

# 妊娠期糖尿病不可怕，做好这些很关键

□ 宋艳文

妊娠期糖尿病，这是一种在怀孕期间常见的健康问题，可能对母亲和胎儿的健康构成威胁。然而，只要正确地理解和处理，这种疾病并不可怕。在这篇文章中，我们将探讨妊娠期糖尿病的关键因素以及如何有效管理。

首先，我们需要理解什么是妊娠期糖尿病。这是一种在怀孕期间发生的糖尿病，可以影响母亲和胎儿的健康。在大多数情况下，这种病症会在怀孕的后期出现，但在某些情况下，可能在怀孕的早期就开始了。

应对妊娠期糖尿病的关键在于良好的自我管理和密切的医疗监控。以下是一些关键的自我管理措施：

**1. 合理饮食：**保持均衡的饮食，多吃蔬菜、水果和全谷物，同时减少高糖和高脂肪食物的摄入。尽量将血糖控制在正常范围内。

**2. 规律运动：**适量的运动可以帮助控制血糖，同时也有利于孕妇和胎儿的健康。推荐每天进行30分钟的中等强度运动。

**3. 保持良好的心理状态：**压力和焦虑可能会使血糖升高。孕妇可以通过冥

想、瑜伽等方式来放松身心，保持良好的心理状态。

**4. 定期检查：**孕妇应该定期进行血糖检测和产检，以便及时发现问题并采取相应的措施。

同时，医生也会提供相应的药物治疗方案，以确保孕妇和胎儿的健康。这些药物可能包括胰岛素或其他降血糖药物。在接受药物治疗时，孕妇应该密切配合医生，严格遵守医生的建议。

尽管妊娠期糖尿病可能会带来一些挑战，但只要正确理解和处理，它并不可

怕。通过良好的自我管理和密切的医疗监控，孕妇可以有效地控制血糖，保障自己和胎儿的健康。

总结起来，妊娠期糖尿病并不可怕，关键在于做好以下几点：理解疾病、合理饮食、规律运动、保持良好的心理状态、定期检查以及严格遵守医生的药物治疗方案。通过这些措施，孕妇可以有效地控制血糖，保障自己和胎儿的健康。同时，孕妇也应该注意保持良好的生活习惯和健康状况，以降低患上妊娠期糖尿病的风险。

(作者单位：河北省廊坊市香河县中医医院)

## 胆结石术后的饮食注意事项

□ 王传伟

胆结石是常见的消化系统疾病，常常需要通过手术来治疗。手术后，患者的身体状况相对较弱，因此，合理的饮食对于恢复健康至关重要。本文将详细介绍胆结石术后饮食的注意事项，帮助患者更好地恢复健康。

### 一、饮食原则

**1. 营养均衡：**术后饮食应以高蛋白、低脂肪、高纤维为主，确保营养均衡。

**2. 避免刺激性食物：**避免食用过于辛辣、油腻等刺激性食物，以免影响伤口愈合。

**3. 适量饮水：**适量饮水有助于消化吸收，保持身体水分平衡。

**4. 遵循医生建议：**根据医生建议调整饮食，如有特殊饮食要求，应遵照执行。

### 二、具体饮食建议

**1. 蛋白质：**术后应适量摄入优质蛋白质，如鱼肉、鸡肉、豆制品等，有助于伤口愈合和身体恢复。

**2. 碳水化合物：**应以清淡易消化的碳水化合物为主，如小米粥、山药等，避免食用过于油腻的高糖食物。

**3. 脂肪：**应尽量减少高脂肪食物的摄入，如动物内脏、肥肉等。可以选择富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果等。

**4. 纤维素：**术后应适当增加膳食纤维的摄入，如蔬菜、水果等，有助于促进肠道蠕动，预防便秘。

**5. 水分：**应保持充足的水分摄入，有助于消化吸收和排除体内废物。可以适当饮用温开水或淡茶水。

### 三、注意事项

**1. 避免暴饮暴食：**术后身体尚未完全恢复，应避免暴饮暴食，以免加重胃肠负担。

**2. 按时进餐：**应按时进餐，避免过度饥饿或暴食，保持规律饮食。

**3. 少吃多餐：**术后可根据身体状况适当调整饮食方式，采用少吃多餐的方式，

确保营养摄入。

**4. 避免饮酒：**术后应避免饮酒，酒精会影响伤口愈合和身体恢复。

**5. 关注身体反应：**术后应密切关注身体反应，如有异常应及时咨询医生。

胆结石术后饮食注意事项对于患者的恢复至关重要。通过遵循营养均衡、适量饮水、避免刺激性食物等原则，并结合具体饮食建议，患者可以更好地恢复健康。同时，患者应关注身体反应，如有异常应及时咨询医生。合理的饮食和生活习惯是恢复身体健康的关键，希望本文的内容能够为广大胆结石患者提供有益的参考和建议。

(作者单位：山东省东营市中医院)

## 尿常规能够检查出什么疾病

□ 齐笛

尿常规是一种常见的医学检查方法，通过检查尿液的成分和变化，可以揭示出人体内部的健康状况。尿常规可以检查出许多疾病，包括但不限于以下几种：

**1. 糖尿病：**糖尿病是一种常见的慢性疾病，其症状包括多饮、多尿、多食和消瘦。尿常规检查可以帮助医生确诊糖尿病，因为尿液中会出现高血糖水平。除了血糖水平，尿常规还可以检测尿液的比重和酸碱度，进一步帮助医生评估患者的病情。

**2. 尿路感染：**尿路感染是一种常见的感染性疾病，症状包括尿频、尿急、尿痛和腰痛等。尿常规检查可以帮助医生检测尿路感染，因为尿液中会出现白细胞和红细胞等炎症细胞。此外，尿培养和药敏试验等进一步检查也可以帮助医生确定感染的细菌种类和选择合适的抗生素进行治疗。

**3. 肾脏疾病：**肾脏是人的重要排泄器官，负责清除体内的代谢废物和多余的水分。尿常规检查可以帮助医生检测肾脏疾病，因为尿液中的蛋白质、红细

胞和白细胞等成分可以反映肾脏的功能状态。此外，肾功能检查、肾脏超声和CT等进一步检查也可以帮助医生评估肾脏的健康状况。

**4. 肝脏疾病：**肝脏是人的重要代谢器官，负责合成蛋白质、代谢脂肪和解毒等生理功能。尿常规检查可以帮助医生检测肝脏疾病，因为尿液中的胆红素、尿胆原等成分可以反映肝脏的功能状态。此外，肝功能检查、肝脏超声和CT等进一步检查也可以帮助医生评估肝脏的健康状况。

**5. 其他疾病：**除了上述疾病外，尿常规还可以帮助医生检测其他疾病，如贫血、寄生虫感染、泌尿系统结石等。通过对尿液成分的检查和分析，医生可以初步判断患者的病情，为进一步的治疗提供依据。

总之，尿常规是一种简单易行、经济实惠的医学检查方法，可以检查出多种疾病。通过对尿液成分的检查和分析，医生可以初步判断患者的病情，为进一步的治疗提供依据。因此，建议广大市民定期进行尿常规检查，及时发现和治疗潜在的疾病。

(作者单位：河南省三门峡市中心医院)

## 牙龈出血怎么办？中药了解一下

□ 李政

我们都知道，牙龈出血是一种常见的口腔问题，它不仅影响我们的美观，还可能对我们的健康造成潜在的威胁。那么，如何应对牙龈出血呢？在这篇文章中，我们将探讨这个问题，并重点介绍中药在解决牙龈出血方面的应用。

对于已经出现牙龈出血的患者，我们可以采取以下措施：

**1. 定期洁牙：**定期洁牙可以去除牙结石和牙菌斑，保持口腔卫生。洁牙时，医生会使用特殊的工具（如超声波洁牙机）来清除牙齿表面的污垢。

**2. 正确刷牙：**使用软毛的牙刷，以适当的力度轻轻刷牙。刷牙时不要过于用

力，以免损伤牙龈。

**3. 使用漱口水：**漱口水可以去除口腔内的细菌和炎症，缓解牙龈出血的症状。但要注意不要长期使用含有酒精或碘的漱口水。

除此之外，中药在解决牙龈出血方面也有着独特的效果。中医认为，牙龈出血主要是由于体内火气过旺导致的。因此，我们可以采用清热解毒、凉血止血的中药来治疗。

首先，我们可以使用一些具有清热解毒功效的中药，如金银花、菊花、蒲公英等。这些中药可以帮助减轻体内的火气，缓解牙龈出血的症状。此外，一些中

成药如牛黄解毒片、黄连上清丸等，也具有类似的功效。

其次，对于血热妄行的患者，我们可以使用一些凉血止血的中药，如生地、丹皮、白茅根等。这些中药可以降低血液的温度，减少血液的流动，从而减少牙龈出血的发生。同时，一些中成药如云南白药、止血散等，也具有类似的效果。

当然，在使用中药治疗牙龈出血时，我们需要注意以下几点：

**1. 中药治疗需要辨证施治，不同的人需要使用不同的中药配方。因此，最好在医生的指导下使用中药。**

**2. 中药治疗需要长期坚持，不能半**

途而废。只有坚持使用一段时间，才能看到明显的效果。

**3. 中药治疗可能会有一些副作用，如胃肠道不适等。因此，在使用中药时，需要密切关注身体反应，如有不适，应及时就医。**

总之，保持良好的口腔卫生习惯是预防和治理牙龈出血的关键。同时，在必要时，可以使用中药进行辅助治疗。但无论使用何种方法治疗牙龈出血，我们都应该密切关注身体反应，如有不适，应及时就医。

作者单位：山东省东营市利津县中医院(利津县第二人民医院)