

妊娠期糖尿病患者如何合理调整饮食

□赵鑫

妊娠期糖尿病对母婴健康带来的危害是极大的，这是一种体内糖代谢功能失常引起的疾病。患病孕妇如若不加以重视和及时诊治，不仅会导致羊水过多、胎儿早产、流产、巨大儿、死胎、酮症酸中毒或感染的现象出现，也容易引发新生儿低血糖、呼吸窘迫综合征。通常来说，妊娠期患糖尿病一般受如下因素影响：一是孕妇自身体重，二是年龄，三是家族遗传。研究表明，通过合理调整饮食，妊娠期糖尿病患者可以有效控制自身的血糖指标，使之尽可能维持在正常范围之内。因此，为了有效控制病情，应积极调整饮食，注意自身健康。本文将对妊娠期糖尿病患者如何调整饮食进行介绍。

1. 饮食误区要了解

在饮食方面，有些妊娠期糖尿病患者认为汤的营养价值很高，然而在短时间内喝汤会导致患者体内的血糖指标迅速提升。因为汤类食物易于消化、吸收，因此升糖速度相对较快，所以不建议饮用过多，以免导致血糖水平不易控制。在进食时，患者应先吃蔬菜，然后再吃肉类，并且所食用的肉类脂肪含量不能过高，最后再吃碳水类和汤类。此外，虽然总体上水果含糖较高，但部分水果的含糖量是相对较低的，因此只要合理控制食用量，也能满足孕妇身体所需的维生素

需求。而对于主食，有些妊娠期糖尿病患者认为食用主食会导致血糖升高，因此不宜食用过多主食。然而人体一天的能量一般需要主食来提供，倘若主食吃得少，那么也会导致孕妇营养不良。

2. 合理调整饮食的方式

2.1 高热量食物合理摄入

妊娠期糖尿病患者应做到膳食平衡，对于高热量的食物，除了要控制量以外，还应该搭配食用低热量的水果和蔬菜，这样不仅能充分补充人体的营养物质，还能缓解妊娠期糖尿病患者身体的不适，从而达到良好的糖尿病治疗效果。

2.2 少食多餐

为了对血糖指标进行有效控制，患者每日应少食多餐，因为一次食用过多的食物会使身体血糖急剧上升，这会加重糖尿病病情，不利于后期治疗。因此妊娠期糖尿病患者应每天少量多次进餐，这样才能减少饥饿感，并且还能补充身体每日所需的营养。

2.3 高含糖食品少吃或不吃

食用高含糖的食物容易导致体内血糖升高，比如冰糖、果糖、砂糖等，这些都会给患者的身体带来极大的危害。因此妊娠期糖尿病患者应高度重视这一点，尽量不食用或少食用高含糖食品。

2.4 多吃含膳食纤维的食物

为了补充身体所需的高纤维素，妊娠期糖尿病患者可适当多食用五谷杂粮或糙米等主食，以及豆类、蔬菜类、菌类等。同时，对于一些低糖水果和果汁，适当食用也是可以的，这样不仅能控制血糖，还利于身体康复。

对于妊娠期糖尿病患者而言，为了能够减轻症状，确保身体早日恢复健康，减少疾病给自身和胎儿带来的危害，在饮食方面要予以重视，因此合理调整饮食尤为重要，这样才能为母婴健康保驾护航。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)



图片来源:千图网

儿童重症肺炎的精细化护理

□李晶

在儿科疾病中，重症肺炎是一种常见且死亡率较高的疾病，加之儿童身体尚处于快速发育的初级阶段，身体机制相对较弱，倘若患上此病而不及及时治疗且不重视护理，不但难以治愈，甚至会给孩子带来致命威胁。由于护理是促进患儿早日康复的重要手段，因此实施精细化护理，在临床上有很大的必要性。本文将对儿童重症肺炎进行简要介绍，并介绍如何实施精细化护理，以达到理想的护理效果。

1. 儿童重症肺炎简介

儿童重症肺炎是一种严重的呼吸道疾病，其病因较多，临床症状主要为肺功能受损，会严重影响呼吸，严重时会有呼吸衰竭的情况。同时，患儿还容易出现口周发青、甲床发紫、呼吸异常等症状，并且伴随咳嗽等。倘若不及时诊治，还会对其消化系统、心脑血管系统、神经系统带来不利影响，从而引发其他并发症，进而加重病情，提高死亡率。

2. 儿童重症肺炎精细化护理措施

在对患儿实施精细化护理的过程中，应在常规护理的基础上做到如下几点。

2.1 日常护理

每日应指导患儿对面部、口腔及身体进行护理，同时要及时更换患儿的衣物和床单。如果患儿患病期间出汗较多，则要积极对其身体进行擦拭，或者让其进行盆浴，以使患儿的皮肤一直维持干爽、清洁的状态。

2.2 饮食干预

以患儿年龄特点和病情为依据，护理人员要为其制订合理的饮食方案，

并指导患儿合理膳食，并及时补充身体所需水分和营养。对于食欲不佳或营养不良的患儿，必要时可利用营养液辅助治疗。

2.3 心理干预

为了给患儿营造舒适、轻松的治疗环境，护理人员要密切关注患儿的情绪变化和感受，尽可能对其需求予以满足。同时为了缓解患儿治疗期间的不安和恐慌情绪，可在病房内准备玩具或播放患儿喜欢的动画片等。

2.4 呼吸道护理

护理人员要积极协助患儿排痰，比如可以采用翻身或拍背的方式。针对排痰困难的患儿，应定期进行雾化治疗，必要时可借助机械来帮助患儿通气。而在此过程中，护理人员要对患儿的意识和呼吸予以密切关注，并定期检查仪器的使用情况，确保患儿在使用过程中能顺利通气。

2.5 健康教育

在护理过程中，护理人员要积极向患儿家属普及关于重症肺炎的知识、常规治疗方案和注意事项等，确保在对患儿实施护理时，充分发挥家属的监管和协助作用。在治疗期间，要积极听取患儿家属提出的意见和建议，并作相应调整，以提高患儿护理满意度。

3. 结语

总而言之，儿童重症肺炎是一种较为严重的疾病，且发病突然，对患儿伤害较大。因此，当儿童被确诊患此病时，医护人员及其家属要积极采取有效治疗对策，并重视精细化护理方式，才能最大限度帮患儿控制病情，促进其早日康复。

(作者单位:河北省唐山市儿童福利院)

判断高龄女性是否适合生育的方法

□庄敏敏

在现代社会中，随着晚婚晚育现象的盛行以及“三孩”政策的实施，目前很多女性生孩子的年龄越来越高。众所周知，高龄产妇在生育时对其自身和胎儿带来的风险都是极大的，因此在决定生育之前做好生育能力评估尤为重要。那么，高龄女性判断自己还能否生育的方法有哪些呢？本文将介绍一些判断方法，帮助高龄女性判断自己是否适合生育。

1. 全面的妇科检查

妇科检查过程中，主要检查盆腔和白带常规方面，判断有无生殖道炎症。同时在进行盆腔检查时，还应到宫颈进行防癌筛查，主要利用TCT和HPV来完成。

2. 阴道彩超检查

通过进行阴道彩超检查，不仅能从清晰的图像中了解女性的生殖器官情况，同时若显示有子宫肌瘤、卵巢肿瘤等疾病症状，也能及时发现和治疗。而在妊娠前，则要重点检查是否存在黏膜下肌瘤、巨大卵巢囊肿等疾病。因为这些疾病的治疗会对孕妇产生不利的影响，所以处于备孕期的女性不能忽视该项检查。

3. 甲状腺功能检查

女性年纪越大，受生活等多方因素的影响，甲状腺就越可能出现异常。如若甲状腺功能异常，如患上严重的甲减或者甲亢，那么生育能力就会受到影响。因此，高龄女性在生育之前，如果发现甲状腺功能出现问题，则要及时到医院进行诊治。

4. 病毒四项检查

为了实现“优生”目标，确保为胎儿提供良好的发育环境，避免胎儿在母体时期受到病毒的威胁，高龄女性在生育前应进行如下四种病毒抗体的检查：一是巨细胞病毒，二是风疹病毒，三是单纯疱疹病毒，四是弓形虫病毒。若在检查时发现自身携带这几种病毒，则需要及时就诊，当医生答复可以备孕后再备孕。

5. 观察月经是否正常

高龄女性在判断自己是否适合生育时，还可以从月经情况入手。倘若月经失调，或者经常有难以忍受的痛经或者经量不正常的现象出现，那么则说明身体的卵巢功能存在一定的问题，这时则需要进行适当调理。尤其是在35岁后，女性的卵巢功能相比以往会逐渐减弱，因此若想备孕，卵巢功能方面的问题就不容忽视。

6. 服用叶酸

在备孕期间和孕早期，为了避免胎儿神经管畸形的情况出现，通常情况下医生会建议高龄女性每日服用叶酸，用量为400—800μg。综上所述，高龄女性在生产时不仅可能给自身带来危害，而且可能对新生儿的健康带来不利影响，甚至会生出畸形和身体有缺陷的婴儿。因此，高龄女性有生育计划后，要认真了解自身身体状况，并通过各项检查判断自己是否符合妊娠要求，这样才能最大限度保证自身和新生儿的健康。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)