

防控糖尿病 保护母婴健康 区妇幼保健院多措并举预防妊娠糖尿病

妇幼风采

记者 郭雪珂
 通讯员 孙银洁

11月10日,区妇幼保健院举办主题为“糖妈妈如何控糖”的宣传月活动。活动以互动课的形式展开,由主任医师、国家二级心理咨询师郭云妃为大家带来精彩纷呈的课程。她邀请“糖妈妈”(糖妈妈,就是患妊娠期糖尿病的孕妇)利用食物卡片和食物模型设计自己一天的饮食,大家互相探讨、思考怎样才能让自己吃得好又控制血糖。本次活动让糖妈妈们受益匪浅,在饮食、运动、生活方面,都得到更专业的指导。

2020年11月14日是第14个联合国糖尿病日,今年的宣传主题是“护士与糖尿病”,旨在强化护士在糖尿病健康管理中的重要作用,提高糖尿病患者自我管理能力和降低糖尿病危害。糖尿病是一种内分泌代谢疾病,以血糖升高为特征,慢性并发症较隐蔽,且危害全身,是“无声杀手”。

妊娠期糖尿病是孕妇易患的



一种疾病,指怀孕前未患糖尿病,而在怀孕时才出现高血糖的现象。由于孕期准妈妈的胎盘会分泌一些能够对抗胰岛素产生的激素,胰岛素分泌量减少,很容易造成准妈妈孕期血糖偏高。此外,很多孕妇抱着一个人吃两个人补的错误想法,造成饮食不均衡,含糖量较高的食物摄入过剩,又由于日常缺乏运动,糖代谢出现异常,以至于很多孕妇患上妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病有着很大的潜在糖尿病风险,少数人在分娩后血糖会继续异常。妊娠期

糖尿病还对母婴有很大危害,可造成胚胎停止发育、流产、胎儿早产、胎儿畸形、巨大儿等一些新生儿并发症。患此病的孕妇易发生妊娠期高血压综合征、羊水过多、泌尿系统感染。

糖妈妈这个特殊人群关系着妈妈和宝宝的安全、健康,更应加以重视。区妇幼保健院明确职责,合理分工,向市民普及糖尿病防控知识,引导全社会共同关注糖尿病,降低糖尿病对母婴的近期危害,在孕妇人群中开展妊娠期糖尿病宣传、

筛查和治疗。每位医生均会详细了解糖妈妈的情况并实时记录,提醒、建议、指导糖妈妈在饮食、运动、生活、心态、观念上进行调整。近年来,区妇幼保健院定期举行《孕期营养与体重管理》《孕期如何吃更健康》《糖妈妈如何控糖》等讲座,多次开展“糖尿病一日门诊”活动,均取得良好效果。

要预防妊娠期糖尿病,孕妇应从饮食和运动两方面多加留意。饮食的调节对孕期血糖至关重要,孕妇的营养摄入应全面均衡,采用少食多餐,多吃蔬菜、瘦肉和富含纤维素的食物,注意维生素、钙、铁等人体必需元素的摄入,避免食用过多的油炸食品和甜品。在食用水果时应尽量选择在两餐之间,避免饭后立即进食,且应多选择含糖量少的水果,千万不要无限量吃西瓜、苹果、葡萄等高糖分水果。孕期的运动也十分重要,运动疗法不仅有益于母子健康,而且可控制糖尿病的发生。孕妇的运动宜在饭后一小时左右进行,持续时间不宜过长,一般为15分钟至30分钟为宜,运动方式应多采用小强度的室外运动,如散步等。“建议孕妇在孕前及孕期定期到专业机构检测血糖,及时得到医生的优生指导。”专家建议说。

预防早产从孕期开始

妇幼科普

通讯员 郭云妃

妈妈的子宫是宝宝的第一间住房,温暖舒适,营养丰富,胎宝宝在子宫里住满37周,身体各方面均发育成熟到可以独立生活的时候,就是出生与妈妈见面的时候了。准妈妈都希望能早日和宝宝相见,但如果宝宝未足37周就迫不及待来到人间,因心肺等重要器官功能未发育成熟,宝宝的健康就会遇到各种各样的问题。

11月17日是世界早产儿日,让我们给早产多一点关注,尽量避免或减少早产的发生。早产是指妊娠未满37周而分娩,出生的早产儿易出现新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿持续肺动脉高压、新生儿休克、新生儿颅内出血、新生儿败血症、新生儿坏死性小肠结肠炎等严重疾病,甚至很多早产宝宝需要长时间的使用呼吸机辅助通气。许多早产儿的生长发育和营养状况落后于足月儿,约有四分之一的存活早产儿会遗留智力障碍或神经系统后遗症,包括脑瘫、智力和运动障碍、视力和听力障碍、心理问题等,严重影响生存质量。

早产的常见原因:

1. 日常生活方式不健康的孕妇。情绪波动,吸烟、酗酒等不良生活方式会导致早产,例如孕妇每天都熬夜,而且饮食方面没有什么顾忌。
2. 生殖道被感染的孕妇。孕妇不注意保持外阴阴道干燥和卫生的话,阴道很容易被细菌入侵,造成宫内感染或细菌性阴道病,生殖道感染可能会导致宝宝早产或者流产。

3. 子宫颈内口机能不全的孕妇。如果孕妇的子宫颈内口机能不全,可能会令子宫颈变短,早产或流产。

4. 有早产史的孕妇。如果孕妇第一胎早产,第二胎宝宝早产的概率会很高;如果孕妇前两胎都早产,第三胎有超过三成概率早产。

5. 受遗传因素影响的孕妇。如果孕妇的姐妹、母亲或者外婆都有早产史或者反复早产史,该孕妇早产的概率较大。

6. 有妊娠并发症的孕妇。子宫发育异常、羊水过多或过少、多胎妊娠、胎儿畸形、胎膜早破等都可能引发早产。

7. 外伤,如腹部受到撞击的孕妇。性生活剧烈等也会导致早产。

早产的临产表现:

1. 子宫收缩,表现为阵发性腹痛;
2. 可伴有少许阴道流血或阴道流水,即胎膜早破;
3. 医生检查宫颈管缩短,宫口扩张。

早产的预防:

1. 规律生活,避免过度劳累,少去人多聚集的地方。
2. 定期产检,注意个人卫生,及早治疗生殖道感染性疾病。
3. 积极防治妊娠并发症,营养均衡,戒烟、戒酒,控制原发病,比如高血压、糖尿病、甲亢等,停止服用可能致畸的药物。
4. 在孕期可以定期监测宫颈管的长度,如果宫颈管长度小于25mm,早产的风险就要大一些,要及时选择卧床休息,限制活动。
5. 子宫颈松弛的孕妇,可在孕14周至18周之间做宫颈环扎手术。无症状宫颈机能不全者,可使用抑制宫颈的药物预防早产,如黄体酮阴道制剂放入。
6. 妊娠晚期,要尽量避免性生活。如出现早产症状积极就医,及时保胎。

拥抱早到的天使

世界早产儿日主题活动开展

妇幼动态

通讯员 孙银洁 郭云妃

11月13日上午,区妇幼保健院医护人员在金钟社区邻里中心开展《早产宝宝的养育指导》互动课程。区妇幼保健院儿童保健科医生张丽娟为早产宝宝及家长带来游戏与家庭护理指导,通

过亲子互动和游戏提升宝宝的语言、精细运动、大运动等能力。

每年11月17日是世界早产儿日,今年的主题是“母乳喂养为早产宝宝赋爱·赋能”。近几年来,区妇幼保健院多次开展世界早产儿日主题活动,旨在呼吁大家走进早产儿的世界,伸出温暖的手,倡导大家关注早产儿的生存和发展,关爱早产儿及其家庭,努力提高早产儿生命质量,促进母婴健康。



第七届 奉化品牌车展

时间: 2020年12月11日至13日 (每天9:00—20:30)
 地点: 奉化岳林文化广场 (奉化中山路与桥东岸路交叉口)

政府部门鼎力主导 厂方年末放价冲量
 超20个品牌 最新车型集中亮相

别等啦, 年末低价购车也就这次机会了!

主导: 奉化区商务局 承办: 奉化区融媒体中心 奉化汽车服务行业协会