

孕妈你别慌张，聊聊妊娠糖尿病的防治小妙招

宋倪媛

四川崇州市人民医院 611230

〔中图分类号〕R714 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 09-056-01

妈妈们，怀孕这段旅程既充满期待，又伴随着种种挑战。如果你正面临妊娠糖尿病的困扰，别担心，我们一起来聊聊如何应对这一问题，顺利迎接宝宝的到来。

妊娠糖尿病，是指在怀孕期间首次出现或发现的血糖升高情况。很多准妈妈听到这个名字就会吓一跳，心里立马冒出无数个问号：这是不是很严重？我的宝宝会不会有问题？其实大多数情况下，妊娠糖尿病是可以通过一些方法很好地控制和管理的，同时保持积极的心态对你和宝宝都很重要。

首先，了解一下妊娠糖尿病的背景知识。怀孕期间，体内激素发生变化，有的激素会使胰岛素作用受到影响，导致血糖升高。如果再加上家族史、体重超标等因素，就有可能患上妊娠糖尿病。但这并不意味着你会一直有糖尿病，大部分妊娠糖尿病会在生产后消失。当然，这段时间我们需要多点耐心和自律，因为妈妈的健康是宝宝健康的基础。

接下来，咱们聊聊怎么通过饮食来管理血糖吧。饮食调整是防治妊娠糖尿病的重要一环，简单来说，就是多吃健康的食物，少吃含糖量高的食品。从食物的角度出发，选择那些富含纤维的食品，比如蔬菜、水果和全谷类。这些食物不仅能帮助控制血糖，还能预防便秘，一举两得呢！当然，吃水果也要有所选择和控制，比如西瓜就爱捣乱，含糖量高，你懂得。

血糖稳定与否，很大程度上取决于饮食的规律性。不要忽视三餐，偶尔小吃点心，可以选择低糖和高纤维的零食，如坚果、酸奶等。此外，大餐容易让血糖飙升，所以少量多餐，每餐适量为宜。这样可以防止血糖骤然升高，也让自己不容易感到饿，有助于控制体重。

吃饱了不动，血糖也会顽皮。所以，适量运动在妊娠期也是非常重要的。孕妈们可以选择一些安全的运动方式，比如散步、孕妇瑜伽、水中体操，这些运动不仅能够帮助控制血糖，还能提升心情，增加体力，为分娩做准备。每次运动30分钟左右，每周3-5次就好。不过，每个人的身体状况不同，运动前最好与医生聊一聊，制定适合自己的运动计划。

接下来说说血糖监测的重要性。定期监测血糖水平，可以了解自己的血糖控制情况，及时调整饮食和运动策略。通

常医生会指导你如何在家里使用血糖仪进行自我检测，测量空腹血糖和餐后血糖。同样，要记录下每天的饮食和运动情况，这样医生可以根据具体数据，给予更精准的建议。

在孕期，跟医生保持密切联系非常重要。每次产检都是很好的机会，跟医生聊一聊你的饮食和生活习惯、血糖监测情况和任何不适的症状。有任何疑问或者担忧，直接向医生请教，别让自己一个人默默担心。一些情况需特别注意，比如视力模糊、频繁口渴、疲劳感加剧等，如果出现这些症状，一定要及时联系医生。

对了，还有一个大家经常忽视的问题，就是孕期的心理调节。面对妊娠糖尿病，有的准妈妈会感到焦虑甚至沮丧，这都是正常的心理反应。这个时候，爸爸们和家人也要发挥支持作用，给予关心和鼓励。多一些正面的互动，减少不必要的压力，孕妈们心情舒畅了，宝宝也会感受到妈妈的快乐。

常见的错误观点容易让准妈妈们在面对妊娠糖尿病时产生不必要的焦虑。首先，有人认为一旦患上妊娠糖尿病，意味着终生糖尿病。这其实并不准确，许多准妈妈在生产后，血糖水平会恢复到正常状态。当然，产后仍需保持健康的生活方式，定期检查，预防2型糖尿病。还有些人认为，控制血糖就必须绝食，这也是误区。实际上，合理的饮食调控是关键，而不是挨饿。均衡饮食，多摄入富含纤维的食品，少量多餐，有助于稳定血糖。

另外，一些准妈妈觉得自己不能运动，其实适量、安全的运动在孕期不仅有助于控制血糖，还能增强体质，为分娩做准备。医生会根据个人情况提供适合的运动建议，按照专业指导进行，是安全且有益的。最后，部分家属可能担心护理过程中要特别小心翼翼，实际上，树立科学的管理理念，进行积极的心理支持，比过度担忧更能有效帮助准妈妈们度过这一特殊时期。

准妈妈们，有了这些小妙招与错误观点的纠错，你们一定能从容面对妊娠糖尿病。记住，保持健康的饮食习惯、适当运动、定期监测血糖以及与医生保持沟通，是成功管理妊娠糖尿病的关键。通过科学的管理和积极的心态，我们不仅可以保护好自己，还能为宝宝创造一个健康的环境。

(上接第35页)

[1] 邓光林, 区奕猛, 谢明秀. 56例急性梗阻性化脓性胆管炎的治疗分析[J]. 中外医疗, 2021, 29(17):68+70.

[2] 宋业. 急性梗阻性化脓性胆管炎的临床护理干预分析[J]. 中国医药指南, 2023, 12(06):267-268.

[3] 何朝晖, 祝伟, 谢萍. 经内镜逆行胰胆管造影治疗急性梗阻性化脓性胆管炎的疗效分析[J]. 临床肝胆病杂志,

2021, 34(10):1641-1644.

[4] 高林. 三镜联合与胆囊切除及胆道探查术治疗急性梗阻性化脓性胆管炎的疗效对比[J]. 临床医药文献电子杂志, 2023, 28(07):1197+1200.

[5] 李莹, 张鸿涛, 严豪杰. 老年急性梗阻性化脓性胆管炎不同治疗方法的疗效比较[J]. 中国中西医结合外科杂志, 2022, 56(03):272-274.