

当孕期遭遇糖尿病 我们该如何做

▲ 河南省遂平县人民医院 王文秀

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间发生的糖代谢障碍。根据世界卫生组织的数据显示，全球范围内妊娠期糖尿病的发病率为3%~25%，其发病率在不同国家和地区存在较大差异。其中，我国妊娠期糖尿病的患病率高达9.3%，通常发生在妊娠20周以后。一旦被妊娠期糖尿病“找上门”，会导致胎儿畸形和疾病、使孕妈发生多种并发症，对孕妈和胎儿的健康造成很大的威胁。

因此，对于孕期妇女来说，及早了解并采取有效措施预防和控制妊娠期糖尿病非常重要。那么，妊娠期糖尿病的临床症状都有哪些呢？妊娠期发生糖尿病该怎么办呢？

妊娠期糖尿病的临床症状

发热和口渴 妊娠期糖尿病患者常常感

到口渴，而且喝水也不能减轻这种感觉。同时，患者体内代谢过程失调，出现发热现象。

饥饿感和多饮多尿 孕妇正常期间也会有深夜口渴想喝水，但是妊娠期糖尿病患者因为血糖过高，会出现更为严重的口干舌燥，常常感到饥饿。同时，高血糖会引起肾脏大量排尿，这也导致了妊娠期糖尿病患者多饮多尿的表现。

疲劳和无力感 由于孕妇需要分泌出更多的胰岛素来满足胎儿的需要，同时承受无比的体力压力，往往导致了孕妇在妊娠期内的疲劳和无力感。

频繁感染 妊娠期糖尿病患者由于体内高血糖会影响免疫系统的正常运作，细菌感染风险较大，且难以治愈。

视力模糊 视力模糊是妊娠期糖尿病患

者常见的症状，主要是由于眼部组织中的水分改变或其他代谢障碍导致的。

头痛和恶心 妊娠期糖尿病患者由于血糖的不稳定会导致一些不适感，不定期的头痛或头晕、恶心等症状。

出现妊娠糖尿病怎么办

饮食调节 孕妇应该定期测量血糖水平，在医生的指导下进行饮食调节。饮食调节包括限制食物摄入量和选择低糖、低脂等健康饮食，日常多摄入新鲜的蔬菜和水果，可以帮助孕妈有效降低血糖水平。

适当运动 科学运动可以增强身体代谢能力，降低胰岛素抵抗。运动可以选择散步、瑜伽等适合自己的方式，但是要注意避免进行剧烈运动。

血糖监测 孕妈需要每天进行血糖自测，并正确掌握血糖监测方法，妊娠期糖尿病是一种可以控制和预防的疾病，定期检测血糖能够发现糖尿病早期症状，及时进行干预和治疗，从而避免并发症的发生。

药物治疗 如果饮食调节和运动还不能控制血糖，则需要考虑药物治疗。药物治疗包括胰岛素注射和口服药物等，需要在医生的指导下进行。

总之，孕期妇女要时刻注意自己的身体健康，定期进行体检和血糖监测，及时采取控制和预防妊娠期糖尿病的措施。控制血糖水平对于孕妇和胎儿健康都有着重要的意义，采取有效的措施，妊娠期糖尿病能够得到完全控制，并保证胎儿的健康成长。

盆腔炎反反复复，对症治疗有妙招

▲ 河南省宁陵县人民医院 张静静

许多女性朋友都有过痛经的经历，而在非月经期间，可能有部分女性依然会经常感到小腹剧痛，且具有持续性或下坠感。经过一番诊断后，部分女性可能就会被告知患有盆腔炎。而对盆腔炎的治疗不仅要及时，还要准确，否则极有可能导致其反复的发作，折磨着患者的身心健康。可能诱发盆腔炎的因素有多种，需要对症下药，才能达到最好的治疗效果。

病理及诱因

盆腔炎是女性生殖道系统上一种常见疾病，是由于在多种因素的影响和作用下，导致生殖器官及其周围的组织发生了炎症，比如子宫、输卵管等。根据其临床表现的不同有急性和慢性之分。

诱发盆腔炎的因素主要有以下几种：

感染 ①阴道内各种细菌群的积聚；②女性在经历流产或生产以及其它宫腔内手术后的处理不当而引起的感染；③卫生清洁不到位，尤其是经期，使用不干净或被污染的卫生巾和护垫、进行盆浴、性生活等，都容易造成病原体的入侵，引起感染；

疾病 主要是一些邻近器官的产生炎症后，发生蔓延而引起的，比如阑尾炎、宫颈炎等。

不合理的生活习惯 饮食上不注意卫生，暴饮暴食，经常吃些生冷、刺激性强的食物。作息上经常熬夜，长期久坐和劳累等行为，会导致内分泌的紊乱，间接诱发盆腔炎。

常见症状

腹痛 盆腔炎最常出现的症状就是腹痛。急性盆腔炎通常发病比较急，腹痛具有持续性。而慢性盆腔炎疼痛多为隐痛，一般都集中于患者的下腹部。还可能会引起腰部的酸痛。两者都会导致患者的阴道分泌物增多，且伴有异味产生。

消化道症状 盆腔所处位置比较接近肠胃，因此盆腔炎还可能对患者的消化系统造成不良的影响，使患者出现食欲不振、恶心呕吐等症状。

精神状态不佳 盆腔炎急性发作时还容易导致患者出现发热的情况，引起患者头晕的症状，部分慢性盆腔炎可能会表现为低热。

另外盆腔炎还会导致患者身体乏力，长期还可能会引起患者的失眠。这些情况都会导致患者精神状态不佳，甚至神经衰弱。

排泄异常 病情的加重会使得盆腔内形成脓肿，进而可能对膀胱和直肠造成压迫，容易导致部分患者出现尿频、排尿或者排便的困难。

不孕 盆腔炎长期反复的发作，会对女性的身体造成极大地损伤，从而产生其他一些妇科疾病，比如引起输卵管或者宫颈的粘连，形成不孕症。

如何治疗

一般治疗 对于病情较轻，不适症状也不太明显的患者，无须特别治疗，患者平时可以加强对营养的摄入，充足的休息，也可进行一些适当的运动来帮助改善体质，促进消化，加快营养的吸收。但要注意观察身体的变化，定期复诊，避免病情出现恶化。

药物治疗 比如使用抗菌抑菌类药物，能够对各种菌类引起的感染起到抑制作用，从而控制病情的发展。使用消炎镇痛类的药物，可以促进身体炎症的吸收，有效地避免组织产生粘连，还能够帮助缓解患者的疼痛。另外还可以配合使用活血化瘀的药物，恢复盆腔内血液循环，从而促进组织的再生修复。

手术治疗 单纯使用药物可能无明显的治疗效果或是治愈后又会反复发作，为了避免其病情进一步恶化，引起囊肿或脓肿的破裂，还应及时进行手术来治疗处理，帮助缓解患者的症状。一般还需要配合药物的辅助治疗。

中医治疗 中医治疗盆腔炎主要可以分为三个方面，内服、外敷和针灸治疗，三者也可同时进行，可以取得更好的疗效。内服药物主要选择清热解毒、活血化瘀等疗效的，常见的治疗方式有中药灌肠疗法，其副作用较小，使药物能够直接被人体的直肠吸收，药效发挥更快，且温和无刺激，不会引起患者的不适。再配以中药对患者的腹部进行外敷，可以加快局部的血液循环，消除炎症，缓解疼痛。而针灸可以对人体的局部穴位产生刺激，起到相同的治疗作用。

中医按摩治疗腰椎间盘突出症效果好

▲ 广西百色田东县中医医院 黄海 高碧秋

腰椎间盘突出症是临床医学上脊柱外科最为常见多发的疾病，是引起人体下腰痛和腰腿疼痛的最常见原因。

腰椎间盘突出症是由于人体腰椎间盘发生退变，同时纤维环部分或者是全部破裂，髓核突出刺激或者压迫到神经根、马尾神经所引起的一种综合征。主要症状表现为腰疼、坐骨神经疼、下肢麻木以及马尾综合征等。多发年龄段在20~50岁，男性发病率远高于女性，儿童、青年人以及运动员等属于高发群体。患者早期表现一般为站立或者是步行等直立位时出现腰疼和坐骨神经疼且疼痛也会随疾病发展不断加重。研究结果证明，相对于传统的手术治疗方式，使用按摩的方式治疗腰椎间盘突出安全性会更高一点，一般情况下也不会导致患者残废。但是正确的按摩手法才能对腰椎间盘突出起到有效的治疗效果。

腰间盘突出症咋形成的

椎间盘退变 随着年龄增长，椎间盘逐渐发生退变，纤维环和髓核的含水量也呈现下降趋势，髓核逐渐失去弹性，纤维环也会逐渐出现裂隙。在退变的基础之上，患者长期的劳损积累和外力的作用下椎间盘发生破裂，髓核纤维环甚至会向后突出，严重的甚至会压迫神经产生症状。

损伤 积累性损伤是椎间盘退变最主要的原因，反复弯腰、扭转等动作也容易引起椎间盘出现不同程度的损伤。

妊娠 女性在妊娠期间身体的整个韧带都处于松弛的状态，而腰骶部位一直承受着比平时更大的应力，增加了椎间盘突出风险性。

遗传因素 小于20岁的青少年患者大约有32%有家族遗传病史。

腰椎发育异常 先天性发育异常会使下腰椎承受异常的应力，从而加重椎间盘损害的风险性。

其他因素 长时间久坐、久站、过度劳累、从事体力活，或是长期处于颠簸状态等，都有可能诱发腰椎间盘突出。

腰椎间盘突出症的危害

下肢麻木、冷感 患者经常会感到下肢麻木，还会有一部分患者会感到下肢发冷

发凉觉，这主要是因为患者交感神经纤维受到刺激所导致。

马尾神经症状 患者可能会出现阴部麻木、刺痛、大小便障碍，女性患者可能还会出现尿失禁，而男性患者严重会有大小便失控以及下肢不全性瘫痪。

腰痛 大多数的患者都会有着腰痛症状，这也是此病比较明显的表现。患者腰部会持续性出现钝痛，平卧位时症状会有所减轻，站立时疼痛感会加重，但是一般情况下这种疼痛还可以忍受。腰部疼痛可以适当的进行活动或者是慢步行走，平时还是卧床休息比较好。

按摩手法

（1）患者要以坐位，按摩者坐在患者的身后，使用拇指的指端或者是肘尖，反复的推揉患者的腰椎椎旁病变部位的压痛位置。之后，再用手掌或者是指端，用力的点按患者腰部和骶部的夹脊穴、肾俞穴、大肠俞穴、腰阳关穴、八髎穴、腰俞穴等部位，每一个穴位的点按时间大约是1 min左右。

（2）患者后仰，使紧张的腰肌得到放松，然后，按摩者对准患者病变的部位，腰椎的各个椎间隙。先采取向前的顶推手法，之后再给患者比较轻松的按揉手法，两个按摩手法的时间大约在1~2 min左右。

（3）按摩者将双手五指成拳状，之后沿着患者的腰椎两侧有节奏的敲打，一直到患者的腰骶关节部位；或者按摩者将双手的手掌先搓热，随后掌面直接贴到患者的腰椎两边，在患者的夹脊穴部位上下的来回摩擦。

（4）等到患者腰部的按摩手法完成之后，按摩者此时需要反复的拿捏和揉按患者臀部的环跳穴，膝盖后的委中穴，小腿上的承山穴、昆仑穴等部位，每一个穴位的拿捏按揉时间大约在1~3 min左右。

患有腰椎间盘突出的患者应该及时到医院进行检查与治疗，不要长时间的拖延导致疾病发展更为严重。因为腰椎间盘突出在临床上是属于慢性疾病的，可以长期的影响着患者的工作与生活，急性发作的时候，所带来的疼痛甚至可以影响患者的睡眠。因此，需要及时的去医院进行专业性的检查与治疗。