

孕期糖尿病：甜蜜的负担，如何正确“减糖”

李琳

阿坝州汶川县人民医院妇产科 623000

〔中图分类号〕R687.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 12-080-01

怀孕是人生一段奇妙而充满期待的时光，但对于一些准妈妈来说，这段旅程带来了一个甜蜜的“负担”——孕期糖尿病。听上去好像“终于可以光明正大地吃甜的了”？不不不，其实不然。孕期糖尿病虽然名字里有“糖”，但实际上是需要控制糖分的。别担心，让我们一起来轻松“减糖”，优雅地度过这段特别的时光。

首先，理解孕期糖尿病是非常重要的。怀孕期间，女性体内的激素变化会影响胰岛素的使用效率，从而导致血糖水平异常升高。虽然听上去有点儿复杂，但简单来说就是体内的糖分没法被正常代谢，需要你来帮一把忙。虽然可能会让你短暂地怀疑自己有没有“亲吻甜点的权利”，但好消息是，孕期糖尿病通过适当的饮食和生活方式调整可以得到有效控制。

那么，如何来个“甜蜜减糖”呢？这里要强调的是调整饮食，而不是让自己饿肚子。面对馋嘴的甜点，各位准妈妈可以试试以水果来代替蛋糕，或者选用一些低糖的替代品。蔬菜也是重要的朋友，不仅富含纤维，有助于保持血糖稳定，还有丰富的维生素和矿物质，对宝宝和妈妈都有好处。

调整碳水化合物的摄入量也是关键。让我们与全谷类、豆类及粗粮建立“战略伙伴关系”。这些食物的低升糖指数能帮助平衡血糖水平。如果觉得一开始的改变有些难以坚持，那么务实点儿的小目标，比如每餐减少一两勺米饭，都是很好的开始。

除了饮食，适度的运动也是孕期糖尿病管理中至关重要的一环。简单的散步、孕期瑜伽或者游泳都是不错的选择。运动不仅能增强胰岛素的敏感性，还有助于提升心情。不过，在开始任何运动计划之前，记得先和医生讨论一下哦。

情绪调节同样不容忽视。突然的诊断难免让人有些紧张甚至沮丧。但保持积极的心态非常有助于管理和改善症状。家人和朋友的支持在这时尤为重要。一起打卡健康的饮食计划，或者结伴散步聊天，都能为准妈妈增添不少信心和动力。

在这段时间，也可以多学习些烹饪健康美食的小技巧，

让饮食变得丰富多彩，比如尝试不同的香料组合，增加食物的层次感和口味，而不是依赖糖分的堆积。烹饪过程就是一次创造艺术般的体验，只需合理规划，便能既享美味又顾健康。

当然，定期监测血糖水平也是必须的。虽然这听上去好像有点麻烦，但其实就像每天早上的小仪式，只需短短几分钟，却能给你一天的安心。

此外，有些人误以为得了孕期糖尿病就意味着以后一定会患上 2 型糖尿病。事实上，虽说孕期糖尿病确实增加了将来患 2 型糖尿病的风险，但并不是绝对的命运宣判。通过坚持健康的生活方式和饮食调整，大多数准妈妈在产后能够恢复正常的血糖水平。

另一个常见误解是认为孕期糖尿病会影响所有的怀孕过程。实际上，在专业指导下采取有效措施，许多女性能够顺利度过孕期，并生下健康的宝宝。关键在于认识到问题存在，并积极采取行动来管理它，而不是悄悄给自己贴上“高风险”的标签。

还有一种观点是怀孕期间应该完全杜绝糖分摄入。这种极端做法并不科学。人类身体对碳水化合物有基本需求，它们是能量的重要来源。相较完全禁止，更明智的做法是选择低 GI 食物，并适量分配摄入，以保持血糖的稳定。

也有人觉得体重稍微增加对宝宝更好，于是放松了体重管理。事实上，孕期过度增加体重加重胰岛素抵抗，应控制在合理范围，适当而规律的体重增长对准妈妈和宝宝才是健康的。

通过对这些错误观点的正确认识，准妈妈们可以在心理上更轻松，身体上也更健康，为宝宝的到来做好更充分的准备。

总之，孕期糖尿病不容忽视，但也不必为此焦虑。它需要关注和调整，但绝非不可跨越的障碍。在家人的支持和自己的坚持下，通过科学的方法管理血糖，不仅可以迎接健康可爱的宝宝，也能为继续健康的人生奠定良好基础。所以，放轻松，让我们一起度过这段充满爱与关怀的孕育旅程。

(上接第 79 页)

良：肝癌患者可能会出现消化不良，如食欲不振、恶心、呕吐等症状。(3) 疲劳和消瘦：肝癌患者可能会出现不明原因的疲劳和消瘦，同时可能伴有乏力、发热等症状。(4) 腹水：肝癌患者可能会出现腹水，即腹部积水，这可能是由于肝功能受损或肿瘤压迫淋巴管引起的。

2. 肝癌的筛查方法

(1) 肝功能检查：肝功能检查可以反映肝脏的功能状态，如转氨酶、胆红素等指标。(2) 肝脏超声：肝脏超声可以发现肝脏内部的肿块和异常回声，有助于诊断肝癌。(3) CT：

CT 可以发现肝脏内部的肿块和异常密度，同时可以评估淋巴结和远处转移的情况。(4) MRI：MRI 可以更清晰地显示肝脏内部的病变，尤其是对于较小的肝癌病灶更为敏感。(5) 血液肿瘤标志物：血液肿瘤标志物可以反映肿瘤的存在和生长，如 AFP (甲胎蛋白) 等指标。

综上所述，对于常见癌症的早期筛查和管理是非常重要的。卫生管理部门可以加强宣传教育，提高公众对于癌症早期筛查的认知和接受度。同时，医疗机构也可以提供高质量的筛查服务，并对患者进行全程管理和随访。通过多方面的努力，提高癌症的治愈率和生存率，降低疾病负担和社会负担。