

专人陪吃、陪运动,还全程指导膳食调节

毓璜顶医院两科室联手帮宝宝远离“糖”妈妈

本报记者 孙淑玉 通讯员 李成修 马瑾

10小时内有专门的医护人员帮忙搭配膳食,全程指导休息和运动,整个孕期还利用授课等健康教育形式,为孕妇讲解食物交换的使用方法、膳食调节方法、血糖的自我监测方法与注意事项,毓璜顶医院产科、营养科强强联手多举措帮宝宝远离“糖”妈妈。“孕期营养的状况,不仅影响自身的健康,也会直接影响妊娠过程、胎儿的生长发育等。”毓璜顶医院营养科主任宋新娜称,生命早期的营养对于一生的健康都会产生影响,此期营养不足或过剩,与成人后的一些疾病,如肥胖、糖尿病、高血压、高血脂、冠心病等的发生密切相关,因此准妈妈们应格外注意。

孕期增重50斤 至今仍提心吊胆

结婚不久,小陈很快怀孕,双喜临门让家人格外高兴。担心小宝贝营养不足,整个孕期小陈在家人软磨硬泡下吃了不少营养品,原本身材苗条的她很快发胖。起先她并没在意,但妊娠期糖尿病筛查结果显示其餐后一小时、两小时血糖指数超标,已患有妊娠期糖尿病(GDM)。

“结果出来我当时就蒙了,以前觉得糖尿病离我很远。”小陈说,除了担心产后的风险,她更在意这结果会不会对腹中宝宝有影响。痛定思痛,她开始在医生的建议下严格控制饮食并坚持锻炼,几个月后顺利诞下一名7.6斤的女婴。

尽管女儿不是巨大儿,但孕期增重50斤,至今仍未瘦身成功的小陈依旧活在焦虑中。担心日后会患有2型糖尿病的她仍然会坚持定期监测血糖,并适当控制饮食。“如果时光能倒流,我肯定从一开始就控制。”小陈说。

“产科门诊每天都能遇到这类患者,很多人还不当回事。”毓璜顶医院产一科主任柳红杰告诉记者,妊娠期糖尿病不仅容易造成胚胎发育不良、流产,还容易诱发妊娠期高血压、感染、酮症酸中毒并造成难产、产后出血等情况。

孕期营养 将影响孩子一生

2006年联合国营养执行委员会提出,从妊娠到出生后2岁是通过营养干预预防成年慢性病的机遇窗口期。

“生命早期1000天是决定孩子一生营养与健康状况的关键时期。”毓璜顶医院产一科副主任李晓燕告诉记者,研究显示胎儿出生体重与成年后患2型糖尿病的危险性之间呈“U”形关系,即胎儿能量供给过度、高血糖暴露导致胎儿高出生体重,尤其是机体脂肪组织过多可增加胰岛素抵抗和心血管疾病发生的风险。孕期增重过多,同样增加妊娠期高血压疾病、GDM、巨大儿、产后出血、产后肥胖的风险。

“一旦确诊GDM,应立即对患者进行医学营养治疗和运动指导,并进行如何监测血糖的教育等。”毓璜顶医院营养科主治医师冯艳说,医学营养治疗和运动指导后,FPG及餐后2h血糖仍异常者,推荐及时应用胰岛素。

李晓燕说,医学营养治疗的目的是使糖尿病孕妇的血糖控制在正常范围,保证孕妇和胎儿的合理营养摄入,减少母婴并发症的发生。



营养科、产科专家指导“准妈妈”运动、饮食。受访者供图

远离“糖”妈妈 还得靠个人坚持

为保障母婴健康,毓璜顶医院产科、营养科强强联手,通过孕妇学校宣教、孕期营养门诊、糖尿病一日门诊等方式全程指导准妈妈的饮食和运动,以期帮宝宝远离“糖”妈妈。

在日常的产科门诊中,医护人员会着重提高孕妇对孕期营养、体重管理的重视,普及孕期营养、体重管理的知识。对

GDM、肥胖、孕期增重过多、胎儿偏大等孕妇,毓璜顶医院通过每周二的孕期营养门诊进行个体化营养指导,包括均衡合理的膳食营养、良好的生活方式及适当的运动。

对于孕期营养指导后仍未收到明显效果的“糖”妈妈,毓璜顶医院营养科还在每周五开展专门糖尿病一日门诊,为其进行孕期营养与保健知识的讲解、制定个性化饮食计划、指导合理营养搭配、进行适宜的运动,教会其如何进行血糖监测及体重管理。

“GDM孕妇经过一天

在医院就餐、体验固定膳食能量标准餐的食物搭配与食物量,将学会有效的自我管理方法,为后期医学营养治疗奠定基础。”毓璜顶医院营养科主任宋新娜说,利用授课、图片展示、亲身体验相结合的健康教育形式,为孕妇讲解食物交换的使用方法,膳食调节方法、血糖的自我监测方法与注意事项,以及运动方式的选择与注意事项等相关知识,更有利于孕妇接受,但能否坚持并起效还要靠孕妇和家人的后期坚持。

烟台山医院荣获首批中国房颤中心建设单位

本报记者 孙淑玉 通讯员 叶杏 邢守林

记者从烟台山医院获悉,近日,在由中国心血管健康联盟主办发起的房颤中心建设项目中,经过中华医学会心电生理和起搏分会严格评审,烟台山医院荣获首批中国房颤中心建设单位。

每6个脑中风患者 就有1个是房颤惹的祸

心房颤动(简称房颤)是临床上最常见的心律失常,它会形成心房血栓,脱落后90%造成脑梗塞。烟台山医院心血管内二科主任赵岚介绍称,我国房颤患者近1千万,每年导致50万—60万人脑中风,不仅使很多患者致残,而且威胁到患者生命。但目前我国房颤患者的知晓率低,房颤治疗率仅为10%。

“每6个脑中风患者就有1个是因房颤引起的?”赵岚主任介绍称,她曾接诊过数十例四十多岁的脑中风患者,主要症状是言语不清、头晕、身体无力,但患者自己完全不知道有房颤,进一步追究才找到病根,原来是心房颤动在作祟。

烟台山医院房颤冷冻消融手术数量居山东省首位

为进一步服务患者,烟

台山医院心血管内科自2002年起开展心内电生理研究及射频消融治疗快速性心律失常,选派骨干力量到北京、上海各大权威电生理中心学习取经。

记者从烟台山医院获悉,经过不懈努力,2006年在全省率先开展房颤射频消融治疗,2015年又在山东省率先开展冷冻消融和左心耳封堵术,至今成功完成射频消融治疗房颤、冷冻消融治疗房颤、左心耳封堵术1000余例,其中冷冻消融手术数量高居山东省首位,房颤诊治技术实力居国内前列,成为首批中国房颤中心建设单位、房颤冷冻消融全国带教基地。

心血管内科专家、烟台山医院刘文波副院长表示,当前房颤已成为高致残率、高病死率、高复发率的“三高”疾病,为此,烟台山医院房颤中心致力于房颤的精准化医疗,辐射



赵岚主任正在手术。受访者供图

带教各医院的房颤规范化诊疗,推广冷冻消融治疗技术,有效提高了房颤的治疗效果,降低了患者的疾病经济负担。刘文波副院长提醒市民,房颤的并发症非常可怕,约有1/3的房颤患者患有血栓,3/4血栓患者患有脑梗塞,且房颤已不是老年人的专利,年轻人也会出现房颤。因感染、糖尿病、

饮酒、劳累、甲亢、高血压、冠心病、心肌病、心力衰竭等都容易引起房颤,大家应保持健康生活方式,特别注意不要酗酒、熬夜,一旦出现心慌、气短、胸闷等症状,应立即到正规医院就诊,检查心电图等确定是否患有房颤等心脏病,早诊断,早治疗,以提高房颤的治疗效果和治愈率。

著名作家丁立梅 走进烟台校园

本报12月20日讯(记者 孙淑玉 通讯员 张秀丽) 记者从烟台新华书店获悉,为进一步推广青少年阅读,促进书香校园建设,由烟台新华书店联系著名作家丁立梅于21日、22日分别走进校园(烟台一中南校区、烟台二中东校区)举办讲座,和广大初中生就作文写作及现代文阅读技巧进行面对面的沟通交流,在孩子们的心中,用阅读与文字洒下一片温暖。本次活动旨在通过作家与学生零距离交流互动,培养学生阅读兴趣,让学生了解更多作家及作品背后的故事和阅读写作技巧,从而提升学生的阅读和写作水平。

丁立梅,笔名梅子,中国作家协会会员。《读者》《青年文摘》《特别关注》等畅销杂志签约作家。江苏省课外阅读指导委员会专家组成员。喜欢用音乐煮文字。出版作品集有《每一棵草都会开花》《风会记得一朵花的香》《你有蔓草,我有木瓜》《向着美好奔跑》《风景这边独好》《等待绽放》《暖爱》《遇见》《暗香》等四十多部。上百篇文章被设计成中考、高考语文阅读理解题。有文章入选中学语文课本及大中专语文教材。被读者誉为“最暖人心的作家”。