

患上“妊高症”不可掉以轻心

——访大同康复医院产科副主任安晋云

本报记者 王芳



很多准妈妈觉得高血压是父母辈才会得的病，但是妊娠期高血压作为一种孕期疾病特别需要引起重视。测量血压作为每次产检的必需项目，目的就是为排查妊娠期高血压（即妊高症），它可导致母亲及胎儿出现不同程度的损伤，严重时可导致患者抽搐、昏迷、心肾功能衰竭，甚至母婴死亡。很多孕妇怀孕前血压正常，为何怀孕后会出现妊娠期高血压呢？被妊娠期高血压症缠上的准妈妈又该怎么办？

“我的血压一直比较稳定，这次血压怎么突然高了？平时也没啥不舒服的感觉，这是咋回事？”在产检中，不少孕妇因此感到非常焦虑。大同康复医院产科副主任安晋云介绍，妊娠期高血压疾病，又叫做“妊高症”，患病率在5%—10%，其中70%是怀孕期间出现的高血压。一般有两种情况：有些孕妇在怀孕之前就患有高血压，这被叫做妊娠合并慢性高血压，更严重的叫做慢性高血压并发子痫前期；还有一些孕妈在怀孕之前血压是正常的，因怀孕循环血量的增加，一般5个月出现血压增高，按照严重程度不同，分为妊娠期高血压、子痫前期、子痫。

妊娠期高血压起病比较隐匿，很多孕妇在早期没有任何的临床表现，可能只是在产检的时候发现血压有进行性升高。妊娠期高血压疾病既伤害妈妈，又伤害宝宝，增加胎盘早剥、脑出血、弥散性血管内凝血、急性肝功能衰竭、急性肾衰竭及胎儿宫内发育迟缓等并发症的风险，是孕产妇和胎儿死亡的重要原因之一，需要引起高度重视。

妊娠期高血压疾病不是简单的在怀孕期间得了高血压。面对孕期血压升高，孕妇由于认识不足，容易陷入误区。安晋云指出，孕期血压过高是需要治疗的。怀上宝宝之后，孕妇要过五关斩六将，这其中一关就是容量的增

加！血容量就是人体内的血液总量。怀孕后，血容量增加以满足母亲和孩子共同的需求，对维持胎儿生长发育极为重要。但是，血液会给血管造成很大的压力，久而久之血管弹性变差，就会导致血压升高。肥胖、孕期体重过度增长可能会增加孕妇妊娠期高血压疾病的发生，但并非只有这一项危险因素。安晋云提醒，年龄过大或者过小、怀孕次数多、高血压家族史、负性情绪、钙摄入量过低等因素都和妊娠期高血压的发生密切相关。

一般来讲，孕期的血压是有些许波动的，妊娠20—24周血压降到最低点，之后血压逐渐增高直到足月。对于健康的孕妇来说，血管弹性没有问题，不论血压如何变化，都应该在正常范围内，即收缩压90—139mmHg，舒张压60—89mmHg。所以，正常女性怀孕也是不会引起高血压的。

妊娠期高血压疾病主要表现为高血压、水肿、蛋白尿（尿中有泡沫）三大症状，病情严重时可出现头痛、恶心、呕吐，甚至昏迷和抽搐，严重威胁到了母婴安全。如果有以上任何一个症状出现，建议立即去医院进行全面的检查。

那么，患有妊娠期高血压疾病，该怎么办？

降压是预防妊娠期高血压疾病并发症的重要治疗方式，安晋云说，降压药

物能够起到很好的作用，但是具体该吃什么药，吃多少合适？孕妇一定要听从医生的建议，将血压控制在合理的范围内，避免出现严重的并发症。

无论是哪种疾病，预防的效果总是大于治疗疗效，孕妇能做的就是防患于未然。因此，孕妇一定要按规定进行产检，做到早发现、早诊断、早治疗，避免出现严重的妊娠期高血压疾病并发症。同时合理膳食，食物种类多样，谷类为主；多吃蔬菜、水果和薯类；常吃奶类、豆类或其制品；常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；严密监测体重变化，合理控制体重增长。进行科学的有氧运动、力量训练以及柔韧性训练，建议每周不少于3次，每次不少于50分钟。合理的体育锻炼不仅能够很好的预防妊娠期高血压的发生，还有利于宝宝的生长发育和妈妈们的产后恢复。

安晋云介绍，大同康复医院是我市产筛定点医院，开办孕妇学校，对孕期体重、营养、血糖、血压、肥胖进行规范化管理，开设产科专科门诊、助产士门诊、营养门诊、高危孕产妇门诊，以及产后盆底康复治疗。她特别提醒，千万不要把孕期血压升高不当一回事，要规律进行产检，将健康饮食与适量运动结合起来，保持心情愉快，妊娠期高血压疾病才会远离。

治疗胃食管反流病改变生活方式是根本

胃食管反流病是指胃食管腔因过度接触（或暴露）于胃液而引起的临床胃食管反流症状和食管黏膜损伤疾病的总称。市二医院消化内科主任闻庆介绍，胃食管反流病的典型表现是泛酸和胃灼热（烧心），多在餐后一小时出现，且平卧、弯腰或腹压增高时更易发生。患者还可能出现吞咽疼痛和吞咽困难。此外，反流物刺激咽部黏膜可引起咽喉炎，出现声嘶、咽部不适或异物感；若吸入呼吸道可发生咳嗽、哮喘。个别患者还会反复发生

吸入性肺炎，甚至出现肺间质纤维化。

生活方式的改变应作为治疗的基本措施。闻庆介绍，抬高床头15厘米~20厘米是简单而有效的方法，这样可在睡眠时利用重力作用加强酸清除能力，减少夜间酸反流。避免睡前3小时饱食，同样可以减少夜间反流。巧克力、茶、咖啡、烟、酒等会降低食管下括约肌压力，应适当控制。胃食管反流患者特别要戒烟戒酒。25%的患者经改变上述生活习惯后症状可获改善。

通过改变生活方式不能改善反流症状者，应按照专业医生的建议接受系统的药物治疗。服药有效但需长期服药者，或持续存在与反流相关的慢性咳嗽、咽喉炎及哮喘，且质子泵抑制剂疗效欠佳的患者，可考虑行抗反流手术。

闻庆提醒，胃食管反流病是一种慢性疾病，长期的不良心理状态会加重疾病的发生、发展，形成一种恶性循环。因此，心理治疗是该病治疗不可忽略的一部分。

王瑞芳

改变进餐顺序对控制血糖有效

控制血糖，大家平常关注吃什么比较多一点，相对来说，对吃的顺序不太在意，其实吃饭顺序会影响到餐后的血糖，长期下来还可能影响体重、腰围、血脂等。那么，吃饭先吃哪个才好？选择科学的进餐顺序能够有效控制餐后血糖。有研究发现，不同的进餐顺序导致的餐后血糖差别较大。

先吃饭，后吃菜和肉，餐后血糖反应最高；菜、肉、饭混在一起吃血糖反应次之；按照菜、肉、饭或者肉、菜、饭的顺序进食，餐后的血糖变化

不明显。如果在吃菜之前先喝汤，控制血糖的效果更好。这是由于碳水化合物的血糖反应较高，蔬菜和肉的膳食纤维和蛋白质的血糖反应较低，同时增加了饱腹感，减慢了胃的排空，延缓了对碳水化合物的吸收。综上所述，按照汤、菜、肉、饭的顺序间隔进餐有助于降低血糖。

除了糖尿病患者，肥胖人群或者妊娠期间孕妇以及老年人群中血糖有异常的人，也需要注意控制血糖，注意合理安排饮食、调整进餐时间及进餐顺序。

患有糖尿病、高血脂、高血压等的人群，除了改善进食顺序外，吃饭时还要注意以下几点：

选择低升糖指数食物、增加蔬菜和优质蛋白。低升糖指数食物有燕麦、大麦、小麦全谷等，优质蛋白质食物可以选择牛奶、鸡蛋、鱼、虾等。

严格控制高糖、高脂肪食物。含糖的饮料尤其要严格控制，同时还要严格控制高脂肪食物，少食用煎炸类食物。

（摘自《大河健康报》）

喝黄酒会上火吗？

很多人认为，冬天比较适宜喝黄酒，而春节过后，气温回升，喝黄酒会上火，真是这样吗？市田源酿造有限责任公司总经理高瑞举介绍，春天喝黄酒不仅不会上火，还会及时补充人体所需的营养物质，使人体感觉更加清爽。

高瑞举说，春天万物升发，人因肝血外行而使肝血不足，因而容易出现春困。人之所以上火一般都是肝火旺盛，而在这个季节常常有肝火，主要是因为人身体内的肝气不能舒展，郁结体内。所以春季养生，最重要的就是要疏肝，为肝脏补充营养。而黄酒是中国传统的酒种，使用粮食酿造，营养丰富，含有多种氨基酸，在春天适量喝黄酒，能为肝脏补充营养，保持人体精力充沛。但是在喝黄酒时还要注意一些问题：1.空腹不能喝黄酒。2.黄酒内含酒精，每次饮用应控制好量。3.春季喝黄酒最好温热后再喝。

现代的“北魏养生黄酒”是市田源酿造有限责任公司在挖掘和传承北魏古法黄酒酿造工艺的基础上，选用大同地区优质黍米为主料，配以枸杞、红枣、麦曲等，手工酿造而成的甜黄酒，风味醇厚，营养丰富。



大同市田源酿造有限责任公司
联系电话：5555559