

柑橘,维生素B1之王。维生素B1对神经系统的信号传导具有重要作用。此外,柑橘中的类胡萝卜素含量也远远高于其他秋季水果,这种营养素在体内能转化成维生素A,具有护眼明目的作用。柑橘中还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,并能防止血凝,减少冠心病、中风及高血压的发病率等。

# 孕妇谨防妊娠糖尿病

医生:保持营养均衡 千万别把水果当正餐

□记者 黄珊



怀孕,几乎是每一个女性的必经之路。随着周围环境的变化、食品安全的影响,不少女性怀孕都受到了影响,当好不容易怀上宝宝后,更是小心翼翼。但是,仍有些女性在怀孕后,陷入怀孕误区,让原本健康的身体在怀孕期间患上了病。

## 妇产科简介

妇产科是临床医学四大主要学科之一,主要研究女性生殖器官疾病的病因、病理、诊断及防治,妊娠、分娩的生理和病理变化,高危妊娠及难产的预防和诊治,

## 孕妇患上妊娠糖尿病

在市区某企业单位工作的小张,结婚已经四年多,费尽心思的小张在今年终于怀上了宝宝。全家人都期盼着她生一个健康的宝宝。

“自从怀孕后家人便细心照顾,从饮食、行动等各方面,都照顾的面面俱到,就怕我伤着碰着了。”小张说道,每天的饮食也是婆婆精心准备,鸡鸭鱼肉,荤素搭配,只要我想吃的,每天都能及时送入我的口中。

据了解,小张在怀孕前,身高1米6,体重在110斤左右,因为骨头架子比较大,这样的体重也不算胖。但是小张在怀孕4个月,体重就上升至140斤。家里人都认为,怀孕期间因为宝宝需要营养,多吃点长胖了也很正常。为了让小张得到充分的休息,自从怀孕后她除了吃就是睡,家人从不让她干家务活,就连出门也受到了限制。

除此之外,吃水果对宝宝的皮肤好,而且多吃水果母亲也不会发胖,于是每天换着花样给小张吃水果。小张坦言,每天光是吃这些水果就饱了,主食也吃不下了。

最近这几天,小张总感觉有些乏力,经过妇产科医生的检查,小张的空腹血糖数据

显示她患上了妊娠糖尿病。咸安区中医医院妇产科副主任医师杨桂华表示,经诊断分

析,小张之所以患上这种病,就是因为怀孕期间吃的水果太多。

## 怀孕期间不可拿水果当饭吃

“妊娠糖尿病对胎儿的影响极大,孕妇产下巨大儿的发生率也会较高。”杨桂华表示,因为母亲患上妊娠糖尿病,会让胎儿生长因此受到限制,早产甚至胎儿畸形的发生率也会增高。

杨桂华表示,有些孕妇来医院检查的较晚,或是没有按时来复查,就导致一些患有妊娠糖尿病的孕妇没有及时被筛查出。

妊娠糖尿病对孕妇和胎儿来说,危害极大。对孕妇来说,可能导致妊娠高血压的发生,也易发生糖尿病酮症酸中毒,甚至可能引起胎儿异常死亡和流产;对于胎儿来说,危害更大,近期可能诱发巨大儿、低血糖、胎儿畸形等。远期或导致儿童肥胖、糖尿病,还有可能直接影响儿童智力发育。

杨桂华提醒广大孕妇,千万不要把水果当饭吃,同时尽量保持营养均衡,减少高脂肪食物的摄入。孕妇每天一定要运动一个小时,最好以散步、打太极拳为主,同时要合理控制饮食,这样才能预防妊娠糖尿病的发生。此外,少吃含糖量较高的西瓜、热带水果等。

喝水增多 突然暴瘦 便秘腹泻 眼病多发

# 认准4种糖尿病初发症状

□记者 黄珊



糖尿病的初期症状不太明显,以至于很多人都忽略了糖尿病的存在。虽然,糖尿病初期危害不大,但如果任由其发展可能会产生很严重的后果。那么,人们该如何判断自己是否患上了糖尿病呢?咸安区中医医院名医堂主任沈明荃表示,认清糖尿病的初发症状,就可进行下一步的判断。

## 喝水增多

40岁的吴先生,平时不是一个爱喝水的人,除了食物摄入的水分外,吴先生一般不会主动拿起杯子大口喝水。近日,吴先生突然变得很爱喝水,家人都对他的改变感到奇怪,但因为好的改变,便没有多说什么

的。前不久,吴先生在体检时发现,自己患上了糖尿病。

“口渴是糖尿病初期症状的典型表现。”沈明荃表示,一般平时不怎么喝水的人,现在突然间水杯不离手,这时就要当心,有可能就是糖尿病的初期症状表现。

另外,饥饿感是糖尿病的初期症状一大特色,而且这种症状会一直伴随糖尿病患者。当一个正常人突然表现出食欲大增,并且喜好吃甜食时,这可能就是糖尿病初期症状表现之一。

## 突然暴瘦

四十多岁的冯女士一直都体态丰腴,近

步,拓宽和深化了妇产科学的发展,为保障妇女身体和生殖健康及防治各种妇科疾病起着重要的作用

步,拓宽和深化了妇产科学的发展,为保障妇女身体和生殖健康及防治各种妇科疾病起着重要的作用

日,她突然变瘦不少,身边的熟人都以为她是减肥成功,殊不知,她什么都没做,只是患上了糖尿病。

“当你没有运动,没有吃减肥药,什么都没做的时候体重突然减轻,千万不要欣喜若狂,因为这很可能就是糖尿病的初期症状。”沈明荃表示,在糖尿病发生的初期,血液内的葡萄糖不能被充分利用,从而使得糖尿病初期患者的体重突然减轻。

另外,和许多其他疾病的初期症状一样,糖尿病的初期症状也包括精神萎靡这一项。其症状表现基本就是没有精神做任何事情,经常喊累,总是想睡。

## 便秘腹泻

糖尿病的初期症状有个特点,那就是腹泻之后便秘,便秘之后又腹泻,如此循环往复。

沈明荃表示,如果腹泻与便秘交替出现,那就要怀疑可能是糖尿病初期症状,最好能够及时去医院进行确诊。

还有,糖尿病的初期症状另一个特点就是糖尿病患者会出现皮肤抵抗力的减弱,冬天特别容易出现冻疮,平时皮肤经常发痒,皮肤上出现伤口之后,糖尿病患者也不容易愈合。

## 眼病多发

“视力减退,视网膜疾病突发等等,这些都可能是糖尿病的初期症状特征。”沈明荃表示,糖尿病人比正常人更容易患上眼病。

还有一些糖尿病患者的初期症状表现为夜间小腿抽筋。

## 医生简介



杨桂华

## 妇产科副主任医师

从事妇产科诊疗工作39年,擅长妇产科各种疑难杂症及妇产科各种手术,月经不调、妇科各种炎症、乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕不育、刮宫术等。坐诊时间:周一、周二、周三、周四、周日。



咸安区中医医院  
咸宁市惠民医院

- ★新农合定点医院
- ★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
- ★商业保险定点医院

走中西医结合之路  
发挥中医特色优势

健康热线:8324525/8016228

院址:咸安区长安大道73号

网址: <http://www.xaqzyyy.com>

咸宁联合水务  
有限公司

客户服务热线:8182111

雷王体育

运动装备、场馆设施专业供应商

雷王体育专业承接学校及单位塑胶跑道、塑胶球场、健身路径、健身房等工程设计建设安装。专业销售篮球架、乒乓球台、健身器材、体育运动装备、麻将机等。

电话:8263689 18907249913

地址:潜山商业街(中商百货广场右侧)

网址: [www.lwqw.com](http://www.lwqw.com)

奥星燃气站

用服务传播品牌和文明

困难居民或低保户每瓶补贴5—15元

孤寡老人、烈士家属,每瓶补贴30元

见义勇为的时代英模每瓶补贴50元

电话:8335352 13477777016

地址:咸宁师专前(西河桥)150米戴家岭

艺源艺术文化中心  
YiYuan Art Cultural Center  
——艺术培训机构——

班级设置  
美术类:漫画 素描 色彩 国画 油画 写生  
手工 儿童画 美术高考  
音乐类:钢琴 架子鼓 竹笛 声乐 音乐高考  
成人合唱团  
凡年满四岁均可报名。

电话:13329980502 8263690 地址:温泉第一街三楼