

“糖妈妈”控糖 准爸爸帮忙



帮助“糖妈妈”管住嘴、迈开腿

为“糖妈妈”做一顿饭——管住嘴。准爸爸们可以学习一些营养知识，懂得孕期待体重管理的重要性，评价自己和“糖妈妈”的BMI(体重指数)和标准体重，并计算“糖妈妈”和自己的每日必需摄入的热卡，与“糖妈妈”一起亲手做一顿符合营养标准的饭菜，了解什么是科学饮食。平时还应该注意与“糖妈妈”一起收集“食物成分”、“食品交换份”、“血糖生成指数”和妊娠期糖尿病菜谱等相关信息，便于日常调控饮食。

陪“糖妈妈”运动——迈开腿。散步、游泳、瑜伽、健身操、爬楼梯、上肢运动等都是妊娠期推荐的运动形式，其中散步是最受欢迎的形式之一。选择花草茂盛、人车较少的地方，冬天运动时间以上午10时至下午2时为宜。运动前提醒“糖妈妈”先做血糖检测，若运动前检测血糖低于3.9mmol/L，先吃点东西再运动，避免低血糖；运动前血糖

高于11.1mmol/L，应该延后运动，避免应激性的血糖升高。运动时，先做5~10分钟热身运动，再正式运动20~30分钟，然后做10~20分钟恢复放松运动。运动后也别忘了检测血糖：运动后血糖低于4.5mmol/L，先吃点东西，立即进食适量含糖食品，防止低血糖。

假期若外出用餐，准爸爸要注意提醒“糖妈妈”控糖。严格来讲，餐后2小时血糖应该从吃第一口饭开始计算。但是在外应酬的情况比较特殊：进餐顺序往往为先菜肴、后主食，进餐时间也相对延长，这就造成餐后2小时血糖监测的时间不好把握。遇到这种情况，“糖妈妈”可采用随机血糖代替餐后2小时血糖。随机血糖是指不考虑用餐时间，一天中任意时间测的非空腹血糖。如果随机血糖<10.0mmol/L，说明餐后血糖控制尚可。但要注意的是，可不能天天大餐哦！

准备工作要做足

简单的问候和关心。“糖妈妈”每天都得做微量血糖的功课，那可是十指连心的痛啊！但一切为了宝宝，“糖妈妈”们都渐渐成了坚强的斗士。此时准爸爸们可以在“糖妈妈”餐前餐后测血糖时送上一句简单的问候，对糖妈妈来说就是最好的“良药”。慢慢地，准爸爸们就会发现，妊娠期糖尿病会变成牵系父母和伴侣间亲情的“甜蜜”疾病。

帮助监督，必要时“上阵演练”。准爸爸们可以学习了解检测血糖方面的健康知

识，也可以自己扎一次手指，体验一下测血糖的秘诀和痛楚，提醒自己有空就帮帮“糖妈妈”测血糖。此外，还可以在测血糖前窝心地帮“糖妈妈”备好以下5种物品：血糖仪、一次性采血针、一次性血糖检测试纸、75%的医用酒精和医用消毒棉签。

为“糖妈妈”剪指甲、提醒测血糖前注意手卫生。丈夫们可为糖妈妈每周剪一次指甲，测试血糖前要注意洗手，洗手时间最好不要少于20秒钟，而在采血的手指部位应先用75%的医用酒精消毒。



建立备忘录和日记本 以提醒和对比

建立一个孕期“备忘录”。与“糖妈妈”一起记录“糖妈妈”的血糖、宫高和腹围，28周后特别注意胎动计数的记录，早早体验准爸爸、准妈妈和宝宝三位一体的沟通，也为“糖妈妈”搭建一个相互提醒和帮助的桥梁。

陪“糖妈妈”准备一本“糖妈妈日记本”。日记本可将每餐的食品种类和重量、每次血糖检测结果、病情变化、用药情况等一一记

录下来。另外，将医院化验单按时间顺序贴在本上，每次看病时给医生看看，可供医生在调整治疗方案时作为参考。

让长辈加入到控糖中来。“糖妈妈”的娘家 and 婆家在“糖妈妈”控糖过程中扮演重要角色，但老一辈人往往对妊娠期糖尿病认识不足，此时丈夫们可以抽时间和家长老人一起学学相关知识。(梁瑜)

体检前要空腹 这是有道理的

体检前，总会提醒体检时要空腹。有些人觉得不就吃点东西、喝点水嘛，能有多大影响？还有些人可能会疑惑，怎样才算空腹呢？早上喝水是不是也会影响体检结果……想知道这些问题的答案，您要先对体检为什么要空腹有所了解。

进食会影响血液、超声等的准确性

为什么体检前要空腹呢？专家表示，进食后，食物中的不同成分会对检查、检验结果产生不同程度的影响。

进食后再采血的话，食物分解后进入血液，可使血清浓度升高，影响了各项指标的检查结果，例如转氨酶、甘油三酯的指数会发生变化；食用动物血后，可使粪隐血呈假阳性；进食后胆囊收缩，超声检查时，影响显影

而容易遗漏病变。另外，进食后，食物跑到胃肠中，做腹部超声检查时也会在一定程度上影响显影，使得分辨是否正常变得更加困难了。因此，虽然不是所有体检项目都有空腹要求，但对如抽血、腹部超声等项目，通常还是建议在空腹下进行。

体检前三天

开始清淡饮食、规律作息

那么，怎样才能真正做到空腹呢？是不是仅当天早晨起床后不吃早餐就行了？

专家说，其实也不全是。除了体检当天不吃早餐、不喝水外，在体检的前三天开始，也应该开始保持清淡饮食和规律作息，尤其是忌食高脂肪的食物。食物的消化通常需要8小时，体检前一天晚餐后就应不再吃东西，

而且尽量不要太晚吃晚餐，以保证到体检时，前一天吃进去的晚餐能完全消化掉，而且最好不要吃宵夜。

当然，空腹抽血也不是说要让受检者在非常饥饿的状态下去抽血。专家指出，人在非常饥饿时，也会因机能发生变化而影响到化验的结果。并且，人在极度饥饿状态下也容易因低血糖而浑身冒冷汗、头晕、昏厥，甚至发生低血糖休克。因此，需要空腹的项目最好能安排早一点去做，以上午7:30~10:00为宜。

长期服药患者不要随意停药

还需要提醒的是，对于一些需要长期服药的慢性病患者来说，有些人担心服用的药物会影响体检的结果而在体检当天擅自停

药，其实这样也是很危险的。像一些高血压患者，由于血压通常在早晨时较高，如果为了空腹体检就不吃降压药，那么很可能令血压突然飙升而影响健康。

一般来说，对于慢性病需要长期服药的人，在健康体检前，可以照常服药，并在体检中告知医生。有糖尿病等慢性病的患者，应随身携带平时服用的药物，待空腹项目检查完之后，再像往常那样服药，切勿因耽搁太久造成漏服，引起病情的波动。

要特别提醒的是，对于有慢性病的患者而言，如果检查完之后，出来的检查报告单上提示有异常时，应及时咨询专业医生，听取医生的建议进行复查或接受进一步的治疗。(林恒华)