心电图、心脏超声等进一步检查以明确诊断和治疗方案的选择。

(3) 总胆红素 (TBIL)：3.4-17.1 μmol/L。TBIL 是评估黄疸的重要指标之一。如果 TBIL 高于正常值范围，可能提示黄疸。TBIL 的数值越高，黄疸的程度可能越高。当 TBIL 数值出现异常时，需要进行肝炎病毒检测、肝脏超声等进一步检查以明确诊断和治疗方案的选择。

6. 肾功能检查

肾功能检查是评估肾脏健康的重要手段。

(1) 血肌酐 (Cr)：男性：53-106 μmol/L；女性：44-97 μmol/L。Cr 是评估肾功能的重要指标之一。如果 Cr 高

于正常值范围，可能提示肾脏损伤或肾功能下降。Cr 的数值越高，肾脏疾病的严重程度可能越高。当 Cr 数值出现异常时，需要进行肾脏超声、CT 等进一步检查以明确诊断和治疗方案的选择。

(2) 尿素氮 (BUN)：3.2-7.1mmol/L。BUN 是评估肾脏功能的重要指标之一。如果 BUN 高于正常值范围，可能提示肾脏损伤或肾功能下降。BUN 的数值越高，肾脏疾病的严重程度可能越高。当 BUN 数值出现异常时，需要进行肾脏穿刺等进一步检查以明确诊断和治疗方案的选择。

在解读结果时，需综合考虑个体差异和其他因素的影响，只有在多方面的综合分析下，才能得出准确的结论。

(上接第85页)

6. 避免过度劳累

血液透析患者需要避免过度劳累，以免加重肾脏负担。

7. 避免接触传染病患者

血液透析患者需要避免接触传染病患者，以防止感染。

提高血液透析患者的长期生存率是一个综合性的问题，需

要在多个方面进行综合干预和管理。透析患者自身也应该积极参与治疗，遵循医生的指导，保持良好的心态和生活习惯。同时，医疗团队的积极参与和定期的复查和随访也是非常重要的。通过共同努力，可以提高血液透析患者的生存率，改善他们的生活质量。

(上接第86页)

9. 监测胎儿健康：妊娠期糖尿病会影响胎儿的发育和健康，因此需要密切监测胎儿的情况。按照医生的建议进行产前检查，定期进行胎心监护、B超等检查，及时了解胎儿的健康状况。

10. 准备生产：妊娠期糖尿病患者临近生产时，应与医

生制定生产计划和方式。医生会根据具体情况评估风险并给出建议。同时，为生产做好充分的准备，如安排好陪护人员、准备必要的用品等。

妊娠期糖尿病是一种常见的孕期并发症，对母亲和胎儿的健康都有一定的影响。通过正确的认识和管理妊娠期糖尿病，可以有效地控制血糖水平，降低并发症的风险，确保母婴健康。