

年轻人掉入“甜蜜陷阱” 这些人更容易被“盯上”



妊娠期代谢性疾病亚专科团队。

文/本报记者 刘泓雨 通讯员 张彤
图/本报记者 岳圣

近年来，全球超重、肥胖率持续上升，而由于生育年龄推迟及孕期特殊的生理变化，备孕和孕期女性成为妊娠期高血糖的高发人群。妊娠期高血糖不像感冒发烧那样有明显症状，却可能给母婴带来近期风险和远期健康隐患。

35岁的张女士是一位“甜食控”，最爱蛋糕和奶茶，还很少运动。孕前体重已经超标，张女士总觉得自己“还年轻”，就没重视血糖检查。然而在孕24周的产检中，张女士糖耐量测试显示，空腹血糖6.8mmol/L，餐后2小时血糖10.3mmol/L，确诊为妊娠期高血糖。

拿到诊断结果，张女士又焦虑又自责，担心影响宝宝健康。好在发现及时，她立刻转诊到徐州市妇幼保健院产科妊娠期代谢性疾病亚专科门诊，在医生和护士的指导下调整饮食，戒掉甜食和油炸食品，增加散步等温和运动……经过专业指导，她的血糖逐渐控制在正常范围。

这些人快自查

徐州市妇幼保健院妊娠期代谢性疾病亚专科的专家表示，不是所有孕妈妈都会中招，但以下几类高危人群，患病几率会显著升高：

孕前体重超标的肥胖女性，多余的脂肪会影响胰岛素敏感性，给血糖调节埋下隐患；

35岁以上的高龄备孕妈妈，身体代谢功能有所下降，血糖调节能力自然减弱；

有糖尿病家族史的女性，遗传因素会让血糖异常的风险大幅增加；

患有多囊卵巢综合征的女性，本身就可能存在代谢紊乱，孕期更易出现血糖问题。

从备孕到产后 三阶段防护方案请收好

妊娠期高血糖的防控，不是从怀孕后才开始，而是要贯穿备孕、孕期、产后

全周期，每一步都不能马虎。

备孕阶段：提前排查，筑牢基础

除了常规备孕事项，一定要加入血糖检查，尤其是高危人群，建议提前3—6个月就开始干预。饮食上减少高脂、高油、高糖食物的摄入，少喝奶茶、少吃蛋糕和油炸食品，多吃蔬菜、全谷物和优质蛋白；规律作息、避免熬夜，压力过大和长期焦虑也会影响代谢；坚持适度运动，比如快走、慢跑、瑜伽，把体重控制在合理范围，从源头降低患病风险。

孕期阶段：动态监测，科学调控

怀孕后，胎盘会分泌激素产生抵抗作用，导致胰岛素处理血糖的能力下降，哪怕孕前血糖正常，也可能出现妊娠期高血糖。因此，定期进行孕期血糖筛查至关重要，发现异常要及时就诊。

产后阶段：复查随访，长期防护

不要以为生完宝宝就万事大吉了，产后4—12周，妊娠期高血糖妈妈一定要到内分泌科复查糖耐量。这类人群未来5—10年患2型糖尿病的风险是普通女性的7—10倍，产后也需要长期保持健康饮食和规律运动，养成定期监测血糖的习惯，早发现、早干预，避免远期健康风险。

专业团队护航 “糖妈妈”不用慌

一旦发生妊娠期高血糖，专业的医疗支持是安心保障。市妇幼保健院产科妊娠期代谢性疾病亚专科团队重点聚焦妊娠期高血糖、甲状腺疾病等代谢紊乱的全程管理，为孕前、孕期血糖及产后高血糖管理的女性提供从筛查、诊断到个性化指导及治疗的全周期服务。团队常规开展OGTT检测，配备先进的动态血糖监测技术，能实时追踪血糖波动，减少指尖采血的频率，既提升舒适度，又能让监测更精准，助力“糖妈妈”平稳控糖，守护母婴安全。

妊娠期高血糖并不可怕，只要找对方法、提前防控、专业护航，就能最大程度保护母婴安全。高危人群或者孕期血糖筛查异常的女性，不用焦虑也别拖延，及时寻求专业医疗支持，就能平稳度过孕期，守护自己和宝宝的长远健康。

徐医大附三院普外科二区 毫米之间，守护生命的重量



科室查房。

文/本报记者 马薇妮 通讯员 王舒 图/本报记者 秦媛

普外科守护着人体的乳腺、甲状腺、肝胆胃肠等器官，这些器官既关乎人体日常生理功能的正常运转，更直接牵动生命安危，对治疗的专业性与时效性有着极高要求。近年来，徐医大附三院普外科二区在学科带头人张洪伟主任的带领下，始终以患者需求为核心，凭借便捷的诊疗服务与稳步提升的技术实力，用专业与温暖守护着生命的重量。

精准微创告别乳腺困扰

38岁的周女士在近期体检中发现左侧乳腺存在肿块，需要手术治疗。她既担忧手术创伤影响乳房外观，又顾虑术后恢复周期过长耽误工作，最终选择前往徐医大附三院普外科二区就诊。

接诊后，张洪伟详细询问周女士病史，结合乳腺超声、钼靶等影像学检查结果，判断肿块为纤维腺瘤的可能性大，属于乳腺常见良性病变。“乳腺纤维腺瘤好发于育龄女性，虽恶变风险极低，但肿块持续存在可能影响乳腺健康，部分患者会出现周期性胀痛，手术切除是首选治疗方案。”张洪伟介绍，根据肿块

的大小、位置、患者年龄及检查结果，科室为周女士选择了创伤小、恢复快，并能最大限度保留正常乳腺组织的手术方式，兼顾治疗与美容需求。

张洪伟的耐心解释打消了周女士的顾虑，同意接受手术。于是，张洪伟带领团队为周女士进行了经乳晕切口乳腺肿块切除术。术后周女士恢复情况良好，切口愈合后无明显痕迹，很快就康复出院了。“没想到手术如此顺利，恢复得也特别快，完全没影响日常生活，医护人员的技术和服务都很贴心！”康复后的周女士感慨道。

专科实力护航百姓健康

一直以来，徐医大附三院普外科二区始终秉持“微创为主、精准诊疗、人文关怀”的发展理念，深耕临床诊疗与学科建设。科室现有6名专业医师，组建起一支年龄梯队合理、专业技术精湛的高素质诊疗团队。科室年收治患者近千人次，年完成各类手术500余台，诊疗范围覆盖乳腺、甲状腺、疝、烧伤、肝胆胃肠等多个领域。

徐医大附三院普外科二区的发展壮大，离不开学科带头人张洪伟的坚守与深耕。他自2019年9月作为人才引进以来，将自身擅长的微创诊疗技术引入科室，先后带领团队开展甲状腺腔镜手术、微创乳腺手术、腔镜疝修复术等手术，为科室诊疗能力的提升奠定了坚实基础。

在手术中，他注重细节把控，带领团队以精准操作减少患者创伤。在阑尾炎手术中，采用可吸收线缝合技术，避免使用止血夹等异物，实现腹腔无残留，有效促进术后恢

复。在甲状腺、乳腺疾病诊疗中，兼顾微创与美容需求，为患者提供更优质的诊疗体验。科室逐渐积累了良好的口碑，越来越多的患者主动前来就诊。

在院长宋军的带领下，科室引入优质医疗资源，依托医院与徐医附院建立的紧密医联体建设优势，邀请徐医附院甲乳外科主任刘钊博士等定期来院坐诊，让患者在家门口就能享受到高质量的医疗服务。同时，为提升团队整体实力，科室定期组织成员开展业务学习、病例讨论，邀请知名专家前来指导授课。

“科室的每一步成长，都凝聚着团队成员的心血与坚守。”谈及未来发展，张洪伟表示，未来科室将锚定专科化发展路径，重点聚焦乳腺、甲状腺、疝三大核心领域，倾力打造特色专科品牌，逐步形成“小专科、大特色”的差异化发展格局，以更精湛的医疗技术和更优质的医疗服务，在守护百姓健康的道路上稳步前行。