



## 壹点问医

孕育新生命是一段幸福的经历,但很多准妈妈会在怀孕过程中遭遇“甜蜜的负担”——妊娠期糖尿病。如果不及时干预,对孕妇和宝宝的健康都会产生威胁。而很多准妈妈会有这样的疑虑:怀孕前我的血糖很正常,为什么怀孕后得了糖尿病?



### 孕妈妈

生产难,易流产  
产后患糖尿病风险高



### 胎儿

早期畸形、中后期缺氧  
容易发生巨大儿



### 新生儿

血液指标高或低,各种症状要担心(高胆红素血症、低血钙、低血镁、心肌改变等)

# 孕前早知道,拒做“糖妈妈”

## 妊娠期糖尿病的危害不止在孕期

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

### “胖妈妈”更容易变“糖妈妈”

“妊娠期高血糖有两种情况,一是糖尿病患者处于妊娠阶段,二是妊娠期间出现血糖高,也就是我们所说的妊娠期糖尿病。”济南市妇幼保健院孕产保健部副部长、产科8区主任刘翠英告诉记者,妊娠期糖尿病是妊娠期一种常见并发症,是指妊娠后首次发生或发现的不同程度的糖代谢异常。

刘翠英介绍,胎盘是母亲和胎儿之间输送营养和水分的通道,它还会产生一些激素和细胞因子,阻止胰岛素正常工作。要保持妊娠期代谢正常,胰岛必须产生相当于正常情况下2-5倍或更多的胰岛素,才能克服这种胰岛素抵抗,维持糖代谢平衡。

对于大多数孕妇来说,机体产生额外的胰岛素足以使她们的血糖水平维持在正常范围内,但有部分孕妇即使产生额外的胰岛素,也不能保持其正常血糖正常。这就是为什么孕妈在怀孕前血糖正常,怀孕后反而诊断为糖尿病的原因。

数据统计,妊娠期糖尿病世界范围的总体患病率高达17.8%。我国是糖尿病大国,糖尿病发病逐渐年轻化,且随着全面两孩政策的实施以及人们生活方式的改变,越来越多孕妇面临妊娠期糖尿病的风险。

刘翠英指出,一些女性患妊娠期糖尿病的风险高于其他人,所以准妈妈在第一次产前检查时要和医生交流,是否存在危险因素,比如是否患有糖尿病,是否有糖尿病家族史,是否孕前肥胖,此前是否有过妊娠期糖尿病或血糖过高,是否大于30岁,是否生育过巨大儿(出生体重≥4kg)、是否有过反复流产,此次妊娠是否为促排卵怀孕等。“以上问题,回答‘是’的越多,此次怀孕患妊娠期糖尿病的风险就越大。”刘翠英说。

### 糖妈妈 三项检验标准

妈妈在怀孕24-28周,前往医院进行口服葡萄糖耐量实验,以上三项标准有一项不达标就诊断为妊娠糖尿病。

|      |              |              |
|------|--------------|--------------|
| 标准①  | 标准②          | 标准③          |
| 空腹血糖 | 服糖后<br>1小时血糖 | 服糖后<br>2小时血糖 |
| ≥5.1 | ≥10          | ≥8.5         |

### 妊娠糖尿病对胎儿也有影响

“怀孕是一个特殊的生理时期,有些人认为,血糖高点儿没事,宝宝能量多一点儿长得好,但实际上,它对胎儿和妈妈都有可能造成严重威胁。”刘翠英说。

首先,妊娠期高血糖可能影响妊娠及分娩过程,它可能增加高血压、感染的风险,容易发生胎儿生长受限、流产、早产和妊娠晚期胎死宫内,羊水过多,产程延长、产道损伤的概率也会明显增加。此外,妊娠期糖尿病还对孕妇未来的健康埋下隐患,并不是“生完孩子就没事了”。

“妊娠期糖尿病产后大多数血糖会恢复正常,但其发生糖尿病的风险显著增加。”刘翠英说,孕妇产后发生动脉粥样硬化及心血管疾病的风险显著增加。

妊娠期高血糖不仅仅影响孕妇,对胎儿也会造成多种不良影响,比如胎儿畸形、胎儿高胰岛素血症、新生儿呼吸窘迫综合征等,新生儿低血糖、黄疸机会也会增加。

刘翠英介绍,生命早期1000天,即胎

儿期270天和出生后两年暴露的环境因素(主要是营养因素)与成年期代谢综合征、呼吸系统疾病、心血管疾病、精神行为疾病、恶性肿瘤等慢性非传染疾病的发病风险有关。胎儿期暴露于妊娠期糖尿病,此后肥胖、心脏病、高血压、高血脂症等代谢综合征的风险都会显著增加。

### 血糖控制不好需药物干预

刘翠英指出,多数妊娠期糖尿病患者早期都没有明显症状,主要依靠产检时筛查发现。据介绍,妊娠24周-28周期间需要进行糖耐量检查,即空腹口服75g葡萄糖,测量空腹以及口服葡萄糖1小时、2小时后血浆葡萄糖值。3个时间点的临界值分别为5.1mmol/L、10.0mmol/L、8.5mmol/L。只要有任何一点血糖值达到或超标即可诊断妊娠期糖尿病。

“一旦妊娠期糖尿病这个诊断成立,就会伴随整个孕期。即便后期血糖正常,也不是妊娠期糖尿病就好了,仍需要持续监测,随访。”刘翠英说,妊娠期糖尿病主要通过干预生活方式和药物治疗来管理,对于诊断明确的“糖妈妈”,应该科学给予饮食营养治疗和运动指导,如果血糖仍然控制不理想,应及时应用胰岛素。

“通过科学管理,90%以上都可以得到理想控制。”刘翠英说,妊娠期糖尿病孕妇血糖监测推荐采用自我血糖监测方式,血糖控制目标:餐前30分钟,餐后1小时及餐后2小时血糖值分别为<5.3、7.8及6.7mmol/L。必要时采用24小时动态血糖监测。

刘翠英强调,有孕妇会觉得,之所以患糖尿病,可能是吃糖太多了,之后少吃点甜食、主食就可以,但实际并非如此。妊娠期糖尿病患者需要专业营养指导,达到既能控制血糖,也能保障胎儿营养需求的平衡,单靠自己减少某类食物很难达到平衡。

刘翠英提醒,通过合理膳食和运动,可以有效减少妊娠期糖尿病的发生。

### 洗发水直接抹头易脱发

直接把洗发水抹在头发上,未经皂化的洗发水直接与头皮接触,容易刺激头皮,长期下来可能造成脱发。建议:洗头时,先将洗发水倒在手心,加水打出泡沫后抹在头发上,不仅泡沫丰富,而且头发也会洗得更干净。洗头过程中,用指腹轻轻揉搓头皮,然后反复冲洗,不能用指甲抓挠头皮。

使用护发素时,涂抹发梢即可,不要接触头皮。护发素停留时间也不是越长越好。涂抹护发素后,可用热毛巾将头发包裹起来,5分钟后冲干净。

洗完头发,擦干时不要用毛巾使劲揉搓。如果气温允许,自然晾干更护发。如果必须尽快吹干,吹风筒要离头发15厘米左右,以减小伤害。

### 背单肩包当心“高低肩”

背单肩包时,单侧肩膀要承受比较大的重力,肩颈部会不自觉地向上提。有些肩膀比较窄的女性,为了防止包带下滑,上提会更严重。长时间使用单侧肩膀背包,不仅会引起肩膀疼痛,还会造成难看的“高低肩”、脊柱侧弯等问题,非常影响气质。改善方式:多做耸肩动作,抬头挺胸,双肩缓慢向前上耸,每天做15-20次。

### 长白发,试试这几招

北京中医药大学副教授倪磊介绍了典籍中的乌发配方:黑芝麻枝叶外用。把黑芝麻梗和柳枝,等分泡取之后,煮汁外用。洗头有一些帮助;用油浸泡后用来梳发就相当于护发素,能使头发光泽度比较好;婴儿头发稀少,用它会使弱发重生。

倪磊说,古书上记载的往往是外用为主,内服黑芝麻对头发来说也有一定帮助,比如须发早白的情况。如果因为紧张压力而掉头发,单纯靠吃黑芝麻不能完全解决。

倪磊建议,白发增多,可以多按按浮白穴。浮白穴位于耳后乳突后上方,是足少阳胆经上的穴位,能清热祛湿、疏肝利胆、填精补肾。刮拭或按压浮白穴,可疏通头部经络、清肝泻火。

倪磊还提供了一个护发小方子:用丁香、山奈、玫瑰花、大黄、丹皮各15克,买上两三粉打成粉,使用时用比较密的梳子蘸上粉末,反复地轻轻梳刮头皮,头皮头发都要充分和粉末接触;长期使用能让头发不易脱落,而且能延缓头发变白,每周一到两次即可。小健



# 患了甲状腺病需要“禁碘”吗

近年来,甲状腺疾病多发引起大家关注。2020年,滕卫平教授带领的团队发表的全国甲状腺疾病流行病学调查显示:与1999年相比,跨时近20年后的2017年,并非所有甲状腺疾病患病率都大幅升高。其中,患病率升高的主要是亚临床甲减和甲状腺结节,且二者的患病率均随年龄增长而增高。

### 老年人是甲状腺疾病高发人群

上述调查显示,亚临床甲减的患病率为50岁-59岁,占15%,60岁-69岁,占16.13%,而70岁以上者可达19.09%,是老年人最常见的甲状腺功能异常。而甲状腺结节患病率,18岁-49岁的中青年人为11.3%-20.38%,60岁以上人群可达30%以上。桥本甲状腺炎是甲减和亚甲减最常见的病因,它是一种常见的自身免疫性甲状腺炎,发病率随年龄增长逐渐增高,更多

见于女性;另外,老年人罹患甲减、亚甲减时,临床表现并不典型,常常表现为乏力、便秘、记忆力减退等,很多人以为这是年龄大了的正常表现,从而贻误诊治。

### 饮食中的碘是不是幕后推手

碘与甲状腺疾病的关系呈U字形曲线,即碘缺乏和碘过量均可能造成甲状腺疾病风险增加,碘缺乏的危害要更大一些。在碘足量状态下,包括甲状腺结节在内的各种甲状腺疾病均无明显增加,也就是说,适量的碘摄入不会增加甲状腺结节的发生率。而碘缺乏人群中甲状腺肿和甲状腺结节患病率较高。

WHO制定的成人推荐碘摄入量为150μg/d,并认为每日碘摄入量在1000μg以下是安全的,通过食盐加碘使碘摄入量维持在150μg/d-300μg/d,可以保证所有人群

的碘摄入量处于安全范围。

### 甲状腺疾病均“禁碘”存在误区

很多患者认为,所有甲状腺疾病均应该“禁碘”,这其实存在误区。

禁碘,是指避免接触一切含碘的制品,饮食中应禁忌海带、紫菜等海产品,应食用无碘盐;医疗行为中应避免用碘进行皮肤消毒,并避免使用一切含碘造影剂。其次,推荐甲亢患者减少碘摄入量,而甲减、桥本甲状腺炎、甲状腺结节和甲癌患者,保持每日正常饮食摄入碘即可,无须食用无碘盐。

饮食习惯中碘的摄入量缺乏或过量才是潜在甲状腺疾病的致病因素之一,因此完全不需要“谈碘变色”,而应科学、个体化地调整饮食中的碘摄入量,避免矫枉过正,过犹不及。

据老年健康报