

孕妇血糖飚升,竟是因为一碗面

妊娠期糖尿病发病率高达15%,此病不及时控制,会危害两代人健康

本报记者 张苗
本报通讯员 孙美燕

“你还吃片儿川?是不是还用高汤烧出来的?”问出这个问题的时候,浙大妇院产四科主任陈丹青一脸无奈。

“是啊,我们店里用的高汤是炖了一整天的骨头,做片儿川特别香。”44岁的民宿老板娘林女士说。林女士身高1.55米,体重120斤,肚子上的宝宝已有7个月。

“你已是多次怀孕了,怎么还是管不住嘴啊。”陈丹青摇了摇头。在她面前的林女士有着严重的妊娠期糖尿病,血糖是正常人的两倍高,现在打胰岛素都很难控制了,肚子上的这个孩子能不能保住都是个问题。

再看林女士之前生的宝宝,不折不扣的小胖墩。陈丹青为这一家人担心了起来:“妈妈控制不住自己的嘴,受罪的可是两代人啊。”



浙江大学医学院附属妇产科医院最近新开设了妊娠期糖尿病专科门诊和妊娠期糖尿病一日门诊,针对的就是像林女士这样患有妊娠期糖尿病的孕妇。

“这个病的发病率很高,随着二胎政策的全面实施和高龄孕妇的增加,约15%的女性在怀孕期会发生妊娠期糖尿病。”陈丹青说。

林女士的前一个宝宝是巨大儿,生下来的时候就是不折不扣的胖娃娃。在传统长辈眼里,“白白胖胖”是孩子们健康的标志,可事实并非如此。巨大儿比普通孩子更容易出现先天性心脏病等情况,他们长大后患有肥胖症的几率也更大,同时,他们也将成为未来的糖尿病、高血压易患人群。

林女士的大儿子已上高中,圆滚滚的体型,在这位民宿老板娘看来,这和家里的伙食太好有关,而在陈丹青眼里,更大的原因则是林女士的妊娠期糖尿病病史。

“二胎孕妇得病概率就要比一胎大。”陈丹青说,在林女士身上反映出的状况,就是她的血糖更高了,再加上像高汤烧片儿川这样的深加工食品,更是让血糖居高不下。

该怎么对付妊娠期糖尿病?陈丹青认为,与减肥很类似,就是要在饮食和运动上做文章。医生提醒,怀孕24周到28周的孕妇,都要到医院做糖耐筛查,这时候的数据就能反映孕妇是否患病了。

“80%的妊娠期糖尿病病人,通过我们的妊娠期糖尿病专科门诊或妊娠期糖尿病一日门诊管理,就能把血糖指标控制下来。”陈丹青说。

服务+

对付妊娠期糖尿病,应该这么吃——

- 1、饿肚子是绝对不行的。孕妇体重不能减少,只能控制着增长。
- 2、主食是绝对不能不吃或者少吃的,必须吃够量,才能保证一天基本的能量。
- 3、蔬菜一天至少吃够一斤以上,种类要多。
- 4、吃鱼比吃肉好,可以比肉多吃一些。
- 5、饮食多样化。一天差不多要吃20多种食物。看似很难,其实不难做到。在杂粮饭中,杂粮与大米1:1的比例,但杂粮可以选择多种,比如四五样,中餐晚餐的杂粮添加会有不同,这里就能达到10种左右。
- 另外,在炒菜的时候,一盘菜尽量三种以上食物。比如炒青菜,里面可以放木耳香菇。炒芹菜,可以放豆腐干、金针菇和肉末。蔬菜汤,可以是番茄紫菜加青菜心和香菇木耳或豆腐等等。还有洋葱、大蒜叶和各色彩椒也是增加饮食种类不错的选择。
- 6、少油少盐。

三餐+点心——

每天十点前准时睡觉,早上自然会醒得比较早。七点半之前吃早餐,这样可以保证九点半吃点心,十二点前吃中饭。中餐和晚餐间隔时间略长,略吃多一些,但主要多在蔬菜上。中间两点半到三点左右的点心看情况,如果觉得肚子饱就少吃,一般是水果加少量坚果。如果觉得饿就适当再吃一片面包等主食,这样晚饭时不会太饿,不容易引起血糖波动。

寻找适合的运动——

坚持一天多次运动。一般早晨早起吃完饭可以把做家务当运动,中餐晚餐之后可散步二三十分钟,之后可以做些哑铃的上肢运动,往往只要几分钟就感觉气喘吁吁,对体能的消耗非常有利,对控制血糖有帮助。



浙江大健康
你的私人
名医会所



微信扫一扫
微信公众账号
浙江大健康
或搜号码
zjdjk1

教育 Education
订版热线:0571-85311084 85310536

学历教室

杭州计算机学校 秋季招生

“一技成”技能+ 大专(本科)学历

本校始创于1998年,2004年被评为全国先进办学机构,创立“一技成,天下行”校训,针对学生天赋个性的不同,实施“包容开放、历练自信、教人做人、能技兼备”的“一技成天赋教育”,培养网站、平面、动漫、装潢、程序等设计类“技能+学历”的“一技成”专业人才。

核心专业—[电子商务创意与设计]是年薪可以20万以上的专业。

“一技成”专业设置

①电子商务创意与设计	②程序及网络技术
③平面设计与广告创意	④装潢及景观设计
⑤三维建模与动画设计	⑥机械与模具设计

一、初中毕业生入学,学制四年
二、高中、职高学历入学,学制三年
咨询电话:86899032 400-880-0571 网址:www.hzpcs.com

搬家家政

▲采荷搬家 86712180 城东优
▲半山丁桥搬家 88237456 优
▲喜洋洋搬家 86458170 低价
▲城西搬家 88821249 特价

遗失

杭州欧风纺织品有限公司遗失开户许可证,证号J3310030531804 声明作废。

淳安县千岛湖镇金众人建材服 刘鹏 遗失 士兵证,证号:务部遗失公章一枚,声明作废。10011889,声明作废。

生活 Life
订版热线:0571-85310536 85311120

知名装饰

装修 3-6 万

观格装饰 60m² 精致套餐 3 万元/套起

包含:水电全套/中财水管/中策电线/卫生间防水/包管/鸿雁开关/厨卫墙地砖/门槛石/阳台地砖/杭特地漏/三角阀软管/厨卫集成吊顶/整套地板/四套免漆门/水槽/铜龙头/花洒/箭牌马桶/高档台盆/立邦净味环保漆/厨房橱柜/小灯具/大卫生等等

80m² 精装套餐 6 万元/套起

增加或升级:房间实木地板/地笼/客厅餐厅抛釉砖/淋浴房/二只千年舟 E0 级板材大衣柜/鞋柜/客厅吊顶/顶面石膏线/淋浴花洒套装/浴霸/TOTO 马桶/实木烤漆门

电话:0571-87680021
地址:拱宸桥西 湖州街 567 号北城天地 10# 楼 1516 公交到站 48, 47, 98, 69 湖州街杭行路口

绍兴市越城区五维立塑美容中心 遗失 公章(编号:3306020060389)一枚,声明作废。

绍兴市越城区五维立塑美容中心不慎遗失由绍兴市越城区市场监督管理局于2017年10月18日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码:92330602MA29EBLE3Q, 声明作废。

张菲菲遗失浙江大学医学院附属第一医院,护士执业证书(201333005411)声明作废。

汤红霞遗失美容师二级证书,证号151100000202475 特此声明。

杭州步步行贸易有限公司遗失壹份《浙江增值税普通发票》发票代码:3300172320, 发票号码:46872415 声明遗失。

杭州近江食品市场一诺食品商行 遗失 税务登记证正本, 税号 33032519820913712801 声明作废。

杭州近江食品市场一诺食品商行 遗失 杭州市工商行政管理局上城分局2014年9月15日核发的注册号为330102600295105的营业执照正、副本, 声明作废。

杭州近江食品市场一诺食品商行 遗失 食品流通许可证正、副本, SP3301021450049998 声明作废。

杭州云翎科技有限公司, 统一社会信用代码 91330105MA27X97U1B 遗失 杭州市拱墅区市场监督管理局2017年07月04日核发的营业执照副本, 声明作废。

杭州临安中利铝业有限公司 遗失 临安市市场监督管理局2015年10月21日核发的统一社会信用代码为 913301856652193817 的营业执照正本, 声明作废。

杭州富源房地产代理有限公司 2018年1月5日遗失公章一枚 声明作废。

杭州米兰运输有限公司 遗失 杭州联合农村商业银行股份有限公司古荡支行, 核准号 J3310027559102 账号 201000062834387 声明作废。

杭州曼陀罗贸易有限公司 遗失 杭州联合银行古荡支行, 核准号 J3310030940101 账号 201000071489410 声明作废。

杭州泰庄服饰有限公司 遗失 税务登记证副本, 税号 330100098064431 声明作废。

杭州南宇医疗器械有限公司 遗失 国家食品药品监督管理局2013年5月17日核发的电凝器件医疗器械注册证(附件:医疗器械注册登记表、附页), 注册号:国食药监械(准)字2013第3250707号, 声明作废。

杭州惠友石材有限公司 遗失 杭州市西湖区市场监督管理局2016年11月8日核发的统一社会信用代码 91330106574373164U 的营业执照副本, 声明作废。

遗失杭州禾苗建筑设计有限公司开具的增值税专用发票, 代码 3300171130 号码 27631746, 价税合计52500元, 特此声明。

浙江普天消防安全技术有限公司, 税号 91330127697050453B, 遗失 浙江增值税普通发票一份, 代码 3300172320 号码 07127957 声明作废。