妊娠期糖尿病的注意事项

□ 董芝芹

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间首次发现或发生的糖尿病。对于孕妇和胎儿的健康存在潜在风险,因此了解并遵循一些注意事项对于预防并发症至关重要。以下是一篇详细的科普文章,详细介绍妊娠期糖尿病的注意事项:

一、饮食控制

1. 均衡饮食:保证摄入足够的碳水化合物、蛋白质和脂肪,以控制血糖水平。孕妇应避免摄入过多的糖分,少吃甜食和加工食品。

2. 控制碳水化合物摄入:选择低 GI(血糖指数)的食物,如全麦面包、糙米、燕麦等,以控制血糖波动。

3. 多吃蔬菜和水果:蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,有助于控制血糖和保持健康。

4. 控制餐后血糖:孕妇应避免暴饮暴食,少吃多餐,以减少餐后血糖波动。

二、适量运动

1. 适当有氧运动:如散步、瑜伽、游泳等,有助于控制血糖和体重增长。孕妇应避免剧烈运动和可能导致意外的情况。

2. 孕妇体操:适当的孕妇体操有助于保持身体健康和减轻压力。

在开始任何新的运动计划之前,应咨询医生意见。

三、定期监测血糖和酮体

1. 定期进行血糖监测:至少每周进行一次血糖监测,了解血糖控制情况。

2. 定期检查酮体:妊娠期糖尿病孕妇容易产生酮体,因此应定期检查尿酮体,避免酮症酸中毒的发生。

四、遵医嘱

1. 按时产检:按照医生建议的产检时间表,及时了解胎儿和自己的健康状况。产检时向医生说明自己的饮食习惯、运动情况等,以便医生了解你的情况。

2. 遵循医生指导:如用药、饮食、运动等方面的建议,如有疑问,及时咨询医生意见。

3. 医生可能会建议胰岛素治疗:对于一些孕妇,胰岛素可能是控制血糖的有效方法。遵医嘱接受胰岛素治疗,以保障母婴安全。

五、其他注意事项

1. 控制体重增长:妊娠期糖尿病孕妇应控制体重增长,避免胎儿过大和孕妇发生其他并发症的风险。

2. 保持心情愉快:保持心情愉快、放松和平静,有助于血糖的控制。避免过度紧张和焦虑,这些情绪可能会影响血糖水平。

3. 避免吸烟和饮酒:吸烟和饮酒对母婴健康有害,妊娠期糖尿病孕妇应避免这些行为。

4. 及时就医:如出现任何不适症状,应及时就医并告知医生自己的妊娠期糖尿病病史。医生会根据具体情况提供专业建议。

总之,妊娠期糖尿病虽然是一种常见的妊娠期并发症,但通过合理的饮食控制、适量运动、定期监测血糖、遵医嘱以及注意其他事项,可以有效地预防和控制疾病。如有任何疑问,请及时咨询医生或专业机构。

(作者单位:河北省邢台市妇幼保健院)

守护消化健康:日常饮食与护理要点要牢记

□ 李淑超

消化系统是我们身体中一个重要的组成部分,它负责将食物分解为身体可以吸收和利用的物质。然而,消化系统的健康不仅仅取决于我们吃些什么,也取决于我们如何吃。这篇文章将向您介绍消化健康的守护者——日常饮食与护理要点。

一、健康的饮食习惯

1. 均衡饮食:确保摄入各种营养素,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。多样化的食物来源可以提供身体所需的所有营养素。

2. 适量摄入脂肪:选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼油、坚果和种子。避免摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪。

3. 适量摄入碳水化合物:选择全谷物、蔬菜、水果和低糖分淀粉类食物作为碳水化合物的来源。避免高糖分的零食和饮料。

4. 适量蛋白质:选择瘦肉、禽类、鱼类、豆类和坚果作为蛋白质的主要来源。注意避免过量摄入,以防止废物残渣积累。

5. 大量饮水:保持充足的水分摄入,尤其是在干燥和炎热的天气中。充足的水分有助于保持消化道的润滑,并有助于废物和毒素的排泄。

6. 定时进食:遵循健康的饮食习惯需要保持规律的饮食时间表。定时进食有助于消化系统的正常运作。

二、饮食护理要点

1. 细嚼慢咽:咀嚼可以帮助唾液酶分解食物,有助于消化。因此,细嚼慢咽有助于减少胃部的负担。

2. 避免过度饮酒和咖啡因:过量饮酒和咖啡因会刺激胃部,导致胃酸倒流和其他消化问题。

3. 避免过度饮食:暴饮暴食会增加消化系统的负担,导致消化不良和其他问题。因此,应尽量控制饮食量,避免过度饮食。

4. 规律排便:规律的排便习惯有助于消化系统的正常运作。如果发现排便习惯改变或便秘等问题,应及时就医并调整饮食习惯。

5. 定期锻炼:适当的运动有助于促进消化系统的健康。定期进行有氧运动和身体活动有助于增强消化道的蠕动,促进消化。

6. 避免过度加工食品:过度加工的食品通常含有高浓度的添加剂和防腐剂,这些物质可能会对消化系统造成负面影响。

消化健康对我们的身体至关重要,而日常饮食是维护消化健康的关键因素之一。通过遵循均衡饮食、适量摄入各种营养素、避免过度饮酒和咖啡因、规律进食等原则,我们可以维护消化系统的健康。同时,注意饮食护理要点,如细嚼慢咽、避免过度饮食、规律排便、定期锻炼和避免过度加工食品等,也是维护消化健康的必要措施。如果出现消化问题,及时就医并寻求专业建议和帮助。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

胃溃疡的形成原因与预防方法

□ 宋月霞

胃溃疡,作为一种常见的消化性溃疡,主要发生在胃角、胃窦、贲门和裂孔疝等部位。了解其形成原因,尤其是饮食习惯在其中扮演的角色,对于及早预防和治疗至关重要。本文将从胃溃疡的形成原因、饮食习惯的影响以及预防和保护措施三个方面进行详细阐述。

胃溃疡的形成原因

1.幽门螺杆菌感染:这是胃溃疡最常见的病因。幽门螺杆菌附着在胃黏膜上,产生毒素,损伤胃黏膜细胞,导致胃酸和胃蛋白酶渗入黏膜层,进而引发溃疡。

2.胃酸分泌过多:胃酸过多会损害胃黏膜,形成溃疡。这可能与饮食不规律、生活作息不规律等因素有关。

3.胃黏膜保护作用减弱:胃黏膜具有自我保护作用,当这种保护作用减弱时,容易受到胃酸和胃蛋白酶的损害,进而形成溃疡。

4.药物因素:长期服用对胃肠道有刺激性的药物,如非甾体抗炎药、糖皮质激素等,可能导致胃溃疡的发生。

5.其他因素:包括遗传因素、精神因素、地理环境和气候等,都可能对胃溃疡的发生产生影响。

饮食习惯对胃溃疡的影响

1.进食过快:进食过快会导致食物没有得到充分咀嚼,大块食物进入胃中,增加胃的负担,容易损伤胃黏膜。

2.饮食不规律:饮食不规律会导致胃酸分泌紊乱,胃黏膜受损。长期饮食不规律,容易使胃处于过度扩张或过度紧缩的状态,影响胃的正常功能。

3.过度辛辣:过度辛辣的食物会刺激胃黏膜,导致胃酸分泌过多,容易引发胃痛、胃灼热等症状,长期食用还可能导致胃溃疡。

4.高盐饮食:高盐饮食会破坏胃黏膜的保护层,使胃黏膜容易受到胃酸的侵蚀,增加胃溃疡的风险。

5.常吃剩饭剩菜:剩饭剩菜中的细菌和有害物质容易导致胃部感染和炎症,长期食用还可能增加胃癌的发病风险。

保护胃,从日常做起

1.合理饮食:保持规律的饮食习惯,一日三餐定时定量,避免暴饮暴食。多吃易消化、营养丰富的食物。避免摄入辛辣、油腻、高盐、生冷寒凉和甜食等刺激性食物。

2.调整作息:保持充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。餐后不要立即躺下,适当进行舒缓的运动,如散步,以促进消化。

3.放松心情:适当进行放松和减压活动,有助于缓解精神压力,促进溃疡愈合。

4.定期体检:定期进行胃镜检查,及时发现并治疗胃溃疡,防止病情恶化。

总之,胃溃疡的形成是多因素共同作用的结果,而饮食习惯在其中扮演着重要角色。

通过合理饮食、调整作息、放松心情和定期体检,我们可以有效预防和保护胃健康,享受美好的生活。

(作者单位:河北省邢台市临城县鸭鸽营中心卫生院)

缺血性脑卒中的症状及治疗策略

□ 么红英

缺血性脑卒中,又称脑梗死,是由于脑血管狭窄或阻塞导致脑部供血不足而引起的脑细胞损伤。过去,这一疾病多发于中老年人,然而近年来,越来越多的年轻人也加入了脑梗患者的行列。这一现象引起了医学界的广泛关注,也提醒我们必须高度警惕缺血性脑卒中的年轻化趋势。

一、年轻化趋势的现状

据统计,我国每年新增脑梗患者中,年轻人所占比例逐渐上升。过去,脑卒中的平均发病年龄为 65 岁,但近年来,40-64 岁年龄段的患者占比超过 66.6%,甚至 20 岁以上的年轻人发病率也显著增加。这一趋势不仅在中国,在全球范围内也呈现出类似的年轻化特征。

二、年轻化趋势的原因

1. 生活节奏加快:随着工作压力的增大,许多年轻人长期处于高度紧张的状态,导致身体机能失调,血管收缩异常,从而增加了脑梗的风险。

2. 不良生活习惯:快节奏的生活使人们的作息时间不规律,熬夜、饮食不均衡等问题普遍存在。长期摄入高油、高盐、高热量的食物,容易导致体重增加、血脂异常,进而引发脑梗。

3. 心理压力:现代社会竞争激烈,年轻人面临着求学、就业、升职等多方面的压力,长期处于焦虑、抑郁等负面情绪中,容易导致神经系统紊乱,进而影响血液循环。

4. 缺乏锻炼:许多年轻人忙于工作和学习,缺乏足够的锻炼,导致心肺功能下降,血液循环不畅。

5. 基础疾病:高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病在年轻人中的发病率也在上升,这些疾病都是脑梗的重要危险因素。

三、缺血性脑卒中的症状

缺血性脑卒中的症状因脑组织受损的部位而异,但通常包括突发的对侧肢体麻木、力弱、感觉障碍、单眼黑矇、眩晕、复视等。一旦出现这些症状,应立即就医,以免错过最佳救治时机。

四、预防和治疗

1. 调整生活节奏:尽量保持作息规律,避免熬夜,保证充足的睡眠。在工作和学习中,适当休息,缓解紧张情绪。

2. 健康饮食:多吃蔬菜、水果、全谷类等富含纤维的食物,减少油腻、高盐、高热量的食物摄入。

3. 增加锻炼:每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,以提高心肺功能,促进血液循环。

4. 戒烟限酒:吸烟和饮酒均会增加脑梗的风险,应尽早戒烟限酒。

5. 定期体检:定期进行血压、血脂、血糖等检查,及时发现并处理异常指标。

6. 学会减压:面对生活和工作中的压力,学会合理调节,可尝试瑜伽、冥想、倾诉等方式缓解压力。

缺血性脑卒中的年轻化趋势不容忽视,但通过调整生活方式、健康饮食、增加锻炼、定期体检等措施,我们可以有效预防这一疾病的发生。让我们共同努力,远离脑梗的威胁,享受更健康的生活。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)