

## 健康指南

## 妊娠期糖尿病可 引发胎死腹中 孕期控制饮食 杜绝做“糖妈妈”

晚报讯 32岁的张女士(化姓)家住启东市,在怀头胎时就被当地医院诊断为妊娠期糖尿病。如今,她又怀上了二胎,血糖还是控制不佳,住进了市妇幼保健院。该院营养科副主任医师王宏星提醒:妊娠期糖尿病应引起高度重视,这与孕妇在孕期大吃大喝、不注意控制饮食密切相关,严重时会引起胎死腹中的后果。

很多人对糖尿病并不陌生,往往高度重视,而对不是太高血糖水平的妊娠期糖尿病却马虎大意,甚至导致因血糖控制不佳而夺走近预产期胎儿的鲜活生命。王宏星介绍,妊娠期糖尿病(GDM)是指妊娠期发生或孕期首次发现的不同程度糖耐量异常,是妊娠期最常见的内科合并症之一。

我国的妊娠期糖尿病的发病率接近20%,并且这个数据仍在不断攀升。王宏星提醒,一旦被确诊为妊娠期糖尿病,不仅意味着折返医院的频率和治疗费用大大增加,孕妈妈的经济负担、生活负担、心理负担增加,未来也有很高的概率发展为2型糖尿病,同时胎儿更容易出现发育异常、早产等各种不良情况。但妊娠期糖尿病只要按时产检,遵医嘱控制好血糖,是可以避免严重后果的。

如何战胜妊娠期糖尿病?王宏星支招,首先,孕妇根据医生的指导,监测餐前或餐后血糖。同时,应制定个性化营养方案,建议优先选择对血糖影响较小的食物,保证维生素、矿物质的摄入,有计划地增加富含铁、叶酸、钙、维生素D、碘等食物的摄入,如瘦肉、家禽、鱼、虾、奶制品、新鲜水果和蔬菜等。此外,孕妇应控制体重增长,并注意规律运动,提高血糖达标率,减少母婴不良结局。他推荐步行、快走、瑜伽、慢跑等运动,孕妈妈每周选择5天,进行30分钟中等强度的运动,避免进行高风险、高温瑜伽等运动。

市妇幼保健院特别提醒:孕妇如果发现妊娠血糖问题,应引起高度重视,第一时间寻求专业医疗机构临床营养科及内分泌医生的帮助。

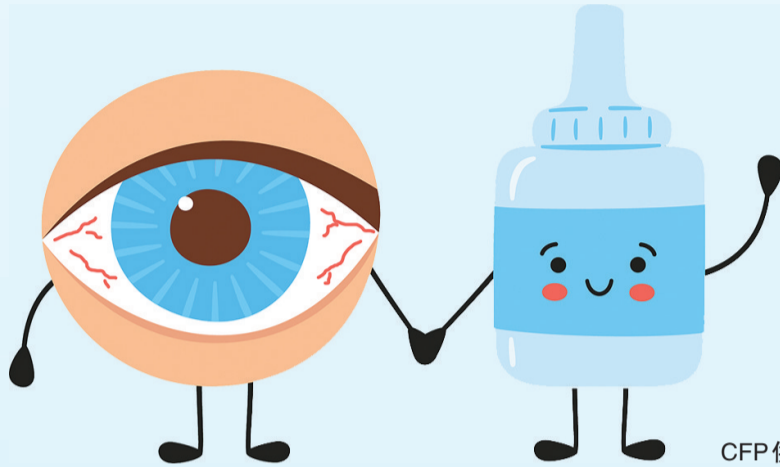
通讯员张琳 记者冯启榕



CFP供图

# 急性出血性结膜炎 进入高发季

## 注意个人卫生,远离“红眼病”



CFP供图

晚报讯 当前,全国其他部分省份进入急性出血性结膜炎高发期。南通市疾控中心提醒广大市民,要加强个人卫生习惯,一旦感染急性出血性结膜炎,应避免前往人群密集的公共场所。

南通市疾控中心急性传染病防制科主管医师陆荣荣介绍,急性出血性结膜炎是由肠道病毒感染引起的一种眼病,俗称“红眼病”,该病主要是通过接触被患者眼部分泌物污染的手、物品等而感染。临床表现主要为眼睑红肿、结膜高度充血,常伴有结膜下出血,感染后迅速出现异物感、眼磨痛、流泪、畏光,以及水样分泌物增多等症

状。本病属于自限性疾病,一般预后良好。

“本病具有潜伏期短、起病急、传染性强、传播途径易实现等特点。一旦病毒输入人群聚集、接触频繁场所,容易引起传播扩散。”陆荣荣提醒,预防急性出血性结膜炎需要加强个人卫生习惯:注意眼部卫生,避免用脏手触摸眼睛;避免与患者共用毛巾、脸盆、眼镜、枕头等个人物品,以免交叉感染;如接触病人使用过的物品,应充分清洁和消毒手部;如出现眼睑红肿、眼刺痛、畏光流泪等症状时,应及时就医,避免前往人群密集的公共场所。

记者冯启榕

## 喝了“酸枣仁汤”还是睡不着 治疗失眠还须对症治疗

晚报讯 秋冬季节,天气渐冷,失眠高发。不久前,市民王先生听人说“酸枣仁汤”专治失眠,便买了许多酸枣仁之类产品,花了几千块钱,但仍然不管用,便来到市二院中医科就诊。

“我先观察他的舌苔,淡黄而腻,再问其他症状,除了失眠,还有口苦、口干。我根据他这三大症状,给他开了10剂黄连温胆汤,病人吃完后反馈,睡眠很快恢复正常,失眠问题豁然愈。”市二院中医科主任孙建华介绍,“黄连温胆汤”是治疗失眠的一张专方,归纳其功效,可以用清热、化痰、安神6字来解释。

中医讲“心藏神”,要想睡得好,首先需要心神安静。一旦有火热、痰邪扰乱心神,必定会使心神不安,心神不安则失眠,很多人半夜仍然胡思乱想,就是心神不得安宁。而王先生的症状就符合这个原理。

“王先生有口苦的症状,口苦说明有火热。《黄帝内经》讲,苦为火之味,嘴巴发苦,就说明体内有火。”孙建华打了个比方,很多人都有一个生活经验,烤东西烤糊了,用舌头尝尝,就会感觉东西发苦,所以苦为火之味,有了苦味,就说明体内有火。当然,这属于无形之火。

除了有火,王先生还有痰。“该患者从舌象来看,舌黄、苔腻,说明是湿邪,体内湿邪黏黏糊糊,就像糨糊一样,反映在舌面上,就会形成湿腻舌苔,看上去不干净的样子。舌头是身体的一个窗口,舌苔腻,说明体内已经有很多湿邪了。”孙建华说,舌苔黄色,也是热的象征,《黄帝内经》讲,黄赤为热,白为寒,凡是发红、发黄,都说明有热。

结合王先生口苦、舌黄、苔腻三大症状,孙建华判断患者是因为痰热扰心,造成心神不安,进而失眠。而“黄连温胆汤”恰好就是消除体内痰热,并且安神的一个妙方。

事实上,“酸枣仁汤”也是治失眠的一张名方,出自大名鼎鼎的《伤寒论》。那为何王先生吃了很久却无效呢?“酸枣仁擅长养肝阴,所以酸枣仁汤专门治疗肝阴不足导致的失眠,这种失眠属于虚烦失眠。”孙建华表示,一般来说,凡是阴虚失眠,舌头一般很红,而且苔很少,舌头看上去红红的、光秃秃的。

正所谓,“知方甚易,用方甚难”。市二院中医科提醒,失眠问题还得找专业的医师指导面诊,切莫道听途说,贻误病情。

通讯员尔孙 记者冯启榕

## 康复课堂

## 保养精气神 提高抗病力

### “养藏之道”让 肿瘤患者安然过冬

晚报讯 8日进入立冬。这几天,随着降温来袭,不少肿瘤患者开始担心:体质较弱,万一抵抗不住“寒气”侵袭,得个感冒发热的会不会加重病情,让来之不易的康复进程“功亏一篑”?对此,市三院肿瘤放疗病区护士长居玲玲表示:冬季天气转冷,的确是肿瘤患者的“多事之季”,如果不注意调养,很容易引起疾病加重,故应推崇“养藏之道”,保养精气神、提高抗病力、防病于未然。

居玲玲介绍,肿瘤患者放疗后多伤阴耗津,出现头晕、烦躁、口苦、口干等症状,可选服清肺养胃、滋润生津之品。“总的来说,肿瘤患者的饮食宜清淡,少辛辣,避免油腻;为了抵御外寒,应选择温热的食物,不吃生冷的食物;平时多喝水,多食蔬菜水果。”

肿瘤患者长期与“癌毒”斗争,正气不足,抵抗力和免疫力低下。“保证良好的睡眠对肿瘤患者增强免疫力、促进康复非常重要。”居玲玲表示,受疾病及治疗影响,肿瘤患者易出现睡眠不良的问题,可通过精神放松、保持适度运动、聆听舒缓的音乐等改善睡眠;此外,建议每天午睡1个小时左右,使身体各系统得以休息,有助于身体康复。

所谓“春捂秋冻”,对肿瘤患者而言,这并非良策。由于其疾病导致的免疫能力下降,代谢功能弱,对体温调节反应迟缓,“肿瘤患者需要做到天冷就多加衣,做好保暖工作,尤其是肺部肿瘤患者,在气候转凉时,更应注意保暖等问题。”居玲玲还提醒,适量的体育运动可以促使肿瘤患者的血液循环加速,新陈代谢加强,同时增加肌肉的弹性及伸展性,改变关节僵硬的状态,使身体产生的热量增加,提高御寒能力。

她建议,肿瘤患者可在气温适宜、幽雅安静的环境中选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身能得到活动的运动,如步行、太极拳、慢跑等,也可选择做一些扩胸、伸腰、仰头的运动项目,应避免快跑、爬山等剧烈运动;运动过程一定要量力而行、循序渐进,防止跌扑损伤;汗湿后要及及时更衣保暖,防止感冒。

居玲玲特别提醒,患者家属要密切观察病人的心理状态,及时给予病人精神支持,帮助其树立开朗豁达、坚强乐观、坚定治疗的决心,这对于肿瘤患者提升治疗效果、控制疾病进展、促进身体恢复具有十分重要的作用。

通讯员吴煜 缪佳 记者冯启榕