



“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。”在很多国人的意识深处，春节，就意味着阖家团圆、欢聚亲情。

对于医生，春节长假也是少有的、相对轻松的假期。毕竟，只要不是遭遇急危重症，人们更乐意把就诊安排到年后。

但是，每逢春节，内分泌科医生却从不敢掉以轻心。平时不太多见的糖尿病急性并发症，比如酮症酸中毒、高渗综合征等，它们的发生率反而会明显升高。

究其原因，广大糖友们在节日期间的生活方式，包括饮食总量、食物结构、日常工作息、以及用药习惯等，都可能大异于平日，这对血糖控制带来了严峻挑战。



逢年过节，血糖管理不能“放假”

■张征 邹大进

怎样才能过一个科学健康的新春佳节呢？我们特意¹为糖友们梳理出以下六大注意事项：

1. 控制饮食总量

春节放假，但血糖管理不放假。面对满桌的丰盛菜肴、各色点心，难免想要多尝几样，多吃几口。一年到头，难得放松，许多平时对饮食管理比较严格的糖友此时也更容易失去警惕。

其实，糖尿病饮食并没有太多严格禁忌，保持良好的膳食结构、饮食有度才是关键。对于大多数食物，只要不是太甜，“多尝几样”是没有太大问题的。但想“多吃几口”就要慎重了。

建议善于学习的糖友了解“食物交换份”概念，例如每半两米面、1个鸡蛋、1斤绿叶蔬菜、2两鱼虾、1两瘦肉等，所含有的热量大约都是90千卡。这意味着糖友们可以根据个人口味偏好，通过热量计算和食物交换，在合理控制全天摄入热量总额的原则下，可以把进餐“额度”更多地分配给自己喜欢的食物。

2. 限制饮酒及饮料

很多人喜欢在聚餐时喝酒助兴。但对于广大糖友，建议不饮酒或少量饮酒，尤其不能空腹饮酒。通常建议饮用红酒不超过100毫升、啤酒不超过350毫升，最好不喝白酒。其实，并不是只有酒精才能营造气氛，以茶代酒，足见温情。

除了酒类，碳酸饮料、果汁等也是宴席上的常见饮品，它们有可能加重血糖、血脂紊乱，同样不适合糖尿病病友。牛奶、豆浆、淡茶、白开水，这些都是很好的代用饮料。

3. 药物治疗不能停

沉浸在节日的喜悦和忙碌中，原本规律的生活节奏被打乱。不少糖友可能会忘记及时配药，或是忘了到点服药。

突然中断用药，这是糖尿病治疗的大忌，也是引起糖尿病急性并发症的重要诱因。建议糖友们在长



切莫忽视子宫内膜息肉，小毛病也会引发大问题

■严沁

每当单位体检或是社区妇科普查时，经常会有不少女性在做阴超时发现子宫内膜息肉。的确，子宫内膜息肉是最常见的妇科疾病之一，发生率在20%~30%。由于大部分子宫内膜息肉不会给病人带来严重的不适，加上有一部分子宫内膜息肉还会随着月经来潮自我消退或脱落，因此相当一部分女性朋友并不重视子宫内膜息肉的治疗。殊不知，有时小小的子宫内膜息肉也会造成严重的临床问题。

“听之任之” 遗漏恶性病变

虽然大部分子宫内膜息肉都是良性的，但仍有0.5%~3%的子宫内膜息肉会发生癌变。尤其是绝经后妇女，子宫内膜息肉癌变的几率可增加至10%，是绝经前的3.8倍。子宫内膜息肉癌变的高危因素还包括：长期不规则阴道流血、肥胖、高血压和糖尿病。此外，如果患者有乳腺腺癌病史，尤其是长期服用他莫昔芬进行治疗，一旦发现子宫内膜息肉，更应该引起警惕。他莫昔芬通过竞争性结合体内的雌激素受体而起到抑制乳腺肿瘤的



作用，但是长期使用他莫昔芬会产生持续微量的雌激素样作用，刺激子宫内膜息肉的生长，甚至癌变。因此，如果女性朋友一旦被诊断为子宫内膜息肉，切勿“听之任之”。

“鸠占鹊巢” 造成女性不孕

在患有不孕症的女性患者中，子宫内膜息肉的检出率要高于普通人群。子宫内膜息肉造成的不孕主要与息肉

的大小、数量和部位有关。如果息肉过大或是数量过多，就会在宫腔内形成占位，引起宫腔变形，减小宫腔容积，阻碍胚胎着床。如果子宫内膜息肉长在输卵管开口处，息肉就有可能阻止精子进入输卵管与卵子结合，影响受孕过程。此外，子宫内膜息肉还会干扰整个宫腔的妊娠环境，影响胚胎的正常着床，甚至导致早期流产。尽管目前临床上关于子宫内膜息肉对女性生殖功能影响的机制尚不清楚，但是有一点是明确的，那就是无论患者是准备自然受孕还是通过辅助生殖技术（试管婴儿）受孕，切除子宫内膜息肉都可以增加妊娠概率，改善妊娠结局。

“长年累月”易引起继发贫血

子宫内膜息肉是异常子宫出血常见原因之一。然而，由于子宫内膜息肉所造成的异常子宫出血往往比较隐匿，很少会发生短时间内大量阴道流血，而是表现为经期延长和月经淋漓不尽，极易被忽视。然而，正是这种“细水长流”式的子宫出血，长期以来却会引起继发性贫血，继而产生头晕、心悸、乏力等一系列症状。因此，如

果您患有子宫内膜息肉，虽然看似无关紧要的月经异常，但若是不进行治疗，子宫内膜息肉“长年累月”所引起的继发性贫血却会对身体造成严重伤害。

子宫内膜息肉的诊断与治疗

一旦确诊患有子宫内膜息肉也无需过分紧张，目前针对子宫内膜息肉的诊断及治疗已非常成熟，并且微创手术已经广泛应用于子宫内膜息肉的治疗。

宫腔镜检查是确诊子宫内膜息肉的金标准。宫腔镜可以让医生直视宫腔，真正达到“眼见为实”的诊断效果，并且在宫腔镜检查时一旦明确为子宫内膜息肉，可同时进行手术，切除息肉进行病理学检查，明确其性质。宫腔镜手术通常在门诊或是日间病房就能完成。目前，伴随着宫腔镜下电手术器械的使用以及宫腔镜下组织清除系统在临床中的应用，在治疗子宫内膜息肉时也不会伤及周围正常宫内组织。

（作者为上海市第一妇婴保健院妇科副主任医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 吃南瓜降血糖，靠谱吗？

答 周维纳

复旦大学中山医院青浦分院临床营养师

作为临床营养师，每周下病房做饮食宣教是我们的日常工作。在宣教过程中常常会遇到一些有趣的现象，比如我们在给一些新入院的糖友（糖尿病患者）做宣教的时候经常发现他们自带一种所谓的“降糖神器”——南瓜，或是作为餐后的加餐或是干脆就替代了主食米饭。问其原因，大多是道听途说或是在一些网络、杂志上看到的文章介绍吃南瓜可以降低血糖。那么事实果真如此吗？

网络上所谓的吃南瓜能降低血糖的依据主要是指南瓜中含有的“络”等成分，络对血糖确实具有一定的调节作用，它有助于胰岛素促进葡萄糖进入细胞内的效率。但是南瓜中所含的络非常有限，相反其所含的糖分却很高，血糖指数（GI）也达到了75、属于高GI食物，食用后升高血糖的速度很快，所以说吃南瓜是起不到降血糖作用的。当然，只要不神话其作用，南瓜本身的营养价值还是蛮高的，糖友也可以减少主食量适当地食用。但是如果单纯为了南瓜中含量有限的“络”而忽视它的含糖量和高GI值，实在是有点舍本逐末。

问 究竟怎样算空腹？

答 王冯勉

上海市奉贤区中心医院妇产科医生

平时经常对患者说，这个要空腹检查。然而，空腹的标准到底是什么？患者对这个问题常常充满了困惑。

是否不小心喝了一口水就不是空腹呢？如果不算空腹，那么我们不小心吞了口水是不是也不算空腹了呢？下面我们将对这一问题进行详细的解答。

其实，各项检查和手术对空腹的要求不是相同的：如常规抽血检查要求的空腹，应该是抽血的前一天晚上，病人保持平时的生活习惯，正常饮食；饭菜宜清淡，不要喝酒；饭后不喝咖啡、浓茶；休息好。第二天早晨起床后，不吃早餐，少喝或不喝水，不做早锻炼运

哪些因素会导致羊水偏少或过少？

■王欢

产检期间，许多准妈妈会被医生告知羊水少，有时候还需要住院观察、治疗，在听医生讲述羊水量异常的相关风险时更是感到非常担心，中枪的准妈妈对忽多忽少的羊水感到非常困惑。为什么前几天产检羊水是正常的，这次产检羊水量就少了呢？羊水少该怎么办呢？下面就来为宝妈们讲解羊水的来龙去脉以及相应要点。

羊水是什么？

孕早期胎儿生活在羊膜腔这个完整又充满液体的球袋状空间里，其中的液体称为羊水，所以羊水是指怀孕时存在于子宫羊膜腔内的液体。

羊水如何产生与吸收？

孕早期羊水主要来自母体血清经胎膜渗入羊膜腔内。孕中期胎儿尿液成为羊水的主要来源。孕晚期羊水主要由胎儿尿液以及胎肺分泌至羊膜腔的液体组成。羊水约50%由羊膜吸收，另外大部分由胎儿吞咽，羊水从消化道进入胎儿血液循环，形成尿液，再排入羊膜腔。这就是有趣的胎儿自身羊水循环过程，正常妊娠时羊水的产生与吸收处于动态平衡中。

羊水多少才算少？

产检期间羊水量多少的判断主要依靠B超测量，主要有2个测量指标：羊水最大暗区垂直深度简称羊水深度、以及羊水指数，临床上一般仅需测其中一项。羊水指数≤8cm为羊水偏少，羊水指数≤5cm或羊水深度≤2cm称为羊水过少。

哪些因素会造成羊水偏少或过少？

★宝宝因素：
(1)胎儿畸形，以胎儿泌尿系统畸形为主，另外染色体异常、脐膨出、膈疝、法洛四联症也可以导致羊水减少；
(2)胎盘功能减退，如过期妊娠、胎盘疾病等，正常妊娠时孕晚期的羊水量在正常范围内相对减少；
(3)羊膜病变，如炎症、宫腔内感染导致羊膜的通透性改变，进而使羊水量减少；

★妈妈因素：如妊娠期高血压疾病、以及孕吐脱水、血容量不足等。

羊水偏少或过少该怎么办？

由于羊水偏少或过少可导致胎儿宫内缺氧、宫内窘迫，且孕早期因缺少羊水的缓冲与润滑，也可出现胎儿畸形，如胎儿肢体粘连、斜颈、手足畸形等，因此羊水偏少或过少应引起重视。

对于糖友来说，平时的饮食选择应尽量选取含糖量少的低脂低GI食物，以有效地控制血糖。

那么到底什么是血糖指数呢？
血糖指数（GI）就是碳水化合物“质量”对血糖应答的影响，即含有相同数量碳水化合物的不同食物，其消化吸收速率和血糖应答水平不尽相同。简单来说就是高GI的食物消化快、吸收完全、能迅速释放葡萄糖，引起餐后血糖快速增加。反之，低GI的食物吸收较慢、较缓慢地释放葡萄糖，引起餐后血糖的增加较缓慢、餐后血糖波动较小。GI大于70的我们称作是高GI食物，如：蜂蜜、糯米、炸薯条等。55~70的为适度GI食物，如：米粉、木瓜、燕麦片等。小于55的为低GI食物，如：牛奶、黄瓜、西红柿等。

糖尿病治疗一定要在医师和营养师的指导下合理用药、制定个性化的饮食方案、再配合循序渐进的合理运动才能平稳的控制血糖。千万不要被某种食物或者保健品能替代降糖药的说法忽悠了。

动，平静地到医院等候采血。

血糖检查的空腹是指8~14小时内无任何热量摄入。吃药的空腹是指清晨至早饭前或上顿饭吃完2小时以后到吃下顿饭的1小时之前这段时间。

影像类检查是要消化道内食物残渣尽量少，以免对检查项目干扰。而手术及麻醉的要求是防止胃内容物对手术的影响及呕吐后对呼吸道的刺激，术前禁食水时间都有明确规定，包括婴幼儿。手术需要的空腹应该是最严格的，尤其是腹腔镜手术。拟行局麻手术的患者正常饮食，选择全麻手术的患者术前8小时禁食、4小时禁水。

