

# 妊娠期糖尿病，这样预防

## 任城区妇幼保健院专家有高招



任城区妇幼保健院为孕妇提供运动干预服务。

本报济宁4月18日讯(记者 郭纪轩 通讯员 何双胜) 任城区妇幼保健院围产保健部部长、产科专家田萍坦言,临床上把糖尿病合并妊娠和妊娠期糖尿病都归为高危妊娠,做好妊娠期糖尿病的孕期筛查,管理和控制好“糖妈妈”的血糖指标,对于保证母婴安全具有重要意义。

“妊娠期糖尿病对母儿均

有较大危害,可引发孕妇出现妊娠高血压综合征(妊高征)等严重合并症,发生巨大胎儿、胎儿先天畸形、胎儿宫内生长迟缓、早产、新生儿死亡等不良妊娠的风险较高,严重威胁母儿生命健康。因巨大儿发生率明显增高,导致产程过长、难产、产后出血及产道裂伤、剖宫产率增加、产后盆底功能异常等,

其子代将来发生代谢综合征及肥胖等疾病的风险也大大增加。”田萍介绍。

针对妊娠期糖尿病的治疗,任城区妇幼保健院妊娠期糖尿病门诊专家给出以下几点建议:营养治疗,通过调整饮食使孕妇血糖达到正常,孕妈妈无饥饿感,营养供给能满足自己和胎儿的需要最为理想;运

动疗法,运动疗法不仅有益于母子健康,而且可控制糖尿病,除去有糖尿病急性并发症、先兆流产、习惯性流产而需保胎者及有妊高症者,孕妈妈应到室外参加适当运动,一般使心率保持在120次/分钟以内,以不引起宫缩为宜,并持续到分娩;胰岛素疗法,如果经过饮食管理与运动疗法仍不能控制血糖的时候,就应该进行胰岛素治疗了,这样既可有效地控制血糖,又不通过胎盘,对母子来说都是安全的。

特别提醒的是妊娠糖尿病患者产后仍要继续控制饮食、适当运动,更加密切监测血糖并详细记录。为了避免远期糖尿病,

建议产后42天产妇应复查75克葡萄糖耐量试验,每2—3年复查葡萄糖耐量试验。

据了解,任城区妇幼保健院妊娠期糖尿病门诊在医院大力支持下,在围产保健部各业务科室的共同努力下,发挥多学科协作优势,必要时医院妇女保健部、医疗保障部、中医健康养生部等相关部室参与多学科会诊,制订个性化的血糖管理方案、饮食营养方案、运动处方并跟踪随访,同时开展一对一的食物模型的演示、食谱分析、食物搭配、运动干预、监测血糖等健康宣教,进行营养咨询干预,为妊娠期糖尿病孕妇提供专业化、个体化、温馨化的医学照护。

## 同舟共“济” 守望格桑花开

本报济宁4月18日讯(记者 郭纪轩 通讯员 郭宁 张超群) 近日,山东省济宁卫学校通过封闭校园、消毒杀菌、防疫宣传、改善伙食、室外活动、开展线上心理辅导等一系列举措,加强西藏班学生的防疫健康管理。

济宁卫校领导班子成员及西藏班主任、生活管理人员均全天24小时留校工作,参与学生教育教学管理。通过发放明白纸、微信公众号、疫情防控专题讲座、主题班会等形式,多频次开展预防新冠肺炎的宣传教育活动,帮助学生掌握防控常识,增强自我保护能力,培养良好的卫

生习惯。

学校坚持每天早中晚三次体温检测,每天25%的比例核酸抽检,及时了解学生身体健康状况。每个西藏班教室、宿舍配备了消毒用品,每天对宿舍、教室、食堂等重点部位进行全方位的消毒。食堂食材采购实行无接触式配送,严格执行食品安全操作规范,实行分时、分散、安全就餐。

学校十分关注学生心理健康状况,通过增开校长热线,帮助学生解决实际困难,引导学生正确认识、积极配合疫情防控工作,统筹搞好学习、工作和生活,帮助学生缓解心理压力。

## 闻令而动,全院拧成一股绳

### 微山县人民医院选派业务骨干积极参与防疫任务

本报济宁4月18日讯(记者 郭纪轩 通讯员 王倩 田贺 刘振华) 近日,微山县人民医院积极选派业务骨干分别奔赴各自的战场,加班加点、认真细致地进行核酸采集检测工作。

当天凌晨2点,两城采样点出发、3点付村采样点出发、4点夏镇采样点出发,不少医务人员接到通知时还在工作岗位上,出发后空缺的岗位就会由留守工作岗位的休听人员接替。采样的过程很辛苦,密不透风的防护服、呼吸困难的N95口罩、停不下来的双手、一天不能喝一口水的窘况。对于

隔离点支援的医务人员来说,他们是医生,是护士,是核酸采集者、是食堂发饭人、是修理师、是搬运工、是无数个职业的合体。医院感染科的医务人员,他们每天在防护服里完成几乎所有工作。还有医院检验科的幕后英雄们,他们没日没夜的对核酸标本进行检测,在看不到的地方做着最重要的工作。

在科室护士长的带领下,医院神经内科护理团队团结一心,防疫服从安排,护士长带头冲在第一线,只是为了让同事们能多一点休息。早上6点的紧急任务,中午12点的临时任务,晚上9点

的紧急集合,更多的时候白天黑夜连轴转;不知多少次,护士长一个人来来回回,近3个月,她几乎一天没休。

“一次采样任务是从早上6点到夜里凌晨1点钟,我们实在心疼这个从不喊累从不抱怨的她,姐妹们在群里接应让她休息。那一刻的神经内科温暖着我们每个人的心,刚下夜班的姐妹、上了一天班的姐妹、身体不适的姐妹,没有一个人退缩。”医院神经内科护理人员说,面对采样任务的抽调、外地上班人员的封控隔离,科室护理9个人转动着这个病患不低于40人的科室。

## 癌症防治早行动 全民科普有氛围

本报济宁4月18日讯(记者 郭纪轩 通讯员 李璐璐) 4月15日至21日是第28个全国肿瘤防治宣传周。近日,汶上县军屯卫生院开展相关宣传活动,提高全社会癌症防控意识,营造全乡防癌抗癌的良好氛围。

医院通过电子显示屏、现场发放肿瘤防治知识宣传单及在卫生院门诊大厅设置咨询点,开展义务咨询活动、现场解答等方式向广大群众宣

传肿瘤防治知识。同时,利用接种疫苗时机向来院接种疫苗家长进行科普知识讲解和门诊发放肿瘤防治宣传折页、耐心回答群众关于健康知识问题等方式进行肿瘤防治知识宣传。



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑:李锡巍 组版:李腾 校对:郭纪轩