

孕期如何管理好血糖

记者 宋伟 刘晶

妊娠期血糖升高是引起各种不良妊娠结局的罪魁祸首。血糖高无论是对母体还是胎儿，都有影响。在产科，轻微血糖升高的严格管理，都利于获得良好的妊娠结局。

孕妇血糖过高容易发生很多并发症：子痫前期、流产、早产、感染、胎膜早破、巨大儿（轻度血糖升高者）、宫内生长受限（有糖尿病并发症者）、新生儿低血糖等。如果早孕期就出现血糖增高，胎儿畸形率是正常妊娠的7-10倍。这也是为什么产科十分重视对妊娠期糖尿病筛查的原因。所以无论是孕前就有糖尿病还是妊娠后发现的血糖异常，一定要严格进行监测与调控。

那么，孕期如何做才能管理好血糖呢？为此，我们采访了中国医科大学驻延安市人民医院帮扶专家、妇产科教授、医学博士、主治医师蔡本硕。

妊娠期什么时候开始筛查糖尿病？

蔡本硕说，普通的孕妇建议在妊娠24周时进行糖尿病的筛查。如果是糖尿病的高危人群，针对糖尿病筛查的时间还要提前，最好在妊娠前或一发现妊娠就进行糖尿病的筛查。

以下情形均属于糖尿病的高危风险人群：

- 父母及兄弟姐妹有二型糖尿病；
- 肥胖；
- 有多囊卵巢综合征；
- 反复生殖道念珠菌感染者；

- 辅助生殖受孕；
- 卧床保胎不活动；
- 孕早期体重增加过多；
- 孕期发现羊水过多；
- 有过流产、死胎、早产、巨大儿（4000g以上）分娩史、新生儿不良结局史。

妊娠期血糖管理三分靠医生，七分靠自己

蔡本硕说，高危孕妇要定期监测自己平时的血糖，并记录体重、空腹血糖、三餐后两小时血糖。血糖理想并稳定者，每隔3-5天详细监测一天。血糖不达标者随时就诊，寻求专业医生的指导。绝大多数轻型的妊娠期糖尿病孕妇通过调整饮食和适当运动能够使血糖达到正常理想的范围。上述方法血糖仍未达标者，还考虑应用降糖药物。

糖尿病孕妇理想的血糖控制目标（单位mmol/L）：空腹血糖3.3-5.3；三餐后两小时血糖4.4-6.7；孕前已有糖尿病的孕妇（或早孕就发现糖尿病的孕妇），血糖控制目标是，空腹血糖3.3-5.6；三餐后两小时血糖4.4-7.1。血糖控制不良，血糖波动较大的孕妇需要产科医生、内分泌科医生、孕妇及家人三方共同努力，力争实现目标血糖。

糖尿病孕妈妈应该怎么吃呢？

蔡本硕说，糖尿病孕妈妈在饮食方面要注意以下8点：

- 一是不能没有谷物等主食
- 孕妇饮食不能不吃主食，糖尿病孕

妇仍要遵循以谷类为主的多样化饮食、不偏食的饮食原则。尽量选择低生糖指数的主食。医学界把导致血糖升高的能力和速度称为食物血糖生成指数(GI)，比如燕麦、大麦米、黑米、荞麦、玉米碴子、强化蛋白质的面条等，这类都属于低GI食物，对血糖影响比较小。

二是粗粮不要细做
粗粮对血糖影响小，但烹调方式越精细，营养素损失就越大，尤其是B族维生素、膳食纤维也会随之减少。食材加工越简单越好，豆粒儿能整粒吃就不要研磨直接食用，保持谷粒儿或豆类的天然形式，让食物在消化道中缓慢吸收。

三是根果类蔬菜要适当少吃
例如南瓜、胡萝卜类蔬菜不要切得太碎，尽量选择一些膳食纤维高的魔芋、芹菜、韭菜、竹笋、木耳、蘑菇、山药、马铃薯粉条、藕粉等，与谷物主食同时吃，能有效延迟消化吸收速率。

四是水果可以吃，但熟透软烂的水果要避免

很多人认为糖尿病不能吃水果，苹果、桃、梨、樱桃、猕猴桃、葡萄等都是糖尿病孕妇可以食用的。但熟透软烂的水果对血糖影响大，比如熟透的香蕉尽量不要吃。水果每天摄入250g左右，分在一餐中间吃，这样既可以享受水果的美味，补充必要的维生素和可溶性膳食纤维，又可以防止餐前低血糖。

五是饮食结构多样化
多样化饮食才能够达到各种营养素

之间的互补，才叫“营养丰富”，对宝宝发育很重要。均衡膳食必须由多种食物组成，建议每天摄入12种以上的食材，每周要达到25种以上，鱼、肉、蛋、奶、菜、谷物、水果样样不能少。控制食物总量，少食多餐。

六是食物总量控制，合理分配在一日三餐，并按时吃饭

三餐之外合理加餐，即“三大餐三小餐”。早餐占10%-15%，午餐和晚餐各占30%，3次加餐各占5%-10%。这样有助于糖尿病孕妇血糖更平稳。可将水果零食之类的食物放在餐后3小时及晚间睡前30分钟进食。

七是餐后要适量运动
只要没有禁忌，建议餐后半小时到1小时散步30分钟。适宜的体力活动有助于消耗血糖，减少胰岛素抵抗，有助于控制体重。

八是定期检测餐后血糖

二型糖尿病孕妇力争空腹血糖不超过5.5，餐后2小时血糖不超过7.0，妊娠期糖尿病孕妇（孕前血糖正常，妊娠后发生的糖尿病），力争将空腹血糖控制在3.5-5.5，餐后2小时血糖控制在4.4-6.7。糖尿病孕妇的血糖管理，三分靠医生，七分靠自己。如果血糖仍不达标，则有必要咨询医生，增加或调整降糖药物。

聚焦 健康

医疗前沿

延安大学附属医院

本报讯（通讯员 王芳 刘立贤 张海亮）一位死亡率高达90%以上的肺栓塞致心脏骤停患者在延安大学附属医院被成功从“鬼门关”拉了回来，经过近半年的随访及随访，患者已完全康复，无任何并发症的发生。

7月5日，一位72岁男性老人，因骸骨折在该院行手术治疗，这是一例再常见不过的手术，手术历时不到一小时，在手术结束后松开止血带的瞬间，惊险的一幕发生了，老人出现了血压下降，紧接着心电图出现了室颤，呼吸、心脏骤停，麻醉与围术期医学科陈楷主任医师立即行心肺复苏并启动应急预案，请相关科室多学科协作会诊。

当时，罗志轲主任听到呼叫后第一

老人术中心脏骤停 医生抢救脱离危险

时间到达手术间并指导现场抢救，麻醉与围术期医学科抢救小组成员各司其职，分工明确，除颤、气管插管行机械通气、静脉给予肾上腺素、头部冰帽降温（脑保护）等一系列高级生命支持均在最短时间内完成，经过15分钟的抢救后老人心跳恢复，然而不到1分钟，在积极查找并分析心脏骤停原因的过程中老人病情再次恶化—心脏再次骤停，经过积极抢救心跳恢复，如此反复5次停跳—复苏—再停跳—再复苏，在心脏骤停期间，麻醉医生轮番上阵进行持续胸外心脏按压，每3-5分钟给予肾上腺素1mg，肾上腺素总使用量达11mg，在短暂的心跳恢复期间，麻醉与围术期医学科张海亮主治医师快速使用床旁心脏超声对老人进

行检查，心超显示其右心室增大并超过左心室，室间隔平坦呈“D”字征（肺栓塞典型超声表现），结合其临床表现和体征，麻醉与围术期医学科罗志轲主任、麻醉手术室何秀莉主任、重症医学科沙海旺主任、创伤修复科张民泽主任均考虑为急性肺栓塞，立即给予抗凝、溶栓、纠正内环境紊乱，维持各脏器有效灌注等治疗，经过团队长达90多分钟的不懈努力，老人的生命体征逐渐平稳。

经过重症医学科、介入科和创伤修复科的后继治疗，老人于术后第2天意识清醒并拔除气管导管，第17天康复出院。之后，经过长达半年的随访和随访，老人各器官功能均已恢复到之前水平，无认知功能障碍，无任何并发症的发生。

急性肺栓塞是常见的三大致死性心血管疾病之一，仅次于冠心病和卒中，围术期急性肺栓塞是各种栓子包括血栓、癌栓、脂肪、羊水、空气、手术中使用的双氧水进入静脉循环，堵塞肺动脉系统为发病原因的一组疾病或临床综合征的总称。其死亡率极高。该患者的成功救治且近半年随访无任何并发症的发生，充分体现出该院高效团队协作在急性肺栓塞这类危急重症患者的救治能力。

目前，延安大学附属医院麻醉与围术期医学科年手术麻醉量1.5万余例，其中高龄、高危重症、复杂手术占10%以上。危急重症患者抢救成功率达99%。

“爱心饺子”送给最可爱的人

通讯员 云莉

“冬至阳生春又来，天时人事日相催。”12月22日，冬至如约而至。小小饺子，情意满满，在“立冬”时节吃饺子，有着美好的寓意。

在抗疫适逢冬至的这个特殊日子，延大附院本部B超室赵静和家人一起包饺子，为延大附院院本部和心脑血管病医院检验科的一线工作人员送温暖献爱心，为日夜坚守在抗疫一线的工作人员

送上了爱心饺子，让寒冬里还在坚守的抗疫工作人员备感温暖。

病毒无情，人间有爱，最近延安的疫情形势严峻，延大附院本部检验科已有15名同志核酸阳性，人员极度短缺，核酸检测工作24小时流水作业，仍然不能满足核酸检测的需要，已经超负荷运转。

一大早，赵静和家人忙碌起来，他们

想在冬至这天给最可爱的人送去温暖的饺子，表达一下自己的心意。从准备食材、剁馅、调味到和面、擀皮、包饺子，飘香四溢的饺子，饱含着赵静一家对抗疫人员的浓浓感激之情，饱含着对抗疫必胜的美好期许和坚定信心。她们为40名奋战在一线的检验人员送来了爱心饺子，送来了一份暖暖的爱！每份饺子里都有赵静书写的“致敬不停歇的核酸检

验人，我们终将战胜疫情”贴纸。

收到水饺的每一位检验人，都感到十分的暖心和感动，热气腾腾的水饺，饱含着浓浓的爱心和对他们工作的鼓励与支持。大家表示，将继续努力确保核酸检测有序开展，全力守护好人民生命安全和身体健康。面对疫情，我们守望相助，齐心协力，相信在大家的共同努力下，一定会战胜疫情，共渡难关。

大医精诚

延安大学附属医院

本报讯（通讯员 樊宇耕）近日，延安市人民医院神经外科成功独立为一位重度颈动脉狭窄患者实施了颈动脉内膜剥脱术(CEA)。标志着该院在缺血性脑血管病外科治疗方面取得了新突破，填补了该院独立完成颈动脉手术技术的空白。

57岁的刘大叔因“头闷、头昏不适，发现血压高半年”到该院神经内科一病区住院诊治，入院后行颈部血管B超检查显示双侧颈动脉多发斑块，特别是左侧颈内动脉起始部位重度狭窄(79%)，头颅MRI显示左侧基底节区腔隙性脑梗死。神经外科李郭辉副主任医师会诊后向家属告知病情，建议转入神经外科进一步行头颈部血管成像(CTA)检查评

头闷头昏半年多 内膜剥脱恢复好

延安市人民医院神经外科成功独立开展颈动脉内膜剥脱术

估。转科后，先后进行头颈CTA检查和在局麻下行全脑血管造影术(DSA)检查，结果显示双侧颈部血管多发斑块，伴有不同程度的狭窄，左侧颈内动脉管腔重度狭窄达80%。综合患者病情，若不及时进行手术治疗，将面临颈动脉完全闭塞、粥样斑块脱落形成脑栓塞的风险，未来发生大面积脑梗塞的风险极高，可能造成偏瘫、失语、意识障碍、植物生存等严重后果，甚至危及生命。

科室专家经过认真讨论，一致认为颈动脉内膜剥脱术是最佳的治疗方案。经与患者及家属充分沟通同意手术，神经外科团队制定了缜密的手术方案及风险预案。12月5日，神经外科主任杨海贵主任医师、杜宏瑞主任医师、李郭辉副

主任医师共同为患者实施了左侧颈动脉内膜剥脱术(CEA)。

术中，神经外科团队熟练地应用显微解剖技术分离颈部血管，将阻塞大脑供血的颈内动脉和颈外动脉及部分颈总动脉分支又处长约5cm的粥样硬化斑块完整剥脱，显微镜下完美缝合切开的血管，使颈动脉血流重新恢复通畅，大脑获得正常供血。在麻醉科张红梅副主任医师、马慧主治医师、贾晶主管护师、张杰护士的紧密配合下，神经内科白文丽主管技师、杨媛媛技师在术中全程应用经颅多普勒(TCD)监测脑血流，多学科团队通力协作确保了手术顺利完成。复查CTA显示左侧颈动脉斑块已剥除，左侧颈内动脉重度狭窄恢复正常，头颅MRI

检查结果也未发现新发的脑梗死病灶。术后患者精神状态良好，言语清晰，四肢活动正常，头闷、脑袋昏沉的症状明显缓解。术后第1天便可下床活动，术后第3天各项指标评估均正常，手术切口换药完好，顺利出院。

杨海贵主任说，颈动脉内膜剥脱术是去除斑块、治疗狭窄的最佳选择，远期效果好，复发率低，医疗费用少，解决了支架植入术后再狭窄问题，不需要长期口服抗血小板药物，是符合治疗指征的有症状颈动脉狭窄患者的“金标准”手术，也是目前预防脑梗死最安全有效的术式。另外，它对“三高”患者来说也较为合适，尤其对那些斑块较多的糖尿病患者最为合适。

首例新冠感染患者手外伤手术在北医三院延安分院完成

仁爱创新

北医三院延安分院

本报讯（通讯员 陈琪璐）“谢谢你们，如果没有你们，我真不知道我的手该怎么办……”患者激动地说。

“这是我们应该做的，注意这段时间好好休息，按时换药。”

12月12日，北医三院延安分院（延安市中医医院）手足外科团队奋战6小时，成功为一位新冠感染开放性手外伤患者开展了手术治疗。

12月12日下午，救护车急促的声音划破了医院的平静，大约1小时前，患者在方舱医院隔离期间不明原因晕倒后左手手指不慎被利器割伤，伤后方舱医院急行伤口简单止血包扎，但受伤部位过深，

方舱医院医疗资源有限，无法开展手术治疗，遂急转至该院住院手术治疗。

入院后，手足外科管英杰主任带领马珍普主治医师、崔桂勇医师为患者进行了详细查体和必要的检查，考虑到患者左手开放性损伤深达骨质，较为严重，需要尽快安排手术治疗，竭尽全力帮助患者恢复患指功能。

在征得患者同意后，手足外科团队

急诊为患者开展了手术，经过6个多小时的连夜奋战，手术于当天23时顺利完成，目前患者恢复良好。

药王孙思邈曾有古训：“人命至重，有贵千金。”如今，站在防疫一线，是职责，更是使命，北京大学第三医院延安分院（延安市中医医院）医务人员将秉承“大医精诚，仁爱创新”的院训精神，为生命呵护，为健康护航。

奔跑在“生命路上”的急诊人

通讯员 郝笑娜

有这么一支团队，他们虽未干出惊天动地的事情，却在极其平凡的岗位上坚守着患者的生命线，他们承载着寒冷与温暖、无奈与希望，看多了重生的笑容、绝望的哭泣。他们就是延安市博爱医院急诊科的医护人员。

急诊科32名医护人员全力守护着每一位患者的“生命”，这是急诊人的宗旨和使命，为此，他们辛勤地守护，不分昼夜，穿梭在城市的各个地方、各个角落，不能按时就餐，常常忘记吃饭，直到处理完急诊后才有了饥饿的感觉，“急诊人”不仅是在用汗水捍卫生命，而且是在用生命坚定地呵护健康。

在疫情期间，延安市博爱医院急诊科更是承担着众多危急重患者的抗原检测工作和全市120急救工作。不论是急救的前沿阵地，还是在抗击疫情这场没有硝烟的战役中，急诊人坚守责任，不让每一位患者错过黄金救治时间。

疫情当下，每个岗位都容不得半点懈怠，甚至要冒着被感染的危险。有人问：“这种情况下，你们不怕吗？”他们总是笑着回答，在急诊科的这些年里我们练就了百毒不侵的身体，解救了不少不清的病人，这就是我们急诊人的使命。我们将始终不忘肩上的重任，始终奔跑在救护生命的路上，始终坚持人民至上、生命至上的服务理念，哪里有召唤哪里就有我们急诊人。

疫情期间膳食指南：

新冠病毒感染者如何吃

营养治疗是新冠病毒感染者综合治疗的基础，应贯彻于其治疗和康复的全过程。规范的营养治疗有助于改善新冠病毒感染者的营养状况和临床结局，降低医疗费用，并提高其生活质量。

市疾控中心建议，对新冠病毒感染者，按规范化临床营养治疗路径，进行营养筛查、营养评定与营养诊断，明确其营养状况和代谢特点，制定个体化营养治疗方案，为综合性治疗打好基础。

选择新鲜食材，杜绝购买和食用野生动物。确保食物卫生安全，不接触活畜禽，同时肉、禽、蛋必须烧熟煮透。做到分餐和单独用餐；餐具应严格消毒，进餐前确保认真洗手，各人专勺、专筷。

对新冠病毒感染的居家患者，遵循平衡膳食准则，做到食物多样化，保持良好的饮食习惯，安排每日三餐或少量多餐，定时定量规律进食。食物应细软，易于咀嚼、吞咽和消化，必要时制成流食、半流质或软食等。避免油炸、肥腻、甜食、辛辣刺激等食物和调味品。

根据新冠病毒感染者的体重和活动状况，给予适宜的能量，尽量达到并维持健康体重，保持合理的体脂和腰围；保持适量身体活动；避免体重出现过快和过大的波动。

保证充足的蛋白质摄入。适当增加富含优质蛋白质的食物，优选鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类、大豆及其制品等。必要时可辅助服用蛋白质补充剂。尽量避免肥肉、烟熏和腌制等加工肉、动物油等摄入。

保证充足的新鲜蔬菜和水果摄入。做到每餐有蔬菜，多选择深色蔬菜；做到每日有水果，避免用果汁代替鲜果。

保证足量饮水。每日1500-2000毫升，少量多次规律饮水。尽量选择白开水或淡茶水，不喝或少喝含糖饮料。避免饮酒。

对食欲较差、进食普通膳食不足的患者及老年患者，可在医师或临床营养师指导下，采用口服营养补充、特殊医学用途配方食品、肠内营养等补充能量和各类营养素；对重症和危重症患者，首选肠内营养，必要时采用肠外营养，并加强营养治疗的监测和随访。

对伴有糖尿病、高血压、高脂血症、高尿酸血症、肾脏疾病等慢性疾病的新冠病毒感染者，应同时遵循相关慢性疾病营养治疗的原则，并结合患者的疾病状况和代谢特点，制定个体化营养治疗方案。

鼻子不通气 这几招让你呼吸畅通

鼻塞是感冒的常见症状，虽然会随着感冒的治愈而缓解，但是一般鼻塞会持续一到两天甚至更久，让人苦不堪言。有没有什么办法能够快速让鼻子变得通气呢？

1. 新鲜橘子皮。取一块新鲜的橘子皮，对着鼻孔用力一挤，橘皮喷出的汁液能够帮助畅通鼻子。
2. 葱白。取适量葱白捣碎后，用药棉蘸取汁液塞入鼻孔中，过一段时间就通气了，或者直接将葱白削成适量大小插入鼻孔内也有相同的功效。
3. 食醋。取适量食醋用锅烧热后，将鼻子伸到醋液上方，吸收热醋散发的蒸汽，有助于通气。
4. 洋葱。取适量洋葱切碎后加清水烧开，同样伸到汤面上吸收洋葱水汽能够帮助鼻子通气。
5. 生姜红糖水。取适量生姜切片，锅内加清水烧开后放入姜片烧开，加适量红糖拌匀趁热服用。
6. 热水泡脚。用较热的水进行泡脚，泡至浑身微微出汗，鼻塞自然也就缓解了。
7. 按鼻翼两侧。用两个食指按鼻翼两侧，力度要稍微大些，能感受到酸胀感，按几秒放松，之后继续按，一直反复按至鼻翼两端有些发热。
8. 白萝卜。适量白萝卜切块后放入水中煎煮，趁着汤热的时候用来熏鼻子，能够有效缓解鼻子不透气。
9. 薄荷油。鼻塞的时候用薄荷油熏鼻子能够缓解鼻子不透气。
10. 芥末。芥末的刺激性不必说，当出现鼻塞的时候，可以适当吃一些芥末帮助缓解鼻塞。
11. 淡盐水。用微温的淡盐水洗鼻子，坚持几次能见效，还可以有效预防感冒。
12. 热敷耳朵。烧热水，将毛巾放入热水中浸湿，取出来后拧干水分，趁热敷在两边耳朵上，有助于缓解鼻塞。
13. 芝麻油。在两侧鼻腔内滴入适量芝麻油可以缓解鼻塞。
14. 维生素C。维生素C片研成粉末后吸入鼻内能够有效缓解鼻塞。
15. 辛夷花。将辛夷花研成粉末，每天用这些粉末吹鼻多次见效。
16. 白芷。将适量白芷研成细粉，取适量吸入鼻内，能够散风寒、通鼻窍。

健康大讲堂

传播健康理念

倡导健康生活

宝塔区疾控中心