

确诊妊娠糖尿病 餐盘调整有门道

确诊妊娠糖尿病(GDM)并不意味着孕期生活将充满禁忌与焦虑。相反,这是一个重新审视饮食结构、建立健康生活方式的契机。对于大多数准妈妈而言,只要掌握“怎么吃”和“怎么动”的核心策略,就能将血糖稳稳控制在理想范围。

重塑饮食结构 不仅是“少吃糖”

很多准妈妈误以为控糖就是不吃甜食,其实真正关键在于碳水化合物的质量与分配。

主食要“粗”不要“细”。立刻将白米饭、白馒头、白粥等精制主食请下餐桌。它们升糖速度极快,是血糖波动的“元凶”。取而代之的是杂粮饭(如糙米、燕麦、荞麦、黑米)、煮玉米、蒸红薯或全麦面包。建议粗细粮搭配,比例约为1:1,这样既能保证能量供应,又能延缓糖分吸收。

进食顺序有讲究。改变“一口饭一口菜”或“先吃饭后吃菜”的习惯。科学的进食顺序是:先喝汤(清汤),然后吃蔬菜,接着吃肉、蛋、豆制品,最后吃主食。这种顺序利用膳食纤维和蛋白质在胃肠道形成“屏障”,能有效减缓主食中葡萄糖进入血液的速度,避免餐后血糖飙升。

少食多餐,化整为零。将一日三餐改为“三餐+三餐”。每顿正餐只吃七分饱,两餐之间安排一次加餐。加餐不是额外多吃,而是从正餐中匀出一部分食物,或者选择低糖水果、无糖酸奶或少量坚果。这样能避免一次性摄入过多碳水导致血糖负荷过重,也能防止因饥饿引起的下一餐暴食。

烹饪方式做减法。尽量采用蒸、煮、炖、凉拌等方式,避免红烧、糖醋、勾芡等重油重糖的烹饪手法。蔬菜要吃够量,每天至少500克,且深色蔬菜应占一半以上。

科学运动 天然的“降糖药”

管住嘴的同时,必须迈开腿。运动能增加肌肉对葡萄糖的摄取和利用,是控制血糖不可或缺的一环。

把握运动时机。不要空腹运动,以免发生低血糖。最佳运动时间是餐后1小时开始,此时血糖正处于上升高峰,运动效果最好。

选择适宜项目。推荐中等强度的有氧运动,如快走、孕妇瑜伽、固定自行车。其中,“快走”最为便捷有效。运动时以微微出汗、心跳加快但能正常交谈为宜。

坚持规律频率。建议每天至少运动30分钟,若体力允许,可分次进行,但每次持续时间不宜少于10分钟。每周至少保持5天的运动频率。运动贵在坚持,而非偶尔的剧烈活动。如有宫缩、阴道流血或前置胎盘等特殊情况,需遵医嘱暂停运动。

严密监测 用数据指导行动

建议监测空腹血糖及三餐后两小时血糖(从吃第一口饭开始计时)。准妈妈应记录每天的饮食内容、运动情况及对应的血糖数值。

如果发现某顿饭后的血糖偏高,不要惊慌,回顾一下这顿饭是否主食吃多了或者蔬菜吃少了,还是没运动?通过数据分析,动态调整下一顿的饮食和运动方案。

妊娠期血糖控制的一般目标为:空腹血糖<5.3mmol/L,餐后两小时血糖<6.7mmol/L(具体标准请遵循产检医生建议)。

(据《大河健康报》)

注意防暑



近期气温高、湿度大,体感持续闷热,建议做好防暑降温措施,居家合理调节室内温度,户外活动尽量避开高温时段,及时补充水分,做好防暑防晒工作。

新华社发 王鹏 作

高温天出现莫名心悸? 这种“假中暑”更凶险

炎炎夏日,人体出汗明显增多,体内水分快速消耗,容易出现口渴、乏力、头晕等缺水症状,不少人用大量喝水来“缓解”。其实,这种做法反而会损伤身体。

人体汗液里不只有水分,还含有钾、钠、氯等维持心跳、肌肉活动的核心电解质。常温轻微出汗时,钾流失量极少,但在35℃以上的高温下持续出汗时,钾会随汗液大量外泄,钠、氯等电解质也会随着汗水流失。此时如果只补充白开水,血液里的电解质会被持续稀释,诱发低钾血症和低钠血症。这两者的早期症状如乏力、头晕,与中暑症状非常相似,容易混淆。

健康人血清钾正常区间为3.5~5.5毫摩尔/升,低于3.5毫摩尔/升即可确诊低钾血症。缺钾最典型的表现是浑身发软、四肢无力,稍微活动肌肉就会抽筋、感到酸胀;还会出现心慌、心跳紊乱,不少患者会感到莫名心悸;肠胃也会受到影响,表现为食欲缺乏、腹胀恶心。轻度缺钾在休息后可能短暂缓解,如果长期反复大量出汗又未及时补钾,严重低钾会抑制心肌收缩,诱发期前收缩、室颤,老年人、高血压患者风险更高。

低钠血症的危险程度更高。健康人血钠标准为135~145毫摩尔/升,低于135毫摩尔/升属于低钠血症。轻度缺钠时,人会持续头晕、嗜睡、恶心反胃;当血钠过低时,水分会渗入脑细胞形成脑水肿,出现烦躁、肢体抽搐、意识模糊等症状,老年人、

肾病人群肾脏排水能力弱,若在短时间内喝下1.5升以上纯水,可能出现心脏骤停等危重症状。

温州医科大学附属第一医院急诊科执行主任、主任医师吴斌表示,高温天补水需遵循以下原则:

少量多次饮水。单次饮水控制在150~250毫升,如果觉得不够解渴,3~5分钟后可以再喝一点。室内轻度活动人群,每日饮用1500~1700毫升温水即可;户外劳作、高温运动者每日总量控制在2000~3000毫升,不要等到口干难耐再补水。

分场景搭配电解质。短时间室内活动,正常三餐饭菜摄入的盐分、钾元素足够,饮用温水即可;长时间户外、高强度出汗者,可自制简易电解质水,比如在500毫升温水中加入0.5~1克食盐、少量白糖,口感微咸即可;也可选择正规低糖电解质饮料。暴汗后,绿豆汤、冰汽水等饮品因电解质含量极低,不能当作主力补水饮品,仅能用作临时解渴。

特殊人群更需注意。高血压、肾病、糖尿病患者不建议自行饮用淡盐水,补水以温白开水为主,电解质补充需遵医嘱;老年人、儿童单次饮水量减半,杜绝冰水猛灌。

吴斌提醒,若高温后持续乏力、心慌、头痛、嗜睡,休息补水半小时无缓解,应及时就医检测电解质,以免耽误救治。

(据人民日报健康客户端)

本版组稿 李鹤