

双胞胎孕妇妊娠糖尿病的治疗方法

▲ 广东省惠州市第一妇幼保健院 江志发

怀孕是一段特殊而令人兴奋的时光，但某些孕妇可能会面临妊娠期糖尿病的挑战，尤其是那些怀有双胞胎的妈妈。妊娠期糖尿病对母亲和胎儿的健康会造成一定影响，有关双胞胎妊娠期糖尿病该如何治疗？

什么是双胞胎孕妇妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是怀孕妈妈在妊娠期间出现的高血糖现象，通常能在分娩之后缓解。与单胎孕妇相比，双胞胎孕妇更容易罹患妊娠期糖尿病，孕期出现巨大胎儿、羊水过多、胎儿畸形的风险增加，剖宫产几率升高。

双胞胎妊娠糖尿病的危害

孕妇患上妊娠期糖尿病，意味着日后罹患2型糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管疾病的风险也增加。有研究表明，孕期若不注意控制血糖，会对胎儿造成不良影响。胎

儿在子宫内处于高血糖的环境，出生后的宝宝在成长期间会变肥胖，可能在少儿期患上糖尿病。待其成年后，高血脂及高血压等疾病的风险也随之增加。

双胞胎妊娠糖尿病的治疗

常规治疗 双胞胎孕妇需做好产前检查，定期检查血压、肾功能、B超、眼底等项目，对于显性糖尿病患者更要仔细核查孕龄，通过妊娠中期三级彩超排除胎儿畸形，在孕晚期也要做好B超复查，动态监测胎儿的生长发育和羊水变化情况。

食疗 妊娠期糖尿病患者首先采用饮食疗法来维持正常的血糖水平。专业的营养科医师会根据体质指数制订饮食食谱，确定餐食计划。建议患者分多次进食，每天分为4~5次。通过使用食物交换份法，少食多餐，合理搭配，科学膳食。尽量避免高糖食物，

多摄取富含膳食纤维的食物，如红豆、绿豆、黄豆等杂粮，多吃蔬菜，以获得足够的维生素。

运动疗法 运动是降低血糖的有效方法之一，运动使孕妇的肌肉消耗大量的葡萄糖，同时减少胰岛素抵抗，从而稳定孕妇的血糖水平。患者可依据个人喜好和自身条件选择适合自己的运动方式，如步行、游泳、举哑铃、弹力带、瑜伽等。步行锻炼，简单安全、易于操作，是最常见的运动方式；游泳非常适宜糖尿病孕妇孕期锻炼，但要注意水温；举哑铃、弹力带等阻力运动适宜于妊娠中、晚期。患者可每天运动2次，每次坚持15~20 min，需在饭后进行，妊娠晚期需关注宫缩情况。

胰岛素治疗 如果饮食、运动无法将血糖控制到孕期要求的目标，就需要进行药物干预，双胎妊娠孕妇药物治疗的概率更高。通常医生会建议使用胰岛素。现有研究表明，

胰岛素治疗安全有效，对胎儿无不良影响，孕妇可以放心使用。医生将根据孕妇的体重、血糖水平制订胰岛素用药方案，通常是速效与中长效胰岛素相结合方案。根据“使用最小胰岛素剂量使血糖在目标范围”的原则，逐步调整至适量，同时定期监测血糖和糖化血红蛋白，动态调整胰岛素用量。

若血糖控制良好，没有出现其他并发症，胎儿一切正常，根据双胎的绒毛膜性质，可在37周前后终止妊娠。如果血糖控制欠佳或出现了其他并发症，应及时终止妊娠。

综上所述，妊娠期糖尿病是妊娠期最常见的并发症，双胞胎孕妇妊娠期糖尿病的发生率更高。它虽然能对孕妇及胎儿造成诸多不良影响，但只要我们重视它，早发现、早诊断、早治疗，它完全是可以控制的，让我们为了自己和下一代的健康而努力。

子宫肌瘤患者的日常护理

▲ 广东省普宁市妇幼保健计划生育服务中心 林美霞

在发病年龄分布上，子宫肌瘤的患者主要要在30~50岁。尽管在20岁以下的女性中也有出现，但数据统计表明，30岁以上的女性中患上子宫肌瘤的比例更高。子宫肌瘤的症状通常不会明显，科学合理的日常护理较为重要。

子宫肌瘤的危害

子宫肌瘤是一种严重的妇科性疾病，对女性的身体健康产生了非常不利的影响。通常在治疗后，依然还会有20%~30%的患者可能会面临子宫肌瘤复发的风险，如果子宫肌瘤发生或再次复发，会对妇女的身体造成极大的伤害，具体表现包括月经量明显增多或者是经期延长，随着症状的发展还会引发继发性贫血，导致体力下降、心悸等症状。肌瘤增大还可能明显触及下腹部，带来不适感，伴有白带增多，可能在感染后呈现脓状，同时对膀胱施加压力，引发尿频和尿滞留，出现便秘和下腹坠胀等异样。

疼痛护理

医生要了解疼痛症状出现原因，结合患者严重程度提供相关护理。若疼痛可耐受，则以各种转移注意力方法为主，包含聊天、看书、听音乐、玩手机等。若疼痛不可耐受，则在转移注意力的同时，实施药物镇痛。但在用药期间需定时评价疼痛症状，明确用药有效性及安全性，及时发现并处理相关问题。

同时，医生要鼓励患者尽早下床活动，改善躯体功能，加快新陈代谢与血液循环，促进切口愈合，缓解疼痛症状。

术后饮食护理

补充蛋白质 术后为患者提供营养丰富的食物非常重要，尤其是富含优质蛋白质的食物，对修复患者手术期间受损的细胞、促进患者术后康复有着显著效果，如牛肉、鱼肉、虾、鸡蛋和牛奶等食物。在肉类食物的选择上，患者可以摄入一些肉类，因为它们脂肪含量较低，更易于消化和吸收。

清淡饮食 术后患者如果饮食恢复正

常，可以选择清淡的饮食，如西红柿、鸡蛋面、红枣、山药粥，这些食物既有利于患者消化吸收，又能够为患者提供必要的营养成分，从而有助于患者身体的康复。此外，在食物烹饪时，最好避免使用油炸或者是高油脂的烹饪方式，避免由于不合理的烹饪方式导致食物油腻、辛辣或者酸冷等问题，同时鼓励多摄入水果和蔬菜，如苹果、香蕉、胡萝卜以及冬瓜等，因为这些食物富含维生素和纤维，能够促进身体健康和康复。

不宜进食过早 对于开腹式子宫肌瘤剔除术或者是子宫切除术的患者，手术过程中可能会对腹腔内的肠道器官产生一定影响，因此在术后阶段，需要等待肠道蠕动功能逐渐恢复，观察患者是否有肛门排气的迹象，然后再逐步增加饮食摄入，这样的安排有助于避免影响肠道功能的康复，并降低出现肠梗阻或肠粘连的风险。而对于经阴道微创子宫肌瘤剔除术的患者，手术对腹腔内的影响较小，术后可以较快恢复正常饮食。

多吃流质食物 对于子宫肌瘤术后的患者，特别是年龄较大的老年人，选择流食对身体的康复也有意义。在手术后的初期阶段，患者应该采用流质食物作为主要的饮食选择，包括藕粉、鲜奶、鱼汤、瘦肉汤及橘子汁等食物，这样的饮食有助于身体在手术后逐渐恢复。只有经过一段时间的适当调养，患者才能逐步过渡到正常的饮食。

通过前述内容的分析，我们可以知道子宫肌瘤对身体的危害是相当严重的，特别是在经历子宫肌瘤手术后，科学合理的护理举措极为重要，除了前面提到的饮食注意事项外，术后的患者还需及时进行轻度的卧床或者靠床活动，以此来帮助患者胃肠的蠕动恢复，避免长时间卧床而引发肠粘连和肠梗阻等不良情况，同时也有助于减少手术后可能出现的并发症。需要注意的是，不能过度训练或者是超负荷进行锻炼。在术后阶段，保持切口的干燥和清洁，以避免感染。如果出现腹部不适或者发热等症状，务必要及时就医就诊。

孩子发热抽搐 警惕急性坏死性脑病

▲ 广东省深圳市宝安区妇幼保健院 李素明

发热抽搐是一种常见现象，其医学名称是“高热惊厥”“热性惊厥”等。该病多发于婴幼儿，患者年龄集中在0.5~5岁，有很大一部分儿童都有过发热抽搐的经历，尤其是1~1.5岁的幼儿，3岁以后儿童的发生率很低。

发热抽搐的原因

神经系统不成熟 发热抽搐儿童的年龄多在0.5~5岁，这一年龄段儿童并不具备完善、成熟的神经系统，所以更容易出现发热抽搐。伴随着儿童逐步长大，神经系统逐步发育成熟，所以儿童不会出现发热抽搐。

遗传因素 若儿童的父母或是兄弟姐妹曾经出现过发热抽搐，则需要高度重视患儿的情况，即便患儿尚未出现过发热抽搐症状。有家族史的儿童也更容易出现发热抽搐，但国际上尚未彻底明确这一观点，还需要继续研究验证。

发热 发热抽搐的主要诱发因素是发热，发热时多种感染性疾病、非感染性疾病均会呈现的一类症状。最常诱发发热抽搐的病毒感染属于人类疱疹病毒-6感染，这种病毒感染被称作幼儿急疹，具有较高发病率。

发热抽搐的危害

发热抽搐比较特殊，儿童是高发对象，很多家长在儿童出现发热抽搐后胆战心惊，心慌意乱，立刻就要将孩子送入医院救治，在形容孩子症状的时候，反复使用“可怕”“恐怖”“吓死人”等词汇。不过也很正常，很多儿童发热抽搐时丧失意识，有翻白眼、四肢在身体两侧抽搐等表现，对于新手爸妈而言，这一现象恍如灭顶之灾，尤其是从未经历过发热抽搐的家庭。大家对于发热抽搐之所以胆战心惊，不仅仅是因为发热抽搐的症状很严重，更因为有些小孩出现上述症状后，最后热坏了大脑，形成急性坏死性脑炎，对智力造成了严重的影响。

发热抽搐的应对方法

出现发热后，为避免儿童出现抽搐症状，需第一时间采用科学手段帮助儿童降温。若儿童温度已经超过39℃，第一时间

给儿童吃退热药，避免温度继续升高诱发惊厥、抽搐等症状。若用药后儿童的温度变化不明显，需将儿童送入医院，尽早明确儿童发热的原因，及时提供科学治疗，预防儿童病情被耽误。若儿童只是低热，尽量不要给儿童吃药，建议实施非药物降温方法。

何为坏死性脑炎

坏死性脑炎其实就是因脑组织细胞炎症改变诱发的组织细胞坏死。多种因素均可诱发该病，尤其是发热抽搐。坏死性脑炎具有多种类型，包含病毒性脑炎、细菌性脑炎及真菌性脑炎等。但该病的最终结果是脑组织细胞死亡，中枢神经系统不可逆，所以脑组织坏死后会丧失中枢神经功能，遗留相应后遗症。想要预防急性坏死性脑炎，主要从以下方面着手，如尽早接种乙脑疫苗、加强动物传染源管理并做好环境卫生、若有异常现象第一时间将患儿送入医院救治。比如，儿童出现发热抽搐症状，第一提供安全环境，让患儿平躺，移开周围坚硬物品，松开孩子衣物，令孩子头部偏向一侧，若儿童有呕吐分泌物需尽快清理干净，维持呼吸道通畅，还需提供布包让患儿上下牙咬着，预防舌咬伤，第一时间拨打120求助。

发热抽搐会致坏死性脑病吗？

发热其实是儿童生长发育期间的常见症状反应，很多疾病发生时都会有不同程度的发热症状，比如普通流行感冒等。但有些儿童的体质比较特殊，所患疾病也比较特殊，出现发热症状后的表现也鲜明差异。多数儿童发热时仅有温度升高、没精神、咳嗽等症状。但部分儿童的发热比较严重，还会出现抽搐现象。鉴于很多因为发烧导致脑子坏了儿童都有发热抽搐症状，所以人们认为发烧抽搐和急性坏死性脑病存在直接关系。这两者确实存在相关性，而且是比较紧密的关系。

不管是哪一种发热抽搐，均需家长提高重视，对儿童实施更高质量的照顾，降低发热抽搐的实际影响。