

孕期妈妈的口味为何会变得如此奇特

□ 唐丽红

当一个小生命在妈妈的身体里开始孕育,许多奇妙的变化也随之而来。其中之一,便是孕期妈妈口味的奇特转变。曾经不喜欢吃的食物突然变得爱不释手,而以往的最爱却可能被弃之如敝屣。究竟是什么原因让孕期妈妈的口味变得如此奇特呢?让我们一起来探寻其中的奥秘。

一、激素变化

怀孕后,女性体内的激素水平发生了巨大的变化。雌激素、孕激素等激素的分泌量大幅增加。这些激素不仅对胎儿的生长发育起着至关重要的作用,也会影响妈妈的身体和心理状态。其中,激素对味觉和嗅觉的影响尤为明显。

雌激素水平的升高可能会使妈妈的味觉更加敏感。一些原本味道较淡的食物,此时可能会觉得味道过于强烈;而一些平时觉得味道一般的食物,却可能突然变得美味可口。

孕激素则可能会影响妈妈对某些味道的偏好。例如,有些妈妈在孕期会特别喜欢吃酸的食物,这可能与孕激素对味觉的调节有关。

二、身体需求

孕期妈妈的身体需要为胎儿提供充足的营养,这也可能导致口味的变化。例如,有些妈妈在孕期会特别喜欢吃富含蛋白质的食物,如肉类、蛋类、豆类等。这是因为胎儿的生长发育需要大量的蛋白质,妈妈的身体会自动发出信号,让妈妈对这些食物产生偏好。此外,孕期妈妈对某些营养素的需求也会增加,如铁、钙、锌等。如果妈妈的身体缺乏这些营养素,可能会通过口味的变化来提醒妈妈补充。例如,缺铁的妈妈可能会喜欢吃一些富含铁的食物,如红肉、动物肝脏等;缺钙的妈妈可能会喜欢吃一些富含钙的食物,如奶制品、豆制品等。

三、心理因素

怀孕是一个充满期待和焦虑的过程,心理因素也可能影响孕期妈妈的口味。有些妈妈在孕期会因为对胎儿的健康担忧而对食物更加挑剔,只选择自己认为安全、健康的食物。而有些妈妈则可能会因为孕期的不适和压力,通过食物来寻求安慰和放松。

例如,有些妈妈在孕期会特别喜欢吃甜食,这可能是因为甜食能够带来愉悦感和满足感,缓解孕期的焦虑和压力。但是,孕期妈妈也要注意控制甜食的摄入量,以免引起血糖过高。

四、环境因素

孕期妈妈所处的环境也可能影响口味。例如,如果妈妈身边的人都在吃某种食物,或者妈妈经常看到某种食物的广告,可能会对这种食物产生兴趣。此外,孕期妈妈的饮食习惯也可能受到家人和朋友的影响。如果家人和朋友经常吃某种食物,妈妈也可能跟着尝试,从而改变自己的口味。

总之,孕期妈妈口味的奇特变化是由多种因素共同作用的结果。这些变化虽然让人感到困惑和惊讶,但通常都是正常的生理现象。

孕期妈妈不必过于担心自己的口味变化,只要保持均衡的饮食,尽量满足身体对各种营养素的需求,就可以为胎儿的健康成长提供良好的保障。

同时,家人和朋友也应该理解孕期妈妈的口味变化,给予她们更多的关心和支持。在饮食方面,可以根据妈妈的口味偏好,为她们准备营养丰富、美味可口的食物。如果孕期妈妈对某些食物的偏好过于强烈,或者出现了食欲不振、恶心呕吐等症状,也可以咨询医生或营养师的建议,采取适当的措施来缓解。

在这个特殊的时期,让我们一起关注孕期妈妈的口味变化,为她们提供贴心的照顾和关爱,共同迎接新生命的到来。

(作者单位:四川省南部县河东中心卫生院)

糖尿病的六大常见误区及正确理解

□ 田梅生

误区二:糖尿病患者不能吃任何甜食和水果

正确理解:在合理控制总热量和均衡营养的前提下,糖尿病患者并非完全不能吃甜食和水果。血糖控制良好的患者,可以适量摄入一些低升糖指数的水果,如苹果、梨、樱桃等,但需要注意食用时间和摄入量,避免餐后血糖急剧升高。

误区三:糖尿病患者只需控制血糖即可

正确理解:糖尿病是一种全身性疾病,除了高血糖外,还可能伴随高血压、高血脂等多种并发症。因此,糖尿病的治疗需要综合考虑血糖、血压、血脂等多个方面的管理。患者应在医生的指导下制定个性化的治疗方案,全

面控制病情。

误区四:糖尿病患者只能吃素,不能吃肉

正确理解:糖尿病患者需要合理搭配饮食,保证营养均衡。肉类是蛋白质的重要来源,对于糖尿病患者来说同样重要。但应选择瘦肉,避免过多摄入脂肪和胆固醇。同时,应增加绿叶蔬菜的摄入量,减少油腻食物和精制碳水化合物的摄入。

误区五:胰岛素具有成瘾性

正确理解:胰岛素是人体自身分泌的一种激素,用于调节血糖水平。对于部分糖尿病患者来说,使用胰岛素是必要的治疗手段。胰岛素的使用是根据患者的病情和需要来决定的,不会导致上瘾或其他不良后果。相反,及

时、正确地使用胰岛素可以更好地控制血糖水平,减少并发症的风险。

误区六:糖尿病患者不能喝粥

正确理解:糖尿病患者可以喝粥,但需要掌握一些技巧。粥属于淀粉类食物,容易导致血糖迅速升高。因此,建议煮粥时加入豆类或杂粮,减少熬煮时间,放凉后再喝,并搭配蛋白质和蔬菜类食材一起食用。同时,应限量喝粥,放慢进食速度,通过血糖监测了解血糖变化。

总之,糖尿病的治疗和管理需要科学、全面的知识指导。患者应树立正确的疾病观念,遵循医生的建议,采取科学合理的治疗和生活方式,以有效控制病情、提高生活质量。

(作者单位:河北省衡水市第二人民医院)

重建生活质量:盆底器官脱垂的识别与治疗

□ 王娟

盆底器官脱垂,又称为盆底功能障碍性疾病(Pelvic Floor Dysfunction, PFD),是一类因盆底支持结构薄弱或损伤,导致盆腔脏器(如子宫、膀胱、直肠等)位置下移或脱出阴道口外的疾病。这类疾病不仅严重影响患者的生活质量,还可能带来一系列生理和心理问题。随着人口老龄化的加剧及女性生育观念的转变,盆底器官脱垂的发病率逐年上升,已成为不容忽视的公共卫生问题。

一、盆底器官脱垂的识别

1. 症状表现

阴道膨出:患者可能感觉到阴道内有物脱出,尤其在站立、行走或用力时更为明显。排尿异常:包括压力性尿失禁(如咳嗽、大笑时漏尿)、尿频、尿急等症状。

排便异常:便秘、排便困难或直肠排空

感不全。

性功能障碍:性交疼痛、性欲减退等。腰骶部疼痛及下坠感:长期站立或劳累后症状加重。

2. 高危因素

妊娠与分娩:多次妊娠、分娩过程中的产道损伤是主要原因之一。

年龄因素:绝经后雌激素水平下降,盆底支持组织逐渐萎缩,弹性降低。

遗传因素:家族中有盆底器官脱垂病史者,发病率较高。

慢性腹压增高:长期便秘、慢性咳嗽、肥胖等均可导致腹压持续增加,损伤盆底支持结构。

手术与创伤:盆腔手术史,如子宫切除、盆腔肿瘤手术等,也可能影响盆底结构完整性。

二、盆底器官脱垂的治疗

1. 非手术治疗

盆底肌肉锻炼:如Kegel运动,增强盆底肌肉力量。

生活方式调整:减轻体重、改善便秘、避免长时间站立或重体力劳动。

物理治疗:电刺激、生物反馈等辅助手段。

子宫托:对于症状较轻的患者,可使用子宫托暂时缓解症状。

2. 手术治疗

对于症状严重、非手术治疗无效的患者,可考虑手术治疗。手术方式多样,需根据患者病情及年龄等因素个体化选择。手术的主要目的是缓解症状,恢复正常的解剖位置和脏器位置。

三、预防与日常护理

1. 加强盆底肌肉锻炼:从孕期开始,定期

进行盆底肌肉锻炼。

2. 保持健康体重:避免肥胖增加腹压。

3. 预防便秘:增加膳食纤维摄入,保持大便通畅。

4. 避免不良生活习惯:减少长时间站立、下蹲及重体力劳动。

5. 定期体检:及时发现并处理盆底功能障碍的早期表现。

四、总结

盆底器官脱垂虽为常见病,但通过科学的预防、及时的诊断与有效的治疗,可以显著改善患者的生活质量。在日常生活中,女性朋友们应关注自身健康,避免高危因素,加强盆底肌肉锻炼,定期体检,以便及时发现并处理盆底功能障碍。

(作者单位:河北省三河市中医医院)

空腹血糖正常,为何突然被诊断为糖尿病

□ 王秀秀

空腹血糖,可能会导致近一半的糖尿病漏诊,因此建议空腹血糖+75g口服葡萄糖耐量试验(OGTT)2h血糖,可以更好筛查糖尿病,俗称两点法[1]。

此外我们需要知道自己是不是糖尿病的高危人群?对于高危人群建议同时检测空腹血糖和75g口服葡萄糖耐量试验(OGTT)2h血糖,《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》指出。

糖尿病的高危人群包括[1]:

1.有糖尿病前期史;2.年龄 ≥ 40 岁;3.体质指数(BMI) ≥ 24 kg/m²和(或)中心型肥胖(男性腰围 ≥ 90 cm,女性腰围 ≥ 85 cm);4.一级亲属有糖尿病史;5.缺乏体力活动者;6.有巨大儿分娩史、妊娠期糖尿病病史、或者多囊卵巢综合征的女性;7.有高血压史,或正在接受降压治疗者;8.高密度脂蛋白胆固醇 < 0.90 mmol/L和(或)三酰甘油 > 2.22 mmol/L,或

正在接受调脂治疗者;9.有类固醇类药物使用史,或者长期服用抗精神类药物。

总之,40岁以上、体重肥胖、有高血压、高脂血症史或者糖尿病家族史的都是糖尿病的高危人群。

二、糖尿病的“未雨绸缪”

1. 健康生活的正解

健康生活=健康饮食(多吃蔬菜、水果、全谷类食物等富含纤维的食物,少吃高热量、高糖、高脂肪的食物)+有氧运动(散步、慢跑、游泳)。

2. 控制好体重是健康的基石

肥胖是糖尿病、高血压、高血脂的危险因素之一。保持健康的体重可以降低三高的风险。建议通过健康饮食和有氧运动来控制体重。

3. 定期体检,健康管理的高屋建瓴

每年根据自己身体的状况进行体检,可

以及时有效的发现大多数疾病,通过早发现、早治疗去降低家庭的医疗开支,保障家庭幸福的基石。

4. 好心情创造美好生活

每天保持好心情,多做有意义的活动,如音乐、读书、旅行、运动、呼吸练习等,有助于提升免疫力,有助于维持血糖水平的稳定。

总结

糖尿病是一种常见的慢性疾病,其诊断并不仅仅依赖于空腹血糖水平。年年体检空腹血糖正常的人也可能突然被诊断为糖尿病,这可能与餐后血糖异常、糖尿病前期、遗传因素、不良生活习惯和精神压力等因素有关。

为了预防糖尿病的发生,我们应该保持健康的生活方式,控制体重,定期体检并减轻精神压力。如果发现血糖异常或糖尿病的迹象,应及时就医并接受专业治疗。

(作者单位:山东省桓台县妇幼保健院)