

市妇幼保健院“糖尿病营养一日门诊”： 精细化管理护航母婴健康



营养师为孕妇们授课 王春英 摄

“我血糖高，整天担心肚子里宝宝的安危，今天在贵院‘糖尿病营养一日门诊’听了专家的授课，学会了如何安排自己一天的饮食和运动以及自我监测血糖，顿时感觉轻松了很多。”10月14日，在市妇幼保健院“糖尿病营养一日门诊”就诊的一位“糖妈妈”深有体会地说。

“妊娠期糖尿病很容易导致妊娠期高血压综合征、羊水过多、产后出血、产后肥胖、胎儿畸形、胎死宫内、难产、巨大儿、新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿猝死、新生儿低血糖、新生儿黄疸等，而且妊娠期糖尿病患者及其孩子，将来患Ⅱ型糖尿病、心血管系统疾病的风险明显增高。”该门诊主任医师杨红亚说，在她从事妇产科专业20余年中，遇到因妊娠期糖尿病控制不好酿成悲剧的病例不胜枚举。鉴于此，该院作为我市唯一一家三级妇幼保健院，于去年5月，由杨红亚

牵头成立了妊娠期“糖尿病营养一日门诊”。

该门诊由专业的主管营养师、高年资妇产科专家等组成专家团队，专门为妊娠期糖尿病、肥胖、孕期增重过多等孕妇进行孕期营养与保健知识讲解，为她们制订个性化饮食营养计划，指导她们均衡合理地进行膳食营养搭配、适宜运动，教会她们及家属如何自我监测血糖及体重管理等。“‘糖尿病营养一日门诊’每两周一次，周四开诊，如果有代谢异常的孕妇朋友，如血糖高、肥胖、多囊卵巢综合征、胎儿发育异常等，建议及时就诊。”杨红亚说。

为把该门诊的各项工作做精做细，服务好前来就诊的孕妇们，每次在该门诊开诊的前三天，杨红亚就会派专人负责给预约就诊的孕妇们逐一打电话，详细询问她们的身高、体重、血糖、孕周数、有无过敏史等情

况，并做详细记录，之后营养师会参照每个人的情况，准确计算出她们各自需要的能量，提前为她们制定好个性化饮食营养食谱，而且食谱中的每样食物都会精准到“克”。在开诊当日，医生们会一大早来到班上，对照提前制定好的食谱为她们准备营养餐等，迎接孕妇们的到来。

开诊期间，孕妇们可尽情享受由营养师为她们私人定制的营养餐——三餐两点；妇产科专家们负责为她们监测餐前血糖3次，听胎心2次，餐后血糖监测3次；在舒适宽敞的孕妇学校，专家团队耐心地为她们授课，孕妇学员们听得十分投入。课后，她们与专家像老朋友一样交流。“一日门诊这样的形式和内容非常好，让我们很受益。”这是所有就诊过的孕妇给出的评价。市区的周女士就是受益人之一。周女士在怀孕早期查出患妊

娠期糖尿病，心里总是忐忑不安，经朋友介绍来到该门诊，医生详细了解情况后，为她制定了精确到“克”的饮食营养食谱，进行食疗，同时建议她适宜运动，监测好血糖等。经过医生们几个月对她的精细化护理，周女士整个孕期血糖控制得很好，也没有出现任何并发症，而且体重增长8公斤，在孕期体重增长正常范围内。去年11月，孕足月的周女士在该院顺利自然分娩一名重3100克的健康女婴。周女士高兴得在该院“糖妈妈微信交流群”中分享着她通过“糖尿病营养一日门诊”平安分娩的心得体会。

据了解，类似的事例不胜枚举。自该门诊成立至今，在专家团队的共同努力下，已有200余名妊娠期糖尿病、肥胖、孕期增重过多的孕妇受益。

(牛瑛瑛 王春英 苗四海)

鹰城这位宝妈打破常规 头胎剖宫产 二胎轻松顺产

本报讯 生大宝时剖宫产，二宝想顺产，还能实现吗？其实“一胎剖，永远剖”的观念是“老皇历”啦！在平顶山市中医医院妇产科专业医护团队的守护下，一胎剖二胎顺已经不再是梦想。10月13日，又一例“VBAC”(一剖二顺)宝宝来报到啦！

笔者了解到，家住宝丰县的张雯(化名)是一位二胎宝妈，9年前怀第一个宝宝时就希望顺产，但由于宝宝胎心异常，选择了剖宫产。这次怀上二胎，瘢痕子宫的张雯依然想尝试“自然分娩”。

“我们想响应国家三胎号召再生个三胎，这次不想再剖宫产了。”张雯介绍，她咨询了建档医院、产检医院等多家医院，得到的建议都是一胎剖，二胎也选择剖更稳妥。“后来得知一个一胎剖宫产的朋友曾在这里(市中医医院)二胎顺产，所以就来试试，非常感谢医护人员的用心和对我的照顾。”

笔者从市中医医院妇产科主任孙秋峰处了解到，张雯在孕37周时找到了她，提出了顺产的愿望。在对张雯做了全面评估后，孙主任认为张雯符合顺产条件，于是指导她继续控制体重和血糖。

10月12日晚7点，张雯出现宫缩情况，进入市中医医院产房待产。孙秋峰介绍，因为是VBAC产妇，不能使用无痛分娩，需要密切关注产程。在第一产程宫缩渐渐强烈，疼痛感加强时，医护人员指导张雯用拉玛泽呼吸法、按摩等方式来缓解疼痛和促进产程进展。

分娩过程中，因为没有顺产经验，张雯一开始用力过猛，很容易引发产道裂伤和新生儿颅内出血等风险。“我们马上纠正，指导她的用力节奏和力度。在左瑞芬医生以及助产士黄翠娜的全程指导下，10月13日凌晨4时许，7斤6两的宝宝顺利娩出！”孙秋峰说。

孙秋峰介绍，门诊经常接到询问“上胎是剖的，现在还能否顺产”，因为瘢痕子宫妊娠经阴道试产，风险在于生产过程中可能会发生子宫破裂，一旦发生，会危及母婴生命安全。这要求医院具备急救快速反应团队来应对无法预估的风险，对于产科医生、助产士、新生儿科医生、麻醉医生等医护人员都是一个挑战。

“我们医院有一支优秀的医护团队，且对每位产妇都实行专家主诊制。”孙秋峰建议在一胎剖宫产后想二胎顺产的怀孕妈妈，一定要从子宫瘢痕厚度及子宫肌层的连续性、头盆衔接情况、胎儿大小等因素全面评估，看是否可以尝试顺产。

“生完孩子后的这几天，有中医专家指导我产后恢复、手法催乳，中西医结合的产后恢复非常专业，宝宝健康康康，选择这里真是选对了。”张雯说。

(李莹)

总医院重症医学科全省比赛再创佳绩

本报讯 为促进重症领域镇痛镇静的发展，促进河南省镇痛镇静治疗的学术交流，由《中华重症电子杂志》与河南省医学会重症医学分会联合举办的第六届镇痛镇静病例讨论大赛于10月12日在郑州举行。平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)重症医学科副主任医师李克以出色的演讲能力和成熟的镇痛镇静理念脱颖而出，斩获大赛二等奖。

此次大赛以“规范精准，痛静可控”为口号，历经病例征集、病例筛选、区域选拔赛等角逐，9名来自全省各地的重症医学精英同台竞技，河南省人民医院秦秉玉教授、郑州大学第一附属医院孙荣青教授等权威重症医学专家坐镇点评。

李克依托总医院创伤中心优势，以《多发伤患者镇痛镇静之选择》为题，从病例患者的既往史、现病史、入院治

疗、镇痛镇静目标、如何镇静、分阶段镇痛、评估与管理、人文关怀等方面与同行们全面分享交流总医院重症医学科在镇痛镇静实际工作中的经验。结合精美的多媒体素材，李克深入浅出地讲解，用精彩的内容、流利的演讲、清晰的高度评价，最终以二等奖的好成绩载誉而归。

通过此次参与重症病例讨论大赛，总医院重症医学

科与省内各医院重症同道搭建了交流学习的平台，开阔了视野，进一步更新了理论知识，规范了相关重症诊疗技能。

据悉，总医院重症医学科长期以来高度重视学术建设，积极组织人员参加各种比赛，提升团队凝聚力，确保危重症抢救工作规范、高效、安全，为鹰城急危重症患者的健康保驾护航，为医院高质量发展贡献力量。(李莹)