

11月14日是“联合国糖尿病日”。今年的主题:“糖尿病教育与预防”;口号:“预防糖尿病,保护我们的未来”。

“预防糖尿病,保护我们的未来”

准妈妈莫成“糖妈妈”

◆ 刘志民

如今,为育一个聪明健康的宝宝,孕妇往往会受到家人的特殊照顾,过多的营养饮食和低体力活动,使准妈妈变“糖妈妈”成为一种“新潮”,这不仅害了妈妈,也害了孩子——我们的未来。



什么是妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是糖尿病的一种特殊类型,指在妊娠期间首次发生或发现的糖耐量减低或糖尿病。包括妊娠前已有糖耐量减低或糖尿病,在孕期首次被诊断的患者。

妊娠糖尿病产后多可恢复正常,其中约1/3的患者在5~10年后会发展为糖尿病,而最终发展为糖尿病的人可达60%。

哪些准妈妈易成“糖妈妈”

如果具有以下任何一种情况,就需要注意了,因为你患妊娠期糖尿病风险较高,应该及早进行葡萄糖的筛查:1. 体型肥胖者;2. 年龄≥30岁;3. 有妊娠糖尿病病史(以前怀孕时得过妊娠糖尿病);4. 有糖尿病家族史;5. 以前分娩过体重较大的孩子;6. 有异常妊娠分娩史,如流产、早产、死胎及新生儿畸形等;7. 本次妊娠胎儿有异常(羊水过多,胎儿畸形)。

如何早期发现妊娠糖尿病

大多数患妊娠糖尿病的孕妇没有什么特殊的不适,有些孕妇可能会出现糖尿病典型的三多一少表现,即多饮、多食、多尿、体重不增或增加与孕周不相符合,虽然孕妇食用了大量营养丰富的食物,可是体重却明显减轻了,出现此种糖尿病症状时一定要及时到医院做妊娠糖尿病筛查,让医生及时诊断自己出现的这种情况是不是妊娠糖尿病。还有一部分孕妇会感到疲乏、皮肤瘙痒,这些表现在正常怀孕时也很常见,故很容易被忽视。因此孕妇均应进行常规的糖尿病筛查,尤其是有高危因素、容易发生妊娠糖尿病的孕妇,均应在首次产前检查时即做相关的筛查。

对有高危因素的孕妇,若空腹血糖大于等于7.0mmol/L,和(或)随机血糖大于等于11.1mmol/L,应在2周内重复测定,若血糖仍然如此可诊断妊娠糖尿病。

所有准妈妈均应在24~28周采取以下2种方法之一测定血糖:1. 进行75gOGTT检测。2. 先行50gOGTT进行初筛,服糖后1小时血糖高于7.2mmol/L者进行75gOGTT检测。即清晨空腹取血查空腹血糖后,口服75克葡萄糖,于服糖后1小时、2小时、3小时取血测血糖,其正常值上限分别为:空腹血糖5.3 mmol/L、服糖后1小时10.0mmol/L、2小时8.6mmol/L、3小时7.8mmol/L,如检验结果有两个或两个以上时间点达到或超过上述上限值,则可诊断为妊娠糖尿病,这是早期发现、早期诊断妊娠期糖尿病的唯一可靠方法。

妊娠糖尿病的危害

妊娠期高血糖的主要危害是围产期临床结局不良和死亡率增加,包括:母亲发展为2型糖尿病、胎儿在宫内发育异常、新生儿畸形、巨大儿(增加母要在分娩时发生合并症与创伤的危险)和新生儿低血糖发生的风险增加等。

“糖妈妈”如何治疗

饮食治疗是妊娠糖尿病最主要、最基本的治疗方法,多数患者只需要进行单纯的饮食计划和运动就能使血糖得到良好的控制。

妊娠糖尿病的孕妇要少量多餐,全日食物分为4~6次食用,睡前补充适量点心餐,避免晚餐与次日早餐时间相距过长。多吃高纤维食物,例如蔬菜、全谷类面包或馒头,以糙米取代白米,因为这些食物比普通碳水化合物消化、吸收得更慢,相比之下,不会使餐后血糖升得太高。

水果中的青苹果、猕猴桃、草莓、柚子、桔子等,含可溶性纤维、维生素和矿物质高,应优先选用。而西瓜、葡萄、香蕉含糖较高,不宜多吃。水果最好在餐间食用,每天一份的量。若血糖控制不理想,可能要用黄瓜、西红柿等代替水果。

少吃(或干脆完全不吃)富含单糖、双糖的食物和饮料,例如汽水、果汁、果味茶及大部分甜点、巧克力、果酱等,因为这些食物会迅速升高血糖水平。烹调用油以植物油为主,少食动物之皮及肥肉。

如果在孕前已摄取了足够营养,则妊娠初期不需增加蛋白摄取,妊娠中、后期每天增加蛋白质的量为6g、12g,其中一半应来自禽蛋、牛奶、深红色肉类、鱼类及豆制品等。

还要辅以一定的体育锻炼,要有一定的强度负荷,但强度不宜过大,心率略有上升即可。

如果通过饮食及运动治疗血糖控制不佳,应在控制饮食的基础上使用胰岛素治疗。很多孕妇担心打胰岛素调节血糖会否终身都需注射胰岛素,这种顾虑是完全没有必要的,暂时注射胰岛素绝对不会形成依赖。人胰岛素优于动物胰岛素,避免使用口服降糖药物,患者应遵医嘱定期抽血,监测血糖水平,根据血糖结果随时调整胰岛素的用量,使用胰岛素时,用量应准确,餐前半小时内皮下注射,每天3~4次。注射胰岛素后半小时,患者按要求进食。如有外出或间隔时间过长时,应随身携带食品,避免低血糖发生。(作者为上海市医学会内分泌分会副主任委员)

“预防糖尿病,保护我们的未来”

◆ 贾伟平 宁光

糖尿病是人类健康的凶残杀手。面对我国急速上升的9240万糖尿病患者及处于糖尿病前期约1.5亿人群,面对2020年我国将出现全球史上糖尿病最高峰的严峻局面,我们丝毫不能松懈。世界卫生组织曾预测,如不采取有效措施,到2015年中国的中风、糖尿病和心脏疾病将导致中国国民收入损失5580亿美元,这将直接吞噬我国经济发展的成果,给社会、家庭带来深重的经济负担。

2012年11月14日是第6个“联合国糖尿病日”,今年的主题依然是“糖尿病教育与预防”,口号是“预防糖尿病,保护我们的未来”。未来,是以健康为基础,是人们奋斗的最终生活目标。好比说,健康是1,财富是0,没

有了1,无尽的0连起来还是归0。做健康人,持之以恒坚持健康的行为生活方式,不懈努力执行合理饮食、适宜运动、科普教育、规范治疗、自我管理,至少可让糖尿病发病率减少50%,并能遏止、延缓糖尿病及其并发症的发生和发展。“管住嘴,迈开腿”,健康血糖保护我们的健康,保护我们的未来。

长期以来,上海广大医务工作者引领市民百姓不屈不挠科学抗击糖尿病,认真实践国家慢病防治决策。让百姓赢得健康获得幸福,便是我们的渴望与行动。

(贾伟平为上海市医学会糖尿病专科委员会主任委员;宁光为上海市医学会内分泌专科委员会主任委员)

探寻中国特色糖尿病综合管理模式

◆ 陈平

“中国糖尿病综合管理项目”一周年总结会议近日在北京召开。该项目由卫生部疾病预防控制局领导,中国疾病预防控制中心慢病中心和中华医学会糖尿病学分会组织实施,世界卫生组织合作中心国际糖尿病中心(IDC)参与合作,赛诺菲公司提供支持;项目计划利用5年时间,打造以患者为中心的糖尿病一体化管理模式。项目实施一年来,已培训中青年骨干医生200余名,通过70余场会议覆盖来自全国超过300个县的县级和社区的基层医生1万余名。同时,项目对省级疾控中心(CDC)工作人员及地方

CDC和社区卫生服务中心的医护人员开展全面培训,并组织糖尿病患者自我管理活动70余场。

糖尿病患者良好而持续的疾病管理能力是与疾病抗击的关键因素之一。为了帮助提升患者自我管理能力,中国糖尿病综合管理项目将分批次对省级CDC工作人员举行培训,内容主要包括患者互助小组的建立和管理、评估指标的设立和结果追踪。未来4年,项目还将使全国更多患者受益,改变行为习惯,实现慢病长期防治从“他管”到“自管”的蜕变。

保丽净 假牙稳固剂

戴假牙后吃东西,食物渣子硌牙床?

保丽净®假牙稳固剂,让假牙与牙龈更加稳固贴合,有效防止食物残渣进入,让您吃东西更安心!

简单一粘,稳固贴合! 轻轻一摇,摘也方便!

- 帮助假牙与牙龈稳固贴合
- 加强对食物的咀嚼力
- 防止食物残渣进入假牙与牙龈缝隙
- 持续使用,可防止假牙对牙龈的刺激

配合使用保丽净假牙清洁片,口腔更健康! 全国各大超市、药店均有销售,也可拨打订购电话

4006 10 10 90

支持全国货到付款

配合使用保丽净假牙清洁片,口腔更健康!

全国各大超市、药店均有销售,也可拨打订购电话