

妊娠期糖尿病 的预防及治疗方法

□ 尚迎军

妊娠期糖尿病 (Gestational Diabetes Mellitus, GDM) 是一种发生在妊娠期间的糖尿病类型, 其特殊性使其在孕妇和胎儿的健康方面引起了广泛关注。本文将为大家介绍妊娠期糖尿病的起因、症状、风险因素以及预防治疗方法, 以帮助更多孕妇了解和应对这一“甜蜜”挑战。

一、妊娠期糖尿病的起因

妊娠期糖尿病的发生主要与孕妇体内胰岛素的不足或效应不足有关。在妊娠期间, 孕激素如雌激素和胰岛素抵抗素水平升高, 导致体内胰岛素的需求增加。如果胰岛素分泌不能满足这一需求, 血糖水平就会升高, 从而引发妊娠期糖尿病。

二、妊娠期糖尿病的症状

妊娠期糖尿病常常没有明显的症状, 因此很多孕妇可能在没有进行糖耐量试验前并不知道自己有该病。然而, 在一些情况下, 孕妇可能出现以下症状: 1. 频繁尿频: 妊娠期糖尿病的一个早期症状是频繁尿频。这是由于高血糖引起肾脏过滤多余糖分, 尿液中糖分增多, 刺激膀胱, 导致孕妇感到尿频增多。尽管这也是孕期正常的生理现象之一, 但频繁的尿频可能是潜在妊娠期糖尿病的信号,

特别是当伴随其他症状时。2. 口渴和饥饿感: 高血糖水平使得身体细胞无法有效利用血液中的葡萄糖, 导致孕妇感到口渴和饥饿。这是因为细胞无法获得足够的能量, 身体产生饥饿和渴望补充能量的信号。这些感觉的出现可能与正常的孕期症状相似, 因此在孕妇感觉异常时, 建议进行进一步的血糖检测。3. 疲劳感: 血糖异常可能导致身体细胞无法获得足够的能量, 因此孕妇会感到疲劳。疲劳感是妊娠期糖尿病的早期征兆之一, 尤其是在饮食和运动习惯没有大幅改变的情况下。4. 视力模糊: 高血糖可能导致眼球水分流失, 进而引起视力模糊的症状。表现为孕妇感到眼前物体变得模糊或看不清。视力模糊不仅影响日常生活, 还可能是妊娠期糖尿病的一个警示信号。

三、妊娠期糖尿病的风险因素

1. 年龄: 年龄超过 25 岁的孕妇患妊娠期糖尿病的风险较高。2. 体重: 超重和肥胖是妊娠期糖尿病的主要风险因素之一。3. 家族病史: 如果家庭中有糖尿病病史, 孕妇患病风险也会相应增加。4. 种族: 亚洲、非洲和拉丁美洲的孕妇患病风险相对较高。5. 胎儿大: 如果之前的孕产经历中有大于 9 磅 (约 4.1 千克)

的婴儿, 患病风险也增加。

四、妊娠期糖尿病的影响

妊娠期糖尿病不仅对孕妇自身的健康造成影响, 还可能对胎儿造成一系列的不良影响。对孕妇而言, 未及时治疗妊娠期糖尿病可能增加患有 2 型糖尿病的风险, 同时也增加了其他妊娠并发症的发生概率。对胎儿来说, 妊娠期糖尿病可能导致胎儿超大、低血糖、黄疸等并发症。此外, 这些胎儿在成年后也更容易患有肥胖、2 型糖尿病等慢性疾病, 成为慢性疾病的高风险人群。

五、预防与治疗方法

1. 定期产前检查: 定期产前检查是妊娠期糖尿病预防和管理的关键一环。通过监测血糖水平和进行糖耐量试验, 医生可以及时发现患病迹象, 有助于采取早期干预措施, 从而减少对母婴的潜在危害。

2. 保持健康体重: 控制体重是预防妊娠期糖尿病的重要一环。过度肥胖增加了患病的风险, 而通过合理的饮食和适度的运动来维持健康体重, 不仅可以减少患病风险, 还有助于提升整体健康水平。

3. 饮食调理: 孕期饮食调理是预防妊娠期糖尿病的基石。避免高糖和高脂食物, 注

重膳食中蔬菜、水果、全谷类和瘦蛋白的摄入, 有助于维持血糖水平的稳定。孕妇可以咨询专业营养师的建议, 制定适合自己的饮食计划。

4. 适量运动: 适量的体力活动对提高胰岛素敏感性和降低血糖水平具有积极作用。合理的运动包括散步、游泳、瑜伽等, 但在进行任何运动前, 孕妇应先咨询医生的建议, 确保选择的运动方式和强度适合自己。

5. 药物治疗: 在一些情况下, 尽管生活方式调整仍不足以维持血糖水平的稳定, 医生可能会建议使用胰岛素或口服药物。这些药物有助于帮助孕妇更好地管理血糖水平, 确保母婴的安全。

六、结语

妊娠期糖尿病是孕期常见的代谢性疾病, 对母婴健康都有潜在影响。通过科学的预防和治疗手段, 可以有效减少其对孕妇和胎儿的不良影响。孕妇在怀孕期间要密切关注自身身体状况, 积极配合医生的建议, 以确保自己和胎儿的健康。在科学的指导下, 我们相信每个准妈妈都能够迎接到一个健康宝宝的到来。

(作者单位: 河北省文安县医院)

肾结石防治的综合护理方法

□ 石利芳 王爱玲

肾结石是一种常见而痛苦的疾病, 其发生与现代生活方式、饮食结构等因素密切相关。肾结石的护理健康宣教至关重要, 它不仅涉及到患者的个体健康, 更关系到社会的公共卫生。本文将从了解肾结石、预防、管理以及宣教的角度入手, 为大家更好地理解、预防和管理肾结石。

一、了解肾结石

1. 什么是肾结石: 肾结石, 是一种在人体尿液中形成的硬结晶, 通常由尿液中的溶质 (如钙、草酸、尿酸等) 过度浓缩而形成。这些结晶在尿液中逐渐沉淀, 随着时间的推移, 逐渐凝聚成坚硬的小石头, 称之为肾结石。

2. 肾结石成因及形成机制: 肾结石的形成与多种因素有关。饮食是其中一个重要的影响因素, 过高的盐分和蛋白质摄入、缺乏水分等都可能使尿液中溶质浓度升高, 为结石的形成提供了有利条件。生活方式也是影响因素之一, 缺乏运动、长时间保持一种姿势不动等都可能使尿液滞留, 增加结石的风险。

3. 肾结石症状: 肾结石可导致多种症状, 其中最为典型的是剧烈的腰部或腹部疼痛, 通常在背部或腹部的一侧出现。

其他症状可能包括尿液混浊、尿频、尿急等。这些症状的出现与结石的大小、位置以及是否阻塞尿路有关。

二、预防肾结石

1. 充足的水分摄入: 保持充足的水分摄入是预防肾结石的首要步骤。水能够有效稀释尿液中的溶质, 使其不容易结晶沉淀形成结石。推荐每日饮水量为约 2-3 升, 具体饮水量因个体差异、气候和活动水平而异。

2. 适度控制盐分摄入: 高盐饮食可能导致尿液中钠的积聚, 增加结石的形成风险。因此, 适度限制盐分摄入对于预防肾结石十分重要。选择新鲜食材, 避免过多食用加工食品, 是有效的控制盐分的方法。

3. 控制蛋白质摄入: 高蛋白饮食会增加尿液中草酸和尿酸的浓度, 为结石的形成提供条件。适度控制动物蛋白的摄入, 选择瘦肉、鱼类、豆类等蛋白质来源, 有助于降低结石风险。

4. 规律运动: 规律运动有助于提高身体的新陈代谢, 促进尿液的排泄, 降低尿液中溶质的浓度。适度的有氧运动, 如散步、慢跑、游泳等, 可以作为预防肾结石的一部分。

癫痫的药物 治疗及护理方法

□ 苏玉莲

癫痫是一种神经系统疾病, 它可能会对患者的生活产生显著影响。尽管癫痫无法根治, 但通过正确的护理和管理, 可以有效减轻症状, 提高生活质量。本文将为大家介绍一些关于癫痫护理的重要知识, 帮助您更好地了解如何应对这一疾病。

一、癫痫的基本知识

1. 定义和原因: 癫痫是一种神经系统疾病, 由于脑部神经元异常放电引起, 表现为一系列突发性症状。这些异常放电可能由多种因素引起, 包括遗传、脑部损伤、感染、脑瘤或代谢紊乱等。

2. 症状: 癫痫的临床表现多种多样, 主要包括肌肉抽搐、意识丧失和行为突变等。不同患者的症状可能有所不同, 这取决于脑部受影响区域和程度。

3. 诊断: 癫痫的诊断通常基于患者的症状描述和病史, 辅以脑电图 (EEG) 和影像学检查, 如磁共振成像 (MRI) 或计算机断层扫描 (CT)。

二、癫痫的药物治疗

癫痫的主要治疗方法是药物治疗, 其核心目标是有效控制或显著减少发作频率。在大多数情况下, 患者需要长期服用特定的抗

癫痫药物。医生会根据每位患者的病情特点, 包括发作类型、年龄、性别以及其他健康状况, 精心选择最适合的药物和剂量。这一过程可能需要时间和耐心, 因为药物效果可能因人而异。

三、癫痫护理方法

1. 日常生活管理: 避免诱发因素: 关键在于识别并避免那些可能触发癫痫发作的因素。这包括保持足够的睡眠、避免过度疲劳、控制饮酒以及避免使用可能引发发作的药物。饮食和生活方式: 维持健康的生活方式对癫痫患者尤其重要。这包括维持均衡的饮食习惯、保持规律的睡眠模式以及进行适量的体育活动。适当的体育活动可以改善总体健康状况, 并可能有助于减少发作频率。

2. 药物管理: 遵医嘱用药: 对于癫痫患者来说, 严格遵守医生的用药指导至关重要。这包括按时服药、不随意更改药物剂量以及不得擅自停药。不恰当的药物调整可能导致发作频率增加或出现其他健康问题。监测副作用: 与医生保持紧密沟通, 关注药物可能带来的副作用。如果出现任何不适, 应及时告知医生, 以便及时调整治疗方案。

3. 安全措施: 家居安全: 在家中实施一些安全措施, 以减少癫痫发作时的风险。例如, 在浴室安装扶手、在地板上使用防滑垫、确保家中没有尖锐或危险的物品。身份标识: 佩戴医疗警示手环或携带包含个人医疗信息的卡片, 这在紧急情况下可以为医疗人员提供重要信息。

四、癫痫的生活管理

1. 情绪管理: 癫痫患者可能会经历焦虑、抑郁等情绪问题, 因此重视心理健康至关重要。建议寻求心理咨询或心理治疗的帮助, 加强心理支持和情绪调节能力。加入患者支持小组或寻找其他患者共享经验, 也可能有助于情绪管理。

2. 社交参与: 鼓励患者积极参与社交活动, 与家人、朋友和同事保持良好的关系。避免因疾病而社交孤立, 这对于心理健康和生活质量的提升非常重要。

3. 教育支持: 对于患儿来说, 在学校获得适当的支持和理解极为重要。与教师和学校管理人员沟通孩子的特殊需要, 确保他们了解癫痫发作的处理方式。

4. 职业规划: 成年癫痫患者在职业选择时应考虑病情对工作能力和环境的影响。选

择适合自己健康状况的工作, 与雇主进行开放沟通, 确保工作环境的安全。

五、癫痫急救措施

1. 保持冷静: 在发作时, 保持冷静并观察症状, 记录发作的开始和持续时间。

2. 安全措施: 将患者平放在安全的地方, 头部下垫柔软物品以防头部受伤。避免试图控制患者的动作, 不要将任何物品放入患者口中, 以免造成窒息或损伤。

3. 持续观察: 如果发作持续超过五分钟或患者在发作后未能迅速恢复意识, 应立即寻求医疗帮助。在等待救援到来的过程中, 继续观察患者的状况。

六、结语

癫痫是一种需要长期关注和管理的疾病, 但不应阻止患者过上充实、健康的生活。通过遵循医生的建议、药物治疗和合理的生活方式, 癫痫患者可以有效地控制症状, 减少发作的风险。同时家人和社会的支持也是非常重要的。希望这些科普知识可以帮助更多人了解癫痫, 并为患者提供必要的关怀和支持, 以共同应对这一挑战。

(作者单位: 河北省青龙满族自治县中医院)