

孕期饮食管理，远离肥胖和糖尿病

▲ 山东德州市第一人民医院 耿淑英

孕期很多孕妇的血糖皆出现过忽高忽低的情况，而且还很容易超出正常范围，这时孕后期容易体重超高或者形成妊娠期糖尿病。一般来讲孕期妈妈血糖高，最主要的原因，就是没有合理控制饮食，未做好饮食管理，当然也不排除有其他的原因。所以，在孕期想要预防肥胖和妊娠期糖尿病应主动进行孕期饮食管理。

孕期饮食的注意事项

在怀孕期间，要注意饮食平衡，一方面要确保能量供应，另一方面还要确保孕妇血糖能够得到很好控制，从而减少妊娠并发症。在妊娠期，应该按照孕妇的饮食习惯和血糖控制情况来决定各类食品的摄入量。因为在怀孕过程中，胎儿要不断地从母亲那里摄入葡萄糖进行生长发育，所以，在怀孕过程中，孕妇容易出现低血糖或高血糖，因此必须合

理控制进餐时间、进食量和食物种类。

孕期饮食管理的主要方法

科学分配进食频率 膳食安排对保持孕妇葡萄糖水平稳定及防止酮血症有很大影响。由于一次吃过多，会导致孕妇血糖升高，而且孕妇空腹时间过长，很可能会出现酮体，因此要少吃多餐，把每日摄入的膳食分为5~6次来完成。

适当食用主食 在怀孕期间，如果孕妇摄入的主食过少，或者总能量过低，可能会导致低血糖或者酮症酸中毒，这对孕妇和胎儿有很大危害，所以一定要科学选用主食，这样才能保持胎儿健康成长。可以食用白米、白面、燕麦米、高粱米、紫米、小米、糙米等，这样既能确保其营养吸收，又不会对血糖产生太大影响；马铃薯富含膳食纤维，例如有胡萝卜素的甘薯，含有花色素色的紫

色甘薯，可以当作主食。孕妇在怀孕期间应注意粗细搭配，饮食多样化，要按照粗杂粮粗加工的方式来进行加工，这样才能确保孕妇体重正常增长。

合理搭配蔬果 怀孕期间，孕妇对铁、叶酸、维生素D的需求量是正常情况下的两倍，对钙、磷、维生素B₁、维生素B₆的需求量是正常情况下的33%~50%左右，对蛋白质、锌、核黄素的需求量是正常情况下的20%—25%左右，对维生素A、维生素B₁₂、维生素C和硒、钾、生物素、烟酸的需求量是正常情况下的两倍。所以，孕妇应该在怀孕期间，合理地补充这些营养，多吃如瘦肉、家禽、鱼类、乳制品以及新鲜水果和蔬菜。叶酸对于孕妇尤为重要，因为在怀孕早期，如果缺少叶酸，将会引起胎儿神经系统异常。女性在怀孕期间应适当补充一些叶酸，避免出现早产，避免出现腭裂等先天畸形。

水果中含有葡萄糖、果糖、蔗糖、淀粉、果胶等物质，而果糖代谢并不依赖于胰岛素。果胶中含有大量可溶性纤维素，可以减缓葡萄糖吸收，同时果糖中还含有丰富的维生素、矿物质和水分。这些食物含有大量葡萄糖，会影响到怀孕期间女性对血糖的控制，因此建议女性在怀孕期间多吃一些含糖量较低（10%以下）的食物，比如火龙果、草莓、桃子、柚子、柠檬、樱桃、杏、橄榄、杨桃、木瓜等，在保持一定营养的同时，还可以有效地让自己的血糖保持在一个稳定水平。需要注意饮食中的瓜果必须在一定时间内定量摄取，在需要时要按比例更换主食。在饭前一小时或者是两顿饭之间，葡萄糖含量比较低的时候可以食用上述水果。

总之，孕妇的饮食规划要做到个性化，要根据不同文化背景、生活习惯、经济状况、文化水平等进行不同的饮食控制管理。

当心！异位妊娠发出的“警告信号”

▲ 山东德州平原县妇幼保健院 王禄禄

刘女士今年29岁，结婚三年，前几天发现自己停经已有50天，阴道处流血13天，下腹隐痛了2天，觉得难受，就到医院做了检查，后被诊断为异位妊娠。

异位妊娠，也就是我们平时说的宫外孕。我们都知道，怀孕来自于受精卵。一般情况下，受精卵依附在子宫内膜上，一旦受精卵附着于子宫主腔外着床，并不断生长，就会出现异位妊娠。

异位妊娠发生在哪里，又是如何发生的呢？异位妊娠经常发生在输卵管中，而这个输卵管在人体负责把卵子从卵巢输送至子宫的工作。此类异位妊娠又叫作输卵管妊娠。需要注意的是，异位妊娠不只发生在输卵管中。有时候也会发生在腹腔、卵巢以及宫颈等部位。

异位妊娠征兆有哪些

出现异位妊娠的女性，经常会表现有停经、阴道出血等症状，甚至还可能发生晕厥，当出现这些症状时，一定要及时到医院检查，判断有无异位妊娠的情况。一般情况下，异位妊娠发出的第一个警告为轻微的盆腔痛与阴道流血。若是血液从输卵管漏出，患者会感到肩痛，或者急于排便。

（1）异位妊娠，常见于输卵管中。如果女性早期得了输卵管炎而未来得及诊治，就容易造成输卵管粘连封闭，阻碍受精卵输送，从而直接在输卵管上发育。此时，具体表现有阴道不规则流血、停经、腹痛，患者可据此做出判断。

大部分患者都有停经史，但是还有部分患者的阴道出血发生在怀孕早期，误以为月经来潮，对此要多加留意。不规则的阴道出血为淋漓不净、少量点滴出血。

（2）异位妊娠有时见于腹腔中，是受精卵发育在卵巢与输卵管的腹腔中，具有停经后腹痛、早孕反应、阴部流血、下腹隐痛等表现。一些患者还存在尿频、恶心、大汗淋漓等合并症状，严重者可能出现面色苍白、肛门坠胀与休克的表现。如果孕妇发现

有这些症状，要及时诊治。

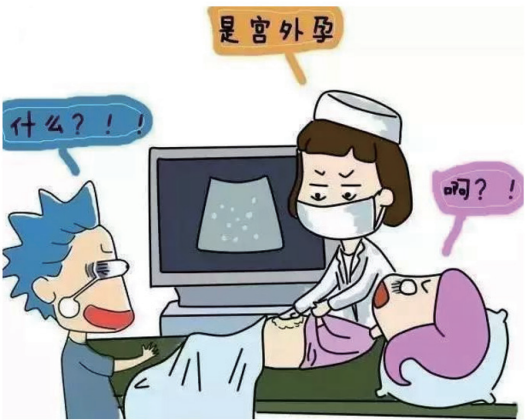
（3）异位妊娠少见于宫颈中，是由于受精卵流动过快，也可能是子宫发育不良等出现的并发症。经产妇若存在早孕和停经反应，大多表现为阴道流血，流血量往往是由少积多。

如何预防异位妊娠

输卵管之所以狭窄，炎症是一大“元凶”。人工流产等宫腔操作会加重炎症，并提高子宫内膜进入输卵管的几率，从而使输卵管粘连而变得狭窄，增加了宫外孕的形成机会。因此，患者可根据上述异位妊娠的警告信号做出自我判断，第一时间到医院诊治，以避免宫外孕的发生。

最好选择伴侣双方心情与身体状况都好的时机怀孕。倘若在短期内还没有考虑做母亲，可采取适当的避孕措施，防止出现异位妊娠的情况。

总而言之，异位妊娠是一种比较令人头疼的疾病，患者在发病过程中往往都会有阴道出血、停经的表现，这对患者的身体将造成很大的损坏，而且异位妊娠的发病机制也较为复杂，大家可以根据上述异位妊娠的征兆或警告进行自我判断，做到及时发现、及时检查、及时诊治。同时，还要注意平时的体育锻炼，不要让我们的身体太过脆弱，养成良好的生活习惯，这样才能更好地保障自己的身体健康。



做好筛查 远离宫颈癌

▲ 广西崇左天等县人民医院 梁杨梅

对女性朋友而言，定期进行妇科体检非常重要。临床专家建议，20周岁以上且有性生活的女性每年最好进行一次定期宫颈筛查，判断是否存在宫颈病变。尤其是对于出现异常阴道出血症状或阴道分泌物增多，伴随尿急、尿频以及腹部疼痛等症状的女性，建议立即前往医院进行针对性检查，以确保早发现、早诊断以及早治疗。

宫颈癌筛查项目

第一，妇科检查，重点针对宫颈组织大小、外形、质地、宫颈管粗细程度进行准确观察，同时显示外阴、阴道组织、子宫以及卵巢等组织情况。第二，是宫颈薄层液基细胞学检查（TCT）。该项目是宫颈癌筛查最主要的手段。相较于传统意义上的涂片检查方法而言，TCT宫颈预防癌变细胞学检查对宫颈癌细胞的有效检出率达到100%。同时，TCT还能够及时发现部分宫颈癌癌前病变情况，提示霉菌、滴虫等微生物感染症状。可以说TCT检查是妇女宫颈癌早期筛查的核心项目。第三，HPV检验。有专家认为，经性生活传染的HPV病毒是导致宫颈癌发生最主要原因之一。高危型HPV检测对早期宫颈癌的筛查效果确切，是一种快速且有效的检测方法，能够一次性对导致宫颈癌的13项高危HPV病毒进行准确检测，对宫颈癌的检出率达到99%以上，且HPV检测具有操作简单、无痛的特点，可以尽早发现女性朋友是否存在HPV病毒感染症状。第四，宫颈癌筛查还可关注各项妇科彩超诊断结果，对子宫、输卵管以及卵巢等组织情况进行准确反映，可评估子宫附件是否存在肿瘤病灶，以达到对宫颈癌进行早期筛查诊断的目的。

宫颈癌筛查注意事项

第一，需要积极参与到宫颈癌早期筛查中。尤其是对于已有性生活的女性朋友，需要定期进行妇科检查，通过彩超以及其他诊断技术的应用，尽早发现宫颈病变并进行针对性处理；第二，需要及时通过病理检查的方式明确诊断。有专家认为，临床医生在疑似存在宫颈病变、细胞学检查结果有异常表现的情况下，可以借助于阴道镜或者在直视状态下对宫颈病灶组织进行活检处理，也可

取组织进行病理学检查，以根据病理组织学诊断结果判定是否出现宫颈癌病变；第三，女性朋友要充分熟悉并了解宫颈癌病变的早期征兆，如接触性阴道出血、不规则性阴道出血、白带异常增多等，均可能是宫颈癌病变的早期症状，女性朋友若出现上述症状，需要及时到医院进行进一步检查，以明确诊断，对宫颈癌进行早期筛查；第四，需要对宫颈炎引起高度重视。作为女性常见疾病之一，宫颈炎会导致患者阴道分泌物增多且伴随一定异味，同时出现阴道瘙痒症状，部分女性朋友还会在性生活或妇科检查后出现接触性出血症状。有上述症状的患者若从未进行过宫颈癌筛查，首先需要通过细胞学检查以及HPV检查的方式，对宫颈癌及其癌前病变进行准确筛查与排除，然后再考虑宫颈炎可能性，否则会导致早期诊断宫颈癌时机错过；第五，妊娠期间需要有针对性的进行宫颈检查。有专家认为，妊娠期妇女合并宫颈癌及其癌前病变的风险水平逐年上升，患者可能将妊娠期阴道流血归结为先兆流产或前置胎盘等问题，并且担心妇科检查对妊娠产生不良影响，而未针对上述异常阴道出血症状进行宫颈癌筛查，导致诊断延误。因此建议存在上述症状的妊娠期女性，在医生指导下进行检查，以尽早筛查宫颈癌病变。

做好三级预防，远离宫颈癌

一级预防即接种HPV疫苗。HPV疫苗上市十余年时间，在实际应用中表现出了良好的安全性与有效性。现阶段HPV疫苗可分为9价疫苗、4价疫苗以及2价疫苗，价数越高，对应针对宫颈癌病毒种类越多，女性朋友可以根据其年龄阶段以及需求进行合理选择。二级预防即定期体检，对宫颈癌进行积极筛查。尤其是对于适龄期妇女以及高危险性女性朋友，需要积极展开宫颈癌筛查，尤其是对于已经接种HPV疫苗女性，仍然需要在达到筛查年龄后进行定期筛查，以防万一。三级预防即宫颈癌癌前病变的早期诊断与治疗，即宫颈癌最开始的一期状态，治愈率可以达到80%到90%，但发展到四期只有10%了。所以最重要的还是及早接种疫苗，定期体检筛查，早发现，早诊断，早治疗。