



# 关注女性最易患的糖尿病

## 妊娠期糖尿病

每年11月14日是世界糖尿病日,这一活动由世界卫生组织和国际糖尿病联盟于1991年共同发起。今年世界糖尿病日的主题为“女性与糖尿病——我们拥有健康未来的权利”。有数据显示,目前全球有超过1.99亿女性糖尿病患者,相当于每10个成年女性中就有1名糖尿病患者,且这一数字还在持续上升。目前,糖尿病已成为全球第九大女性死亡原因,每年因糖尿病死亡的女性人数达210万。值得关注的是,有统计数据表明,每5名女性糖尿病患者中就有2名处于婚育年龄,这部分女性直接面对的就是妊娠期糖尿病的困扰。妊娠期糖尿病会给母婴带来双重威胁,它是难产、剖宫产的一大因素,会增加孕期感染的几率等,对胎儿则会造成出生后低血糖、黄疸等问题。因此,育龄女性特别是正在备孕以及已经进入孕早期的女性都应引起重视,不要抱着“糖尿病离我很远”的心态忽视潜在风险。

### 孕早期血糖升高不易察觉 5个信号警示监测血糖

妊娠期糖尿病是指在怀孕前没有糖尿病,但在怀孕期间由于激素水平变化,导致血糖异常增高的情况。妊娠前已经存在的糖尿病或糖尿病前期,不在此范围。数据显示,大概每5-6个孕妇中就有一个会发生妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病的病因目前尚不明确,通常认为和孕妇的激素水平变化引起胰岛素抵抗相关。孕妇需要分泌更多的胰岛素才能使血糖维持在正常水平,但胰岛细胞的分泌量无法满足这么大的需求,因此导致了血糖上升。

妊娠期糖尿病通常出现在孕期第6个月左右,此时患者会有血糖升高的征兆,但此时并没有特别明显的临床表现,一般通过糖耐量检测才能发现。

专家介绍,有些准妈妈会在孕期感受到某些血糖升高的信号,比如在正常饮水量的基础上频繁地口渴,就要开始有意识地注意是否有其他妊娠期糖尿病的早期症状出现了。

血糖高的准妈妈常常感觉疲倦乏力,没精神。这是因为血糖出现异常后不能进入细胞,导致细胞缺乏能量。数

据显示,大约有2/3的糖尿病患者会出现无力症状。

小便次数增多也是妊娠期糖尿病的早期信号之一,此时还会感觉尿量明显增加,比如24小时内小便20多次,尿量达到2-3升甚至更高,此时就应怀疑自己可能有血糖方面的问题,及时到医院就诊。

此外,容易饿和消瘦也应引起注意。准妈妈血糖偏高时,由于血糖不能进入细胞,无法为细胞利用,大脑的饥饿中枢受到兴奋刺激,容易产生饥饿

感,出现进食次数和进食量明显增多。很多人认为孕妇是“一张嘴,两人吃”,对孕妇突然增加的饭量不以为意,甚至误认为是“胎儿在吸收营养长身体”。

正常情况下,准妈妈食量大增后体重也会猛增,如果血糖出现异常的话,会出现食量大增,反而消瘦的情况,这种典型症状一定要引起重视。这是因为血糖升高,体内葡萄糖利用减少,脂肪分解增加,蛋白质合成不足,分解加快,而此时还伴有多尿症状,会因体内水分的丢失加速消瘦。

### 孕期聪明补 避免体重飙升引发的妊娠期糖尿病

如今年轻夫妇的生育能力普遍下降,需要保胎的准妈妈越来越多,怀孕后大吃大喝静态生活的准妈妈体重飙升,而体重增长过快恰恰是妊娠期糖尿病的一大诱因。

营养专家范志红表示,怀孕期其实需要增加的能量和营养并不需要很多,聪明选择吃的时机、吃的种类,控制好食量才能成就健康的准

妈妈。

怀孕前三个月,因为胚胎很小,几乎不需要多吃。此时孕妇食欲通常较差,饮食宜清淡,需要注意的是在恶心不严重时尽量多吃些主食、水果和酸奶等,可以补充孕妇专用的营养素,特别是各种B族维生素对孕妇很有帮助,但没必要吃任何补品。

怀孕4-6个月时开始增加食量,此时孕妇每天需要增加的蛋白质和能量分别是15

克和200千卡,大约只相当于1个鸡蛋+半斤低脂牛奶。吃鱼虽然可以补充蛋白质和omega-3脂肪,但也不宜过多,每天有2两足够,而且不应油炸。

怀孕7-9个月的孕妇每天需要增加蛋白质20克,能量200千卡,蛋白质的量大约相当于1两瘦肉+半斤低脂牛奶+1两豆腐。这时候要注意多补钙、补铁,因为这是准妈妈和胎儿需要量特别

大的营养素。

孕期全程都要少吃高度加工食品,减轻肝脏负担,也避免一些不安全因素影响到胎儿的成长。因为维生素和矿物质需要增加,尽量要少吃甜食、煎炸食品、膨化食品之类营养素含量低的食物,用有限的胃口装营养丰富的天然食品。

孕期最后三个月容易便秘,要多吃些粗粮、薯类、蔬菜等高纤维的食物。

### ■链接 妊娠期糖尿病带来一系列后续麻烦

#### ●难产或剖宫产

血糖未能有效控制的孕妇分娩出巨大儿的几率较高和头盆不称,面临难产。虽然在目前医疗条件下,可以采用剖宫产,但任何手术都会带来并发症,尤其是患有糖尿病的孕妇。

#### ●感染机会增加

妊娠期糖尿病发生感染的机会大大增加,尤其是会阴部、生殖道、膀胱尿路感染等。一旦发生感染,抗生素治疗是最好的方法,但许多抗生素会对胎儿的发育产生不良影响。

#### ●妊娠高血压综合征

妊娠期糖尿病的孕妇可能出现严重的妊娠并发症,即妊娠高血压综合征,此时孕妇的血压增高,全身水肿,对孕妇和胎儿都会产生严重不良影响。

#### ●妊娠结束后的糖尿病

对于妊娠期糖尿病的孕妇来说,一种较为严重的后果是分娩后糖尿病仍旧存在。约2%的妊娠期糖尿病孕妇分娩后糖尿病并未消失。约8%的妊娠期糖尿病孕妇分娩后糖尿病好转,但出现“糖耐量异常”,即血糖较正常高,但还没达到糖尿病的标准。约60%的妊娠期糖尿病孕妇分娩后症状消失,血糖正常,但在以后的岁月里还可能发生糖尿病,尤其是肥胖者。

对妈妈的影响



对胎儿的影响

#### ●巨大儿

妊娠期糖尿病孕妇血液内过多的葡萄糖会经过胎盘进入胎儿体内,使得胎儿产生大量胰岛素以降低血糖,高血糖及高胰岛素导致胎儿体重增加,因而出现巨大儿,巨大儿在分娩过程中,要面临更多的风险。

#### ●出生后低血糖

产妇高血糖促使胎儿分泌过多的胰岛素,但分娩后,孕妇的血糖已不能进入婴儿体内,但新生儿仍然分泌大量胰岛素,造成低血糖发生。

#### ●黄疸

新生儿出生后皮肤会微微发黄,这是由于一种称为胆红素的物质未能及时排出造成的,正常妊娠分娩的新生儿,黄疸一般不会造成严重后果,但妊娠期糖尿病的孕妇分娩的新生儿,由于肝脏发育不理想,因而不能及时清除胆红素,黄疸会非常明显,并逐渐加重,有时会造成严重后果。

#### ●死胎或早产

妊娠期糖尿病还会造成死胎或早产。