

妇幼知识
一点通

孕期血糖高 少吃主食就行吗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

很多孕妈妈认为,少吃或不吃主食就能控糖。殊不知主食的主要成分是碳水化合物,碳水化合物是六大营养元素之一,是饮食中能量供应的最主要来源。很多糖妈妈在测出高血糖后,自行减少主食的摄入,导致能量来源缺乏,身体会动用脂肪和蛋白质来提供能量,其代谢产物对胎儿的发育产生不利影响。如果碳水化合物长期摄入不足,饮食结构不合理,会造成胎儿发育不良。另外,过度限制主食量,还会导致消瘦、情绪波动、低血糖、抵抗力下降、睡眠不良等问题。那么,孕期血糖偏高应如何控制碳水化合物的摄入?记者联系到了潍坊市妇幼保健院健康教育科主管护师侯玲娜。

侯玲娜表示,孕期碳水化合物摄入量应占总能量的50%-60%。孕早期的时候,主食摄入量和孕前相同。孕中晚期的时候,每日碳水摄入量以200g-275g为宜。

少食多餐,平衡膳食。每天规律进正餐(3次中等量的正餐)和加餐(2-4次加餐),即使无饥饿感,也建议及时加餐,使碳水化合物均匀分配,有利于血糖控制在正常范围。相反,正餐一次性摄入过多,或长时间不进食,可能导致血糖波动范围过大,出现高血糖、低血糖间断发生。

粗细搭配,合理饮食。粗粮本身含有丰富的膳食纤维,可以稳定血糖,但如果过多摄入粗粮,可能会引起胃肠道一些不耐受反应,如胃胀、胃痛甚至腹泻等症状。另外,粗粮本身含有膳食纤维以及单糖,这些物质可能会影响钙铁锌等微量元素的吸收,对蛋白质的吸收也有影响,所以建议孕妈妈们饮食上科学配比,粗细结合,营养均衡。

水果蔬菜,合理选择。在血糖控制稳定的时候,可以选择一些升糖指数低的水果,但要注意摄入的时间,建议水果放在两餐加餐时食用,可以选择苹果、柚子这类含糖量比较低的水果。每日进食蔬菜量大约400g-500g,以黄绿色蔬菜为主,适当进食菌菇类。如摄入土豆、山药以及藕片等淀粉含量比较高的蔬菜时,需适当减少主食的摄入量。

侯玲娜提醒孕妈妈们,孕期合理控糖,不要轻视,也无需过度焦虑。

孩子牙齿咬合不好 尽早矫治

调查显示,近40年以来,我国儿童与青少年错颌畸形的患病率高达67.82%,即平均每10个人当中就有7个左右的错颌畸形患者。对于错颌畸形的相关问题,记者联系到了潍坊市妇幼保健院口腔科主治医师赵志婷,请她给出详解。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

错颌畸形的危害有哪些

错颌畸形是指在儿童发育过程中,由于先天遗传因素或后天环境因素导致的牙齿排列不整齐、上下牙齿咬合关系错乱、上下颌骨的位置或大小失调、牙颌与颅面关系不协调等。作为一种口腔常见病,错颌畸形既有高频的发病率,又有显著的危害性。

对牙、颌、面软硬组织的影响:在生长发育过程中,对于已经发生的错颌畸形,如果未及时采取干预措施,可能会阻碍牙颌面软、硬组织的正常发育,造成严重且不可逆的后果。儿童早期的前牙反颌,即下颌牙齿位于上颌牙齿的前方,上颌牙齿乃至上颌骨的发育会受到下颌的限制而无法向前下方生长。如果不及去除牙齿的干扰因素,会加重畸形程度,由轻度的牙性或功能性问题转为严重的骨性问题,形成上颌骨窄小、短缩和下颌骨宽大、过长的凹面畸形。

对口腔功能的影响:在口腔环境中,拥挤错位牙列的刷牙洁净作用以及咀嚼食物效率都会大打折扣,甚至会影响发音、吞咽以及呼吸系统的功能。前牙开合可造成发音的异常,后牙锁合会影响咀嚼功能,下颌前突则可以造成吞咽困难。

对口腔健康的影响:由于拥挤错位的牙齿自洁作用差,发生龋病及牙龈、牙周疾病概率极大。刷牙时,由于牙齿错落不齐,一些食物残渣的存留、菌斑的堆积难以被清除,时间久了,牙周就会出现问题,牙龈退缩,最终可能会造成牙齿的松动和脱落。

对全身健康的影响:错颌畸形不仅可以造成口腔局部危害,对全身系统的影响也不可小觑。一些牙齿咬合不适的错颌畸形,会导致食物咀嚼不充分,咀嚼效率下降,从而增加胃肠道负担,久之会引起消化不

良,影响营养吸收,最终损害身体健康;部分患儿睡觉打鼾,呼吸功能长期受到抑制,还会影响大脑发育。

对颜值外观的影响:错颌畸形还会导致一些外观问题,比如开唇漏齿、上颌前突、长面和短面畸形等。所以口腔正畸治疗的作用不仅仅是为了提高咀嚼的效率和舒适度,也是为了患者与他人交流的自信与愉悦。

对心理健康的影响:错颌畸形严重的患者更容易表现出抑郁、焦虑、怯懦、自卑、不愿与陌生人交往的内倾型人格。广州医科大学口腔医院通过调查错颌畸形对于心理健康的影响发现,存在错颌畸形的患者人群中,约57.15%的成人患者为亚健康的心理状态,约6.59%的成人患者存在明显的心理健康问题。这意味着,有约63.74%的错颌畸形患者存在心理问题,这个数字是非常令人震撼的。

如何进行预防和早期矫治

错颌畸形的发生和发展受遗传因素和环境因素的共同影响。有效预防错颌畸形的发生,对已发生的畸形进行早期矫治,阻断畸形的进一步发展,引导颌、面正常生长发育是切实可行的。临床上,错颌畸形的早期矫治一般3岁以后开始,直至10岁-12岁为止,有助于简化以后的正畸治疗。

错颌畸形的早期矫治主要包括预防性矫治、阻断性矫治和生长控制三方面的内容。

预防性矫治能在一些情况下防止错颌畸形的发生;阻断性矫治能够减轻错颌畸形的严重程度,但很少能够避免后期的正畸治疗。

错颌畸形的患者若早期得到矫治,一般可用较短的时间、采取较简单的矫治方法和利用矫治器得到矫正,取得事半功倍的效果;若没有进行早期防治,错颌可能发展严重,给之后的治疗增加难度,甚至有可能发展成为严重的骨性错颌,需要采用外科正畸联合治疗,这样既延长了治疗时间,加重了患者的痛苦,又增加了治疗费用。所以错颌的早期诊断、早期治疗,对儿童口颌系统的正常生长发育十分重要。

由于每个人错颌畸形表现各不相同,开始矫治的时间也会有差别。因此,定期进行口腔检查,听从医生的指导是非常必要的。

关于胎心监护 这些事你要知道

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

胎心监护是胎儿胎心胎动宫缩图的简称,是妊娠晚期应用胎心率电子监护仪将胎心率曲线和宫缩压力波形记录下来供临床分析的图形,是正确评估胎儿宫内状况的主要检测手段。胎儿胎心正常范围是110-160次/分,低于110次/分为心动过缓,高于160次/分为心动过速。怎样才能更好地完成胎心监护呢?记者联系到了潍坊市妇幼保健院产科门诊主管护师谭莹。

影响胎心监护结果的因素有很多,当孕妈妈发热、过饱、过饥、精神紧张、过度保暖、膀胱过度充盈时都会影响监护结果。因此,检查前孕妈妈要合理饮食,避免过度疲劳,身心放松,并排空膀胱。检查前30分钟到1小时,可适当补充一些高能量的小零食,以刺激胎动;最好选择一天当中胎动最为活跃的时间进行胎心监护,争取一次成功;尽量穿宽松方便的衣服,最好是分体衣服,既便于工作人员操作,也能更好地保护个人隐私。

做胎心监护时要注意什么?在监护过程中首先要保持安静,不要聊天,更不要因专注于玩手机而忽略了腹中的宝宝。在监护过程中,若感觉宝宝胎动微弱或不动,很有可能宝宝处于睡眠状态,可以轻轻摇晃腹部或听一些欢快的音乐将其唤醒。胎心监护时间一般是20分钟,医生、护士随时观察胎心、胎动、宫缩变化。孕妈妈要注意保持心情愉悦,避免因过度精神紧张、焦虑而影响检查结果。

胎心监护完毕,孕妈妈起身时需轻缓,不可过急,避免因体位变化引起低血压发生晕厥或摔倒。要及时穿好衣服,以免受凉。无论胎心监护结果如何,都需要给门诊医生查看,若胎心存在异常,医生会了解异常的原因,并采取相应的处理措施。

胎心监护的结果分三型:反应型、可疑型(不满意)、无反应型。反应型,意味着宝宝目前状态良好;可疑型(不满意)、无反应型,应遵医生安排复查,排除胎儿缺氧情况,保证胎儿健康。

