



如何防治妊娠期糖尿病

——访市第三人民医院妇产科副主任医师史丽芳

□本报记者 郭新星

近年,随着人民群众生活水平的提高,妊娠期糖尿病这个词在我们的生活中已经不是一个陌生的词汇。越来越多的孕妇在产检时被告知患有妊娠期糖尿病,孕妇往往充满疑惑,自己究竟怎么成了“糖妈妈”。

妊娠期糖尿病究竟是怎么产生的?对孕妇和胎儿有什么影响?该如何进行防治?5月2日,记者就这些问题采访了市第三人民医院妇产科副主任医师史丽芳,请她来谈谈妊娠期糖尿病的有关知识。

“首先,我们要了解什么叫做糖尿病。糖尿病是由于胰岛素绝对或相对缺乏及胰岛素抵抗所致的以长期高血糖为特征的临床综合征。”史丽芳介绍,妊娠合并糖尿病是糖尿病的其中一种,包括孕前糖尿病和妊娠期糖尿病。其中妊娠期糖尿病占妊娠合并糖尿病的90%以上。我国的发病率在1%~5%,近年有明显增高的趋势。

那么妊娠期糖尿病有哪些危害呢?史丽芳说,针对孕妇本身来说,妊娠期糖尿病会增加自然流产、妊娠期高血压疾病、感染、羊水过多、剖宫产、难产、产伤、产后出血等概率。妊娠期糖尿病的复发率高达33%至69%,5年内发生2型糖尿病的几率是正常妊娠的10倍左右。针对子代来说,孕早期高血糖可以影响胚胎发育,甚至导致胚胎停育、流产;高血糖还可导致胎儿畸形、早产、巨大儿、胎儿生长受限,甚至胎死宫内,分娩时发



史丽芳在为孕妈妈普及孕期知识(医院供图)

生产伤的概率也会增加。新生儿出生后会

导致低血糖、新生儿呼吸窘迫综合征等。妊娠期糖尿病高危因素有哪些呢?史丽芳介绍,孕妇年龄≥35周岁,孕前超重或肥胖,孕期体重增加过多;经产妇;孕妇本人

为低出生体重儿;患有多囊卵巢综合征等;孕妇有糖尿病家族史;不良孕产史、不明原因的宫内死胎、流产史、巨大儿分娩史、先天胎儿畸形分娩史;有妊娠期高血压疾病、孕早期反复空腹尿糖阳性等均为高危因素。

妊娠期糖尿病如何科学预防?史丽芳表示:“在妊娠期糖尿病高危因素中,大部分因素我们无法改变,临床常见的

妊娠期糖尿病大多发生在孕期体重增加过多、过快的孕妇。孕期可以通过个体化控制体重的增加量及增加速度来防治,控制血糖及其危害。所以一旦确定妊娠,就需要准妈妈定期去产检,进行围产期保健,根据医生的建议进行检查并合理饮食,达到控制体重的目的,进而控制血糖,或者把血糖控制在合理的范围内。”

“妊娠期糖尿病不可怕,它可防可治,但需要孕妈妈合理饮食并进行适当运动,必要时谨遵医嘱进行药物治疗,把疾病对母儿的危害降至最低。”史丽芳说,“相信努力做到‘管住嘴、迈开腿’,就一定可以战胜妊娠期糖尿病。”

一起了解人格障碍

□吕燕燕

什么是人格?人格或称个性,它是一个人整体的精神面貌,是一个人习惯化的情感、思维和行为的反应方式,是一个人所具有的各项比较重要和相当持久的心理特征的总和,它包括了性格、气质和能力。人格特征使你成为你自己,使你与他人不同。

人格障碍是指明显偏离正常且根深蒂固的行为方式,其人格在内容上或整个人格方面异常。人格的异常妨碍了他们的情感和意志活动,使其给人与众不同的特异感觉,在待人接物方面表现尤为突出,其通常开始于童年、青少年或成年早期,并一直持续到成年乃至终生。

人格障碍临床中常见的类型和识别:

常见的类型:偏执型人格障碍、分裂样人格障碍、反社会型人格障碍、表演型人格障碍、强迫型人格障碍、边缘型人格障碍、回避型人格障碍、自恋型人格障碍、依赖型人格障碍。

偏执型人格障碍的特点:1.容易猜疑。2.对挫折和拒绝过分敏感。3.容易记仇。4.固执,喜好争辩,即使用有力的事实说服他们,也常常难以被他们接受。

分裂样人格障碍的特点:1.情感冷淡,几乎没有可体验到的愉快活动。2.没有亲密朋友或知心朋友。3.对赞扬和批评都无动于衷。4.常常选择单独活动。4.过分沉湎于幻想和内省。5.明显无视社会常规和习俗。

边缘型人格障碍的主要特点:1.对自己形象或自我感觉的不确定性。2.不稳定的心境、情绪变化。3.不稳定的人际关系和婚姻关系。4.行为具有冲动性,常有反复的自杀姿态和自杀、自伤行为。

表演型人格障碍的特点:1.情绪多变,情感体验肤浅,情感表达强烈而夸张。2.自我为中心,总是要求别人满足自己的要求。3.过分寻求别人的注意和

关注。4.暗示性强,极容易受周围人和环境的影响。5.容易采取威胁性甚至自我伤害性的行为。

自恋型人格障碍的特点:1.妄自尊大。2.特权感和优越感。3.过分追求别人的赞赏。4.缺乏同情心,常利用别人为自己谋利益。

反社会人格障碍的特点:1.冲动性和攻击性很强。2.情感淡漠,缺乏内疚感和悔恨心。3.无视社会规范和义务。4.对挫折的耐受性极低,微小刺激便可引起攻击性行为。5.少年时期就有品行障碍。

强迫症人格障碍的特点:1.过分追求完美,做事刻板。2.性格固执和僵硬。3.不愿与他人共事。4.对自己和他人都非常吝啬。5.过于迂腐,拘泥于社会习俗。

回避型人格障碍的特点:1.相信自己在社交上笨拙、没有吸引力。2.回避涉及较多人际接触的职业活动。3.在社交场合总是过分担心会被人指责或拒绝。4.很少与人发展亲密关系。

依赖性人格障碍的特点:1.需要他人为其生活的大多数事情做决定和担当责任。2.将自己的需要附属于所依赖的人,为此过分顺从别人的意志。3.难以表达不同的意见。4.独处时感到不适和无助。4.不现实地沉湎于害怕被别人遗弃的焦虑之中。

只有某种较突出的人格特质,不明显影响日常生活和工作质量,不带来过多的困扰,人际关系上也没有明显的障碍者,不能轻易地把他人认为是人格障碍者。

人格障碍的治疗和预防:如果人格障碍的患者从严重程度已经达到了诊断标准,则需要接受治疗,治疗的方法包括药物和系统的心理治疗,药物用来控制症状,控制情绪,帮助患者改变偏执观念;心理治疗主要是改变患者的心理发展,修正和改善其人格中的障碍和问题,一般需要较长的时间,同时也要求接受治疗的患者有一定的接受能力。

(作者系市第七人民医院主治医师)

重点疾病 防控专栏

30条控烟健康教育核心信息

- 1.中国吸烟人数超过3亿,约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。
- 2.中国每年因吸烟死亡的人数逾100万,超过结核病、艾滋病和疟疾导致的死亡人数之和。
- 3.现在吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡,吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少10年。
- 4.烟草烟雾至少含有69种致癌物。
- 5.烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖,烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。
- 6.吸烟及二手烟暴露均严重危害健康,即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。
- 7.二手烟暴露没有安全水平,室内完全禁止吸烟是避免危害的唯一有效方法。
- 8.在室内设置吸烟区(室)、安装通风换气设施等均不能避免二手烟暴露的危害。
- 9.不存在无害的烟草制品,只要吸烟即有害健康。
- 10.低焦油卷烟、中草药卷烟不能降低吸烟带来的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。
- 11.吸烟可导致多种恶性肿瘤,包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等。
- 12.吸烟可导致慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)、青少年哮喘,增加呼吸道感染的发病风险。
- 13.吸烟可以增加肺结核患病和死亡的风险。
- 14.吸烟可导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病。
- 15.男性吸烟可导致勃起功能障碍。
- 16.女性吸烟可以导致受孕概率降低、流产、死胎、早产、婴儿低出生体重,增加婴儿猝死综合征的发生风险。
- 17.吸烟可导致2型糖尿病,增加其并发症的

- 发生风险。
- 18.吸烟可导致牙周炎、白内障、手术后伤口愈合不良、皮肤老化、老年痴呆、绝经后女性骨密度降低和消化道溃疡。
 - 19.二手烟暴露可导致肺癌、冠心病、脑卒中、乳腺癌、鼻窦癌。
 - 20.二手烟暴露可导致成年人慢性呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病。
 - 21.孕妇暴露于二手烟可导致婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂。
 - 22.二手烟暴露可导致儿童支气管哮喘、肺功能下降和中耳炎。
 - 23.戒烟是降低吸烟危害的唯一方法,戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益。
 - 24.戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢阻肺等多种疾病的发病和死亡风险,延缓上述疾病的进展,并改善预后。
 - 25.吸烟的女性在妊娠前或妊娠早期戒烟,可以降低早产、胎儿生长受限、新生儿低出生体重等多种问题的发生风险。
 - 26.吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状,必要时可依靠专业化的戒烟治疗。
 - 27.吸烟者应当尊重他人的健康权益,不在室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具内和其他禁止吸烟的场所吸烟。
 - 28.吸烟者应当积极戒烟,吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础。
 - 29.戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟治疗。
 - 30.全国戒烟热线电话为:4008885531,公共卫生服务热线电话为:12320。

市疾病预防控制中心
市健康教育所



5月21日,由滑县县委宣传部指导,滑县文明办、滑县文化广电体育旅游局主办的环湖健步走活动在美丽的滑县西湖湖畔举行。来自全县180多个文明单位的近万名干部职工参加。本次活动积极响应国家体育总局的号召,建议大家积极参加体育运动,用强健的体魄、高昂的斗志、旺盛的精力、饱满的热情,坚持健康的生活方式投入工作,为滑县的文明建设作出更大贡献。(张武杰/文 王建路/图)

● 专家话健康

不可不知“瘦肉精”

□周梅玲

随着生活水平的不断提高,肉成为日常餐桌上不可缺少的一部分。想必很多人在购买肉时会选择瘦肉多的,但真的是瘦肉多了,就是块好肉吗?为了大家吃得健康安全,给大家科普违禁药物“瘦肉精”。

“瘦肉精”到底是什么

瘦肉精,是一类药物,而不是一种特定的物质,是一类能促进瘦肉生长的饲料添加剂。任何能够促进瘦肉生长、抑制肥肉生长的物质都可以称为“瘦肉精”。能够实现此类功能的物质主要是一类叫做β-受体激动剂(也称β-兴奋剂)的药物,其中较常见的有盐酸克伦特罗、沙丁胺醇、莱克多巴胺、硫酸沙丁胺醇、盐酸多巴胺、西马特罗和硫酸特布他林等。

为什么会添加“瘦肉精”

加入“瘦肉精”的猪肉具有瘦肉率高、脂肪和胆固醇含量低、色泽好、嫩

度高、多汁、风味鲜美等特点,这类猪肉对于消费者来说特别畅销。因此,为提高猪肉的品质以保持自己在市场竞争中处于相对有利的地位,相关企业、养殖户对饲料添加剂“瘦肉精”的使用量也日渐增多。

对人体有哪些危害

由于“瘦肉精”性质稳定,要加热至172℃才会分解,所以普通烹调方法根本无法破坏它的结构,而过量食用含有“瘦肉精”的肉会对身体产生不同程度的中毒反应,常见有恶心、头晕、四肢无力、手颤等中毒症状,尤其对高血压、心脏病、青光眼、糖尿病、甲状腺功能亢进和前列腺肥大等疾病患者危害更大,严重的可导致死亡。有研究表明,如果长期食用含有过量“瘦肉精”的食物的话,还会导致染色体畸变的可能,会诱发恶性肿瘤。

购买时如何鉴别“瘦肉精”猪肉

一看:看猪肉脂肪。一般来说,含“瘦

肉精”的猪肉颜色会更加鲜艳,后臀肌肉饱满突出,而且肥肉的厚度比较薄(正常猪肉的厚度在1厘米到2厘米),瘦肉过于丰满,就有饲喂“瘦肉精”的可能。

二察:观察瘦肉的色泽。含有“瘦肉精”颜色较深为鲜红色,易有汁液流出,纤维比较疏松,弹性较差,而一般健康猪肉呈淡红色,肉质弹性好。

三证:购买时一定要看清楚该猪肉是否盖有检疫章和检疫合格证明。

此外,消费者应理性看待肉制品安全问题,注重从正规渠道采购。同时,要关注本地食品药品监管部门公布的抽检结果,不要购买监管部门公布的抽检不合格产品。

(作者系市疾控中心理化检验主管技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办



食品安全小知识学起来

什么是食品安全

食品安全是指食品无毒、无害,符合应当有的营养要求,对人体健康不造成任何危害。它包括两层含义:一是食品是无毒、无害的,即我们常说的无毒;二是食品是具有营养价值的,即有用,对人体健康不造成任何危害。

食品安全小常识

- 1.尽量不到无证摊贩处购买盒饭或食物,减少食物中毒的隐患。
- 2.少吃或不吃腌腊食品,腌腊食品在加工过程中会加入大量的盐,而盐含有大量的钠,摄入过多的钠会导致血压升高,增加患高血压、中风等疾病的风险。
- 3.尽量不吃或少吃生食海产品,生食海产品易引起消化道疾病。
- 4.少吃或不吃生冷食物(尤其是凉拌菜),生冷食物可能导致腹泻、腹痛等症状。
- 5.少吃油炸、油煎食物,油炸、油煎食物容易产生有毒有害物质。

6.要选择新鲜和安全的食品,注意检查食品是否适合食用,如有变质或出现异味等情况,要停止食用。

外出就餐注意事项

- 1.要查看餐饮服务单位是否有食品经营许可证和营业执照,建议选择食品安全条件较好、设施齐全的餐饮服务单位就餐。
- 2.谨慎食用生冷食物、野生菌、野菜等高风险食品,不食用河豚鱼和野生蘑菇等高风险食品。
- 3.就餐前要注意检查食物是否新鲜、是否烧熟煮透,就餐后索取发票等凭证。
- 4.尽量不食用不常食用或从未食用过的食物以及易过敏食物。
- 5.就餐后如出现呕吐、腹泻等不良症状,应及时就医,并保留剩余食品和原辅材料,及时拨打投诉举报电话:12345。

(本报记者 张武杰 整理)