

4月7日是世界卫生日。今年,国家卫生健康委将世界卫生日的中国宣传主题定为“保障母婴健康,呵护祖国未来”。本期主题关注保障母婴健康,预防妊娠期代谢性疾病。

如何预防妊娠期代谢性疾病

妊娠与代谢性疾病

妊娠期代谢性疾病会导致不良妊娠结局,并且增加母子远期患心血管疾病的风险。其中,高龄及肥胖是导致不良妊娠结局的关键危险因素,它们会显著提高妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、流产、早产、胎儿窘迫以及新生儿死亡等情况的发生率。

如何做到可防可控

可防:女性在孕前应养成规律运动的习惯,将体质指数维持在正常范围(18.5~23.9),保持心态平和,避免焦虑、熬夜,杜绝高糖高脂饮食,减少暴饮暴食。

孕期管理也非常关键。孕

妇日常要做好筛查,尤其是孕早期,以尽早识别妊娠期代谢性疾病的高危因素,着重进行个体化孕期营养干预。一旦发现异常化验指标,及时处理,并在孕期进行动态监测。

高龄肥胖女性若发现血糖、血脂、糖化血红蛋白、促甲状腺激素等指标异常,要实施有针对性的干预措施,同时规律复查,监测干预效果。

口服葡萄糖耐量试验(OGTT)要尽早检查,建议在孕早、中、晚期分别进行筛查。若检查结果为阳性,需严格控制血糖,重视餐后运动降血糖的作用,必要时可采用胰岛素治疗。

可控:生活方式干预运动与睡

眠。孕期每天坚持有氧运动,建议每餐后活动0.5至1小时;久坐工作的孕妇,每坐半小时站起活动5分钟;避免熬夜,21时后关闭电子产品,逐步进入睡眠状态。

饮食干预,六餐式定时定量饮食。合理安排饮食,以降低餐后2小时血糖。具体饮食时间为:早餐7:30,加餐10:00,中餐11:30,加餐15:00,晚餐17:00,加餐20:00。遵循高蛋白、低脂肪、高膳食纤维、适量碳水化合物的饮食原则。整个孕期要加强体重监测,孕12周前可不增重,孕12周后每4周体重增加不超过0.5至1千克,孕期总增重5至7千克比较合适。

药物干预,胰岛素的应用。经过饮食与运动指导后,血糖或

尿酮体仍未达标的患者,应及时使用胰岛素治疗。有氧运动对于降低餐后2小时血糖有积极意义,患者可适当增加上肢运动。

药物干预,阿司匹林肠溶片的应用。高龄、肥胖孕妇的子痫前期风险显著上升。因此,此类孕妇可在孕12至16周时,开始服用小剂量阿司匹林(每日50至150毫克),该预防性用药可以一直持续至孕36周。

药物干预,低分子肝素的应用。存在高凝状态且经干预后仍未改善的孕妇,可预防性使用低分子肝素进行抗凝治疗,以此改善胎盘供血状况,减少胎儿宫内生长受限等情况的发生。

来源:健康中国



高龄妊娠

高龄孕妇身体机能相对下降,孕期新陈代谢等生理过程可能不如年轻孕妇顺畅,胰岛素分泌能力及敏感性降低,使得身体对血糖的调节能力变弱。

妊娠期高血压会导致孕妇心脏负担加重吗如何保护心脏



市疾控中心提醒:四月应注意预防这些疾病

进入四月,气温逐渐回升,春暖花开,是外出踏青、春游的好时节,温度的升高也使病原体的生长和繁殖变得更为活跃。市疾控中心温馨提示居民朋友外出游玩应适时增减衣物,注意防范手足口病、麻疹、布鲁氏菌病、发热伴血小板减少综合征及野生植物中毒。

手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的一种儿童常见传染病,多发生于5岁及以下儿童。该病传染性强,每年的4~7月为手足口病的流行季节,容易在托幼机构和学校等集体场所出现聚集性疫情。患儿以发热、手、足、口腔等部位出现皮疹或疱疹为主要特征。病情通常较轻,大多数患儿可在一周左右痊愈,预后良好。

防控措施:

1、减少外出

手足口病流行期间,家长要尽量少带孩子参加集体活动或去人群密集的公共场所,避免与疑似患病儿童密切接触、玩耍等,降低感染风险。

2、勤洗手

饭前便后、外出游玩返家后、触摸公共物品/设施后,要及时用清水和洗手液(或肥皂)揉搓双手,并用流动水冲洗至少20秒。

3、做好监测

托幼机构、学校等集体单位要严格执行学生晨、午检制度和因病缺勤登记工作,发现可疑患儿时,采取及时送医、居家休息的措施,对患儿所用的物品要进行消毒处理。患儿增多时,要及时向卫生健康和教育部门报告。

4、及时就诊

一旦出现发热、皮疹等症状,应及时带患儿到正规医疗机构就诊。如采取居家观察等治疗措施,应密切观察患儿病情,当患儿出现持续高烧不退、皮肤发冷、精神萎靡不振和嗜睡等症状时,应立即送医。

5、接种疫苗

接种肠道病毒71型(EV-71)灭活疫苗能有效预防EV-71导致的手足口病,减少手足口病重症和死亡的发生。建议6月龄~5岁儿童尽快完成接种程序。

麻疹

麻疹是由麻疹病毒感染引起的急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道飞沫传播。临床表现为高热(体温≥38℃),发热2~4天后自耳后、面部开始出现红色斑丘疹,伴有流涕、咳嗽等症状。

防控措施:

1、接种疫苗

接种疫苗是预防麻疹最经济、有效的手段,适龄儿童应及时、规范、全程接种麻腮风疫苗。

2、保持良好的卫生习惯

室内常通风、勤晾晒被褥、勤洗手,打喷嚏或咳嗽时捂住口鼻,麻疹流行高峰时应避免在人群密集的公共场所逗留。

3、提高自身免疫力

保证充足睡眠,合理膳食,增加营养,适度进行体育锻炼。

4、出现症状及时就诊

关注自身健康,一旦出现相关症状应及时就医,并做好个人防护。

布鲁氏菌病

布鲁氏菌病俗称懒汉病,是由布鲁氏菌引起的一种人畜共患传染病。患病的羊、牛、猪等动物及其制品是主要的传染源,可通过直接接触病畜或其排泄物、食用被污染的肉类和奶制品等途径传播。临幊上以发热、多汗、乏力、关节痛

保护生育力 维护生殖健康

“小药具”守护“大健康” 国家免费提供基本避孕药具



免费避孕药具领取途径

01 淮北市计划生育药具管理站

04 村委会、社区居委会,
部分村卫生室、社区卫生服务站

02 县区妇幼保健计划生育服务中心

05 部分公立医疗机构

03 乡镇、街道卫生健康办;
部分乡镇卫生院、街道社区卫生服务中心

06 微信扫码申领

淮北市计划生育药具管理站: 3048398

濉溪县妇幼保健院(濉溪县妇幼保健计划生育服务中心): 6886073

相山区妇幼保健计划生育服务中心: 3062881

杜集区妇幼保健计划生育服务中心: 4011068

烈山区妇幼保健计划生育服务中心: 4686099



淮北市免费避孕药具线上申领平台