

跳出误区，做好孕期血糖管理

◎四川省冕宁县人民医院 方 芹

如今高龄产妇增多，孕期饮食日趋精细，妊娠期糖尿病已成为产科高发并发症。血糖控制不佳，容易引发巨大胎儿、早产、妊娠期高血压、胎儿宫内窘迫等问题，危害母婴健康。不少孕妈误以为控糖就要节食忌口，实则科学控糖并非极端节食。依托饮食、运动、监测、护理四位一体管理，即可平稳控糖，守护母婴平安。

科学膳食：控糖核心，均衡营养稳血糖

饮食调理是孕期控糖最基础、最安全的核心手段，核心原则是控糖不减营养。盲目节食、过度忌口不仅无法有效控糖，还会引发孕妈低血糖、酮症酸中毒，同时造成胎儿营养摄入不足，影响生长发育。孕期控糖饮食需严格遵循少食多餐、低升糖、营养均衡三大核心原则。

孕妈可打破传统三餐进食模式，改为一日5~6餐，通过正餐之余的少量加餐，平缓餐后血糖峰值，有效缓解孕期持续性饥饿感。主食结构需全面优化，摒弃精米、白面、白粥、糕点等精制碳水，优先选择糙米、燕麦、玉米、山药等低升糖粗粮，延缓糖分吸收。日常饮食需足量补充鱼虾、鸡蛋、低脂牛奶、豆制品等优质蛋白，保障胎儿器官发育；绿叶蔬菜可正常食用，土豆、南瓜、莲藕等高淀粉蔬菜需折算为主食摄入量。同时严格戒掉奶茶、甜品、蜜饯等精加工甜食，减少高糖热带水果，可在两餐之间少量食用苹果、柚子、草莓，烹饪始终保持少油、少糖的清淡原则。

适度运动：天然降糖，安全辅助控糖

不少孕妈存在静养安胎的固有误区，认为孕期需卧床休息、减少活动。事实上，在身体条件允许的前提下，适度运动是纯天然的降糖方式，能够有效提升人体胰岛素敏感性，加速糖

分代谢，合理控制孕期体重增长，辅助稳定血糖，且安全性较高。孕期运动始终坚持安全第一原则，需结合自身状况，遵从医嘱开展。

孕中期胎儿发育稳定后，孕妈可选择餐后慢走、孕妇瑜伽、孕妇操等温和的有氧运动。建议餐后休息30分钟再开展运动，每次时长20~30分钟，每周坚持4~5次，可有效抑制餐后血糖飙升。对于胎盘前置、频繁宫缩、存在先兆流产风险的高危孕妈，需禁止自主运动。所有孕妈都需规避奔跑、跳跃、剧烈拉伸等高强度动作，运动中若出现头晕、腹痛、阴道异常流血等不适，需立即停止休息并及时就医。孕晚期需适当降低运动强度，以慢速散步为主，同时规律运动还可缓解孕期水肿、腰酸背痛等不适，为顺产打下良好基础。

精准监测：动态把控，规范管理血糖

血糖监测是检验饮食、运动控糖效果的唯一标准，仅凭身体体感判断血糖状态，容易造成血糖隐形波动。临床妊娠期血糖标准清晰明确：空腹血糖控制在3.1~5.1mmol/L，餐后2小时血糖需低于6.7mmol/L。确诊妊娠期糖尿病的孕妈，需居家配备正规血糖仪，做好常态化监测与数据记录。

日常需重点监测晨起空腹、三餐后2小时的血糖数值，同步记录每日饮食、运动情况，血

糖波动较大时，可酌情增加餐前、睡前监测频次。常态化指尖采血监测，能够及时发现高血糖以及无症状低血糖，规避各类潜在风险。每次产检需携带血糖监测台账，交由专业医生评估，根据血糖变化个体化调整控糖方案。孕妈绝对不可自行更改管控模式，严禁擅自服用降糖药物，孕期一切用药均需严格遵从医嘱。

细节护理：全方位护航，稳定孕期状态

三大核心管控措施是控糖关键，而日常细节护理是稳固控糖效果、避免血糖反复的重要补充。内分泌状态、作息情绪、体重管理，都与血糖稳定息息相关。孕妈需养成规律作息，保证每日充足睡眠，坚决避免长期熬夜。睡眠不足、作息紊乱会直接扰乱内分泌，降低胰岛素调节功能，引发血糖异常波动。同时，孕期激素波动容易产生焦虑、烦躁等负面情绪，孕妈可通过与人沟通、休闲放松调整心态，保持情绪平稳。

此外，孕妈需结合孕前BMI指数，精细化管控孕期体重增长，杜绝盲目进补、过量饮食，从源头上降低血糖失控风险。家人也要主动承担陪伴与监督责任，缓解孕妈孕期心理压力，提升控糖依从性，让各项控糖措施有效落实。☺

前置胎盘不可怕，做好养护安心待产

◎四川省金阳县中彝医院 何 燕

高血压是临床常见的慢性病，即血液对血管壁的压力持续超出正常范围。它如同一位“隐形杀手”，早期症状隐匿，很多人没有明显不适，直到体检才发现已经患病。可它会持续损伤心、脑、肾等靶器官，带来诸多严重并发症。下面就让我们一起来了解它的成因、危害与防治要点。

很多孕妈产检时，都会被B超单上的“前置胎盘”吓得心慌，看到这几个字，第一反应就是胎儿危险、不能顺产、容易流产，整日焦虑失眠、担惊受怕。其实，前置胎盘并没有大家想象的那么可怕，它只是胎盘着床位置出现了偏差，属于孕期很常见的异常情况。

大家可以把胎盘理解成宝宝在肚子里的“营养小屋”，正常情况下，胎盘会附着在子宫的前壁、后壁或者侧壁，位置偏高、空间充足，既能安稳给宝宝输送营养和氧气，也不会遮挡产道，不影响后期顺产。而前置胎盘，就是这个“营养小屋”长错了位置，胎盘附着在子宫下段，甚至覆盖住了宫颈口，也就是宝宝出生的“大门口”，相当于堵住了产道，所以被形象地称为肚子里的“不速之客”。很多孕妈疑惑好好的胎盘为什么会长偏，其实诱因大多和女性身体状态、生活经历相关。多次流产刮宫、多次生育、剖宫产疤痕子宫、宫腔炎症，都会损伤子宫内膜，导致受精卵着床时只能选择偏低的位置。此外，高龄怀孕、双胎妊娠、孕期熬夜劳累、子宫发育欠佳，也会提升前置胎盘的发生概率。大家要记住，前置胎盘不是胎儿畸形，也不是绝对的高危病症，只是位置异常，轻症患者后期还有概率自行长上去。

前置胎盘最大的危险，就是无痛性阴道出血，这也是它最典型的特征，和普通劳累出血完全不同。很多孕妈孕期出血都会伴随腹痛、肚子发硬，而前置胎盘引发的出血，大多是毫无征兆、没有疼痛感的，可能好好躺着、正常走路，突然就出现阴道流血，出血量时多时少，反复出现。之所以会出血，是因为子宫下段会随着孕周增加慢慢拉伸、变薄，而胎盘弹性很差，无法跟着子宫拉伸，就会出现剥离出血。如果出血量少、及时保胎，基本不会影响母婴安全；但如果反复出血、出血量较大，可能会导致孕妈贫血、胎儿供氧不足，严重时会引起早产，这也是医生格外重视这项指标的核心原因。不过大家不用过度焦虑，胎盘位置偏低不代表一定会出血，很多孕妈全程规范养护，平稳度过整个孕期，不会出现任何异常。

查出前置胎盘不用慌，对症养护、规避风险，就是最好的保胎方式。首先也是最重要的，绝对避免劳累和剧烈活动，严禁跑步、快走、爬楼梯、弯腰下蹲、提重物，日常以静养休息为主，减少站立和走动时间，避免子宫受到牵拉刺激，降低胎盘剥离出血的风险。但大家也不用绝对卧床不动，长期平躺容易引发血栓、腰酸不适，日常缓慢散步、正常起居完全可以，只要不劳累、不剧烈运动即可。其次要严格禁止同房、避免妇科检查，减少一切可能刺激宫颈和子宫的行为，从根源上规避出血隐患。同时养成良好的生活习惯，多吃芹菜、菠菜、粗粮等高纤维食物，多喝水，坚决避免便秘，用力排便会增加腹压，容易诱发胎盘出血。另外，孕妈要保持情绪平稳，不要过度焦虑紧张，负面情绪会影响身体状态，不利于孕期安稳。

很多孕妈查出前置胎盘后，容易陷入两个极端误区，要么过度恐慌、整日卧床不敢动，要么毫不在意、照常劳累，这两种做法都不可取。首先要纠正误区，孕中期查出胎盘前置，大概率不用过度紧张，随着子宫慢慢增大、下段拉长，很多人的胎盘会自行向上移动，恢复到正常位置，只有孕晚期依旧未恢复的，才需要重点监护。其次不要盲目绝对卧床，长期卧床会导致肌肉无力、血液循环变差、免疫力下降，反而不利于孕期健康，适度轻柔活动完全安全。同时切记不能自行停药、漏检，前置胎盘孕妈需要按时产检，密切监测胎盘位置和胎儿发育情况，出现轻微出血及时就医，切勿在家硬扛。最后不要执着顺产，是否能够顺产，需要医生根据胎盘位置、出血量、胎位、母体状态综合判断，安全永远优于顺产执念，必要时剖宫产是保护母婴安全的最佳选择。

总之，前置胎盘只是胎盘位置长偏了，不是可怕的孕期绝症，更不代表不能顺利生产。它就像一个调皮的“不速之客”，只要孕妈摸清它的特点、做好日常养护、避开高危行为，绝大多数都能平安保胎至足月，顺利迎接新生命的到来。☺