

妊娠糖尿病注意事项

妊娠期糖尿病是一种孕期疾病。孕妇出现的血糖升高现象,一般情况下,妊娠期糖尿病在分娩后会自然治愈。虽然如此,但很多人不了解妊娠期糖尿病的相关知识,甚至因此导致情绪焦虑、紧张。那妊娠期糖尿病患者平时要注意什么呢?

1. 妊娠糖尿病有两种情况

第一种是在怀孕之前没有糖尿病,在怀孕期间发生糖尿病的情况;第二种是在怀孕之前就已经有糖耐量异常的患者,在妊娠3个月左右时要及时监测血糖,检查是不是出现了糖尿病。如果在怀孕之前没有得过糖尿病,血糖一直是在正常状态,在怀孕的第24~28周时要进行筛查,进行糖耐量测试。因为胎盘生长素、糖皮质激素在逐渐地升高,这些激素是导致血糖升高的主要因素,如果是正常的孕妇对这种皮质激素升高和胰岛素分泌是没有问题的;如果有胰岛缺陷的孕妇,这时就可能出现糖耐量损伤即妊娠期糖尿病。有的妊娠糖尿病孕妇在生产以后,血糖可以自行恢复正常,没有恢复正常的这些患者就被称为糖尿病患者。

2. 妊娠糖尿病患者注意事项

(1) 医疗人员向患者及家属做好健康宣教,告知妊娠糖尿病患者病症的相关知识以及注意事项,根据患者的具体情况,选择最恰当的

沟通方式,鼓励患者正确对待疾病,请家属配合做好孕妇的思想工作,降低患者因控制饮食、应用胰岛素治疗、反复检查等情况产生紧张、焦虑、担心的不良情绪,影响胎儿发育,帮助患者树立战胜疾病的信心,定期产前检查,积极配合治疗。

(2) 控制饮食。要提供必要的营养,又要控制血糖水平。患者保证均衡营养摄入的同时,注意饮食清淡,应多吃粗粮,注意膳食纤维的摄入,多吃新鲜的水果和蔬菜。患有妊娠期糖尿病的孕妇宜食血糖指数低、高膳食纤维含量、易消化清淡的食物,多吃新鲜蔬菜,比如黄瓜、西红柿、青菜、芹菜等;多吃新鲜水果,比如柚子、猕猴桃、青苹果等;蛋白选择优质蛋白,比如瘦肉、牛奶、鱼类等;主食最好选择粗粮,比如玉米面、荞麦面、燕麦面做成的食物;饮食注意适量,少吃多餐。

(3) 预防感染。妊娠期糖尿病患者很容易发生感染,乳房胀、乳管阻塞应及时排空以免发生乳腺炎,患者应注意休息,乳房热敷。如有需要可口服抗菌素治疗。患者的阴道分泌物葡萄糖含量高,很容易感染念珠菌,患者要保持乳头干燥,防止乳头感染霉菌,如发生感染,母亲和婴儿应同时用药。

(4) 慎用药物。胰岛素不会进入母乳,对胎儿无害。但要注意,降糖的口服药物易进入母乳,在怀孕

前用药者,在哺乳期间应继续进行胰岛素治疗,不应口服用药,要定期监测血糖。

(5) 定期做好产前检查,密切关注胎心、胎动及胎儿宫内发育,并定期测量宫高、腹围,做好血压、血糖、肝肾功能的监测。如发现异常,需要做好相应的护理措施,及时通知医生。

(6) 妊娠糖尿病治疗应从饮食、运动、药物多方面共同努力,规律的饮食和科学的运动是基础,同时还要定期监测血糖和相关的并发症,以调整治疗方案,预防并发症的发生。患者要掌握低血糖的相关知识,由于低血糖属于紧急病症,所有的降糖治疗都在防治低血糖的基础之上进行。

(7) 糖尿病患者的高血糖状态有利于细菌在体内生长繁殖,长期的高血糖状态,抑制白细胞吞噬细菌的能力,降低了患者抗感染能力,患者需要坚持每天做好日常的皮肤护理、口腔护理、会阴清洁,定时检查身体状况。如果发现有感染情况要及时就医。

(8) 按照医嘱用药,禁止擅自停药或者是换药,按时到医院进行复诊。总之,妊娠期糖尿病患者应在医师指导下,积极配合治疗,同时做好日常护理,注意妊娠糖尿病注意事项,保证孕妇及胎儿的健康。

(李华)

壮医健康中国行

为进一步促进壮医药文化的交流与发展,广西药研所“壮医健康中国行”团队前往广东中山,与当地基层医生交流,普及该地区壮医诊疗技术,并指导壮药黄何口服液用药方法。

作为广西壮族自治区非物质文化遗产,壮医目诊已广泛运用到内、外、妇、儿、五官等各科疾病的诊断中,可诊断包括癌症在内的200多种病症,应用研究成果达到国内同类研究的领先水平。其简便、迅速、安全、准确、便于临床推广等特点,引起了在场学员的浓厚兴趣。在药研所授课老师的指导下,学员们很快掌握了目诊的操作技巧。同时,指导老师还分享了壮药黄何口服液在临床上的应用效果,如失眠、头晕、心悸等,让不少学员受益匪浅。

学员纷纷表示,壮医药文化值得深入研究和探讨,希望“壮医健康中国行”能够长久举办下去。

(蒙苗)



『壮医健康中国行』赋能广东中山基层医疗

中药『十二生肖』

十二生肖,不仅仅有纪念12种动物的涵义,还有标志时间的作用。其实中药也有“十二生肖”。

鼠——鼠曲草:有补脾益气,祛风化痰之功效。适用于风寒咳嗽、脾虚水肿、慢性支气管炎等症。

牛——牛膝:有活血、祛瘀、强筋骨及利尿等功效。适用于经闭不通、难产、腰膝疼痛、下肢风湿痛、尿血、尿道涩痛等。

虎——虎杖:有活血行气、祛风除湿之功效。适用于慢性阑尾炎、关节风湿痛、湿疹等症。

兔——菟丝子:有补肾固精、养肝明目等功效。可用于肾亏遗精、阳痿、小便频数及两眼昏花等。

龙——龙胆草:有清火、解毒、燥湿、泄肝火等功效。适用于急性热病的高热、手足抽搐痉挛及黄疸、胆石症、风火赤眼等。

蛇——蛇莓:有清热凉血之功效。适用于血热崩漏、乳痈、带状疱疹、毒蛇咬伤等症。

马——马齿苋:有清热解毒、止痢之功效。适用于细菌性痢疾、疮疡热毒、丹毒等症。

羊——羊蹄草:有解毒杀虫之功效。可适用于癣、汗斑、口疮、跌打损伤等症。

猴——猴姜(骨碎补):有强筋活络、行瘀止血之功效。适用于关节风湿病、蛀牙痛、小儿疳积、跌打损伤等症。

鸡——鸡血藤:有补血活血、舒筋活络、强筋健骨等功效。适用于血虚衰弱、筋骨疼痛、月经不调、经闭不通等症。

狗——狗脊:有补肝肾、强筋骨及祛风湿等功效。适用于腰疼背痛、风湿痛等症。

猪——猪苓:有利水渗湿之功效。适用于小便不利、水肿、泄泻、淋浊、带下等症。

(如安)



已故全国名中医,桂派中医大师,广西中医药大学附属国际壮医医院首席妇科专家陈慧依教授指出,妇科疾病不少因湿热而起,如久居湿地,感受湿热之邪,或夏季贪凉饮冷,嗜食肥甘厚味,损伤脾胃。脾虚生湿化热,出现妇科带下病,月经期、色、量的改变及妊娠疾病等。治疗当以健脾除湿清热为首法。但由于女性以血为本,以阴为用,其经、带、胎、产、乳等方面的生理特点与阴血息息相关,阴血足则经、带、胎、产、乳功能正常。阴血不足,则会出现经、带、胎、产、乳方面的疾病。所以妇女需处处护阴,尤以用药不伤阴为重,而燥湿法有伤阴之弊,养阴法又有碍祛湿。一味除湿则伤胃耗阴,所以在治疗妇科湿热证的同时,又要护阴养阴,恢复女性生理功能。养阴与清热燥湿本是一组矛盾的方法,临床上颇感棘手。陈慧依通过多年临床实践体会到,在女性护阴养阴方面重在滋肾润肺,冲任之本在于肾,肾属水,而金能生水,肾阴足,经、带、胎、产、乳功能正常。而清热也非苦寒之品专属,可选用“养阴而热可除”之法“燥湿以养脾”,完成养阴燥湿治疗。

(一) 病因病机

《黄帝内经·灵枢》中的五音五味篇云:“妇人之生,有余于气而不足于血,以其数脱血也。”妇女以血为本,以血为用,最显著的生理特点经、孕、

阴虚湿热证的辨治经验

产、乳等方面都与阴血有着密切的关系。冲为血海,经前血海由虚而实,经期汇聚血海之血下泄而为月经。男精溢泄,女血时下,阴阳交媾,精血合凝,才能受孕;妊娠以后,则精血下聚以养胎;分娩期间,需要动血、耗血以润滑产道;产后,气血要一分为二,下则为恶露,上则为乳汁。因此,经、孕、产、乳都以血为用,易耗损阴血,故机体常处于相对阴分不足、气分偏于有余的状态。

陈慧依教授认为阴虚之中多以脾阴虚为先。因脾为后天之本、气血生化之源。脾为太阴,乃三阴之长,故伤阴者,脾阴首当其冲。其次为少阴之肾阴及厥阴之肝阴,严重者累及五脏之阴。而脾又主运化,是津液生化输布之枢机;肺为水之上源,能通调水道下输膀胱;肾主开合,为水之下源,主膀胱的气化功能。脾、肺、肾三脏受病则转输、运化、气化之功能失职,津液不布,反聚为湿,水湿停滞日久,则可化热而成阴虚湿热;阴本不足,若生活不慎,或居住于气候温热潮湿、水乡低洼地区,感受湿热之邪,或虽感受寒湿之邪,但寒湿郁久化热而亦可成阴虚湿热;或阴虚之体,复于夏季贪凉饮冷,损伤脾胃,脾虚生湿,湿郁久化热,或嗜食肥甘厚味,酿生湿热,均可成阴虚湿热。

临床中陈慧依教授发现阴虚湿热可导致多种妇科疾病,如月经后期、经量少、闭

经、崩漏、经间期出血、胎漏、胎动不安、老年性阴道炎及不孕症等。其发生可为阴血不足,冲任欠充,月水不能应期而下所致;或阴虚内热,热迫血妄行所致;或阴精不足,气血亏虚,胞脉失于濡养所致;或因精血不足,冲任脉虚,胞脉失养,不能摄精成孕。阴虚与湿热互见,湿热与血搏结,阻滞于冲任,不仅使病证错综复杂,更使疾病缠绵难愈。

(二) 辨治特点

陈慧依教授认为,本病的治疗原则宜滋阴除湿。而养阴与除湿,本是治疗上的一对矛盾点,单纯滋阴则碍脾助湿,一味燥湿则伤胃耗阴,故治疗颇为棘手。陈慧依教授认为处理好滋阴与化湿的关系是治疗本病的关键,虽滋阴药易恋湿,一般为治湿法禁忌,然滋阴药与化湿药若配伍得当,亦可相辅相成。她主张养阴之中以养肺、肾之阴为主。因阴虚湿热证之病位主要在肺、脾、肾三脏,且妇科病的发生必定是损伤冲脉所致,冲任之本在于肾。肾属水,金能生水,故养阴以滋肾润肺为先。清热并非苦寒之品专属,养阴而热可自除。在养阴清热的同时必须佐以除湿,但因湿为阴邪,其性黏滞,易遏阻气机,致病易缠绵难愈,且初伤阳,久则湿郁而化热伤及阴分,会使本已阴虚的患者雪上加霜,故治疗中滋阴与化湿孰轻孰重须根据临床实际而定。在临床中选用生脉散、二至丸

或左归丸等配伍三妙散治疗本病。根据临床辨证,若阴虚为主则以养阴为要,化湿为辅;若湿热为主则以化湿为先,养阴为辅。一旦湿热之邪祛除,就应慎用苦寒燥湿之药,以防燥伤阴,重伤阴分。

【病案举例】

患者,女,32岁。2003年6月5日初诊。主诉月经量明显减少半年。自诉半年前无明显诱因出现月经量较以往明显减少,每次行经2日,每日用卫生护垫1张即可,经色暗红,质黏,无臭。无腹痛,但腰膝酸软,头晕,口苦咽干,手足心热,舌质红,苔黄腻,脉细数,末次月经为6月1日。诊断为月经过少,证属阴虚湿热。治宜滋阴化湿,方用生脉散合二至丸配伍三妙散加减:太子参15克,麦冬10克,五味子5克,女贞子10克,旱莲草15克,当归12克,紫河车10克,鸡血藤20克,黄柏10克,薏苡仁15克,苍术6克,陈皮6克。水煎服,每日1剂,连服10日,黄腻苔已退,上方去薏苡仁、黄柏,加茯苓10克,经前加桃仁10克、川楝子10克,以行气活血通经。2003年7月8日复诊,患者月经已复潮,量较前增多,每日用卫生巾2~3片,经色转红,3日干净,舌质红,苔薄,脉细数。继续用生脉散合二至丸加减治疗1个月,此后月经基本正常。

(以上资料由全国名中医陈慧依传承工作室主任俸曙光提供)