

了解妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是怀孕期间发生的一种糖尿病。大约 12–14% 的怀孕女性会患上妊娠糖尿病，通常在怀孕第 24 至 28 周左右。

在多数情况下，血糖水平会在婴儿出生后回到目标范围内，母亲的糖尿病也会痊愈。然而，部分女性将在分娩后停留在高血糖水平，并最终被诊断出 2 型糖尿病。

糖尿病是一种血液中葡萄糖（糖分）含量过多的疾病。

葡萄糖是人体重要的能量来源。它来自您所食用的碳水化合物类食物，例如面包、意大利面食、米饭、谷物、水果、淀粉类蔬菜、奶和酸乳。您的身体将碳水化合物分解成葡萄糖，然后葡萄糖会进入您的血液。

葡萄糖从血液进入人体细胞并提供能量的过程需要胰岛素。胰岛素产生于人体内的胰脏。

在怀孕期间，胎盘产生的部分激素会削弱胰岛素的作用。这样胰脏就需要产生额外的胰岛素以将血糖水平控制在目标范围内。如果胰脏无法产生足够的胰岛素，血糖就会升高，并发展成妊娠糖尿病。

管理妊娠糖尿病可有助于将血糖控制在目标范围内，达到妊娠健康水平。



哪些人可能会患上妊娠糖尿病？

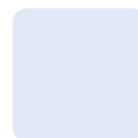
以下女性患上妊娠糖尿病的风险会更高：

- » 年满 40 岁或以上
- » 拥有 2 型糖尿病家族史或在一级亲属(母亲或姐妹)中有人曾经患有妊娠糖尿病
- » 体重超出健康范围
- » 过去曾发生过血糖水平升高
- » 具有原住民或托雷斯海峡岛民背景
- » 具有美拉尼西亚、波利尼西亚、中国、东南亚、中东或印度背景
- » 在上一次怀孕时曾患有妊娠糖尿病
- » 患有多囊卵巢综合症
- » 之前曾生过体型庞大的婴儿（体重超过 4.5kg）
- » 正在服用某些类型的抗精神病药或类固醇药物
- » 在妊娠期前半段体重增长过快。



妊娠糖尿病如何诊断？

- 所有怀孕女性都应当在妊娠 24 周到 28 周之间接受妊娠糖尿病筛查（在怀孕前已确诊为 1 型或 2 型糖尿病的女性除外）。
- 携带妊娠糖尿病风险因素的女性可在其妊娠早期进行筛查。
- 妊娠糖尿病通过 oral glucose tolerance test (OGTT, 口服葡萄糖耐受测试) 予以诊断。这是在病理学实验室进行的。在测试之前您需要整夜禁食。
- 将通过抽血检查您的空腹血糖水平。在此之后您将喝下一份含糖饮料，并分别在一个和两个小时后验血。在两次测试之间您需要坐下等候。
- 如果您在空腹测试、一小时或两小时测试中，血糖水平高于正常范围，您就患有妊娠糖尿病。





当您被诊断出患有妊娠糖尿病后，您可以向健康专业人士寻求帮助。



为什么控制妊娠糖尿病很重要？

如果妊娠期间血糖水平很高，葡萄糖就会通过胎盘传递给婴儿，婴儿进而会制造出额外的胰岛素。这可能会导致婴儿体型过于庞大，从而可能使分娩出现问题，并增加早产的风险或剖腹产的需要。

婴儿出生后，发生低血糖（低血糖症）的风险会更高。这是因为婴儿已不再从母体获得额外的葡萄糖，但仍不断制造出额外的胰岛素，导致其血糖水平下降。

患有妊娠糖尿病的女性在怀孕期间患上高血压的风险也会增加。

妊娠糖尿病如何管理？

当您被诊断出患有妊娠糖尿病后，您可以向健康专业人士寻求帮助。这其中包括专科医生、糖尿病教育工作者和营养师。他们可配合并帮助您将血糖水平控制在目标范围内。您和您的孩子将获得最佳成效。

您可以通过健康的饮食计划、定期的体育活动以及对血糖水平的监控，控制妊娠糖尿病。这将有助于把血糖控制在目标范围内以达到妊娠健康水平。同时，这还有助于您控制怀孕期间体重的增加。部分女性还需要使用被称为“二甲双胍”的药物或胰岛素注射剂来帮助管理妊娠糖尿病。

健康饮食

要将血糖水平控制在目标范围内，健康的饮食有重要的帮助作用，而且能为您提供怀孕期间所需的全部营养，使孕期体重的增加处于健康水平。

妊娠糖尿病期间的营养膳食，包括选择种类和份量恰当的碳水化合物类食物，限制饱和脂肪含量高的食物并食用各种营养食物。

选择种类和份量恰当的碳水化合物类食物

碳水化合物类食物是人体重要的能量来源，尤其在怀孕期间。这些食物包括面包和谷类、谷物、淀粉类蔬菜（例如马铃薯、玉米和番薯）、水果、豆类、酸乳和奶。要管控好您的血糖水平，您需要食用种类和份量恰当的碳水化合物类食物。

每一餐饭、每一份小吃都食用一些碳水化合物类食物。纤维含量高且 glycaemic index (GI, 升糖指数) 较低的食物为最佳选择。低 GI 的碳水化合物类包括密实的全麦/花籽方包、燕麦片、天然牛奶什锦早餐、

意大利面食、低 GI 白米或糙米、奶、酸乳、豆类和大部分水果。

在三顿小份量正餐和两到三顿小吃上平均分配碳水化合物类食物。这有助于将血糖水平控制在目标范围内并保持您的能量水平。在任何一顿正餐或小吃食用大量的碳水化合物类食物都有可能导致血糖水平过高。

您的营养师会告诉您适合您的碳水化合物类食物的份量。

避免添加糖分高、营养价值低的食物和饮料。其中包括软饮料、甜果汁、蛋糕、饼干、巧克力和棒棒糖。

限制饱和脂肪含量高的食物

选择瘦肉、去皮鸡肉和低脂乳制品，避开外卖和加工食品，进而少吃饱和脂肪。

食用少量的健康脂肪，例如橄榄油或菜籽油、无盐坚果、种籽和牛油果。

食用各种营养食物

在怀孕期间，您的身体需要额外的营养物，包括铁和叶酸，这有助于婴儿的发育。食用各种各样的食物 - 包括蔬菜、水果、瘦肉、低脂乳制品、全麦面包和谷物 - 这样有助于满足您这些额外的营养需求。

怀孕期间的食品安全也很重要，因此避免高风险食物，例如加工肉类、生肉、冷冻海鲜、生鸡蛋、软干酪、预加工蔬菜和沙拉。

营养师可以告诉您如何满足怀孕期间的营养需求，以及与妊娠糖尿病相关的食品安全和健康饮食。



体育活动

体育活动可有助于您控制血糖水平和孕期体重增加，让您保持健康，为您孩子的出生做好准备。

好处还不只如此，体育活动亦能控制各种妊娠症状，例如胃灼热、便秘和腰疼。

在怀孕期开始或继续进行任何形式的体育活动之前请先咨询您的医生。

如果您患有妊娠糖尿病，务必努力尝试每天运动。这些运动可包括游泳、快步走、孕妇瑜伽或普拉提以及水中健体课程。

向您的糖尿病教育工作者咨询运动对血糖水平的影响，尤其是在您服用胰岛素的情况下。

监控血糖水平

血糖监测是妊娠糖尿病管理的基本组成部分。糖尿病教育工作者可向您展示如何使用血糖仪检查血糖水平，并告诉您妊娠期的目标血糖水平。

大多数人在早上醒来的时候（空腹）和每顿正餐后一或者两个小时检查血糖水平。您可能还会被告知在其他时间检查血糖水平。

定期血糖监测可有助于了解食物和体育活动对血糖水平的影响。记录您的血糖读数，以便您的糖尿病健康专业人士可以帮助您研究血糖水平的规律。他们还能在您血糖水平超出目标范围的情况下告诉您该如何处理。



血糖监测是妊娠糖尿病管理的基本组成部分。

药物治疗

如果您的血糖水平高于目标范围，您可能需要药物来帮助您控制妊娠糖尿病。大多数糖尿病药片都不适合在怀孕期间服用，但可以使用一种被称为“二甲双胍”的药物。

部分女性将需要注射胰岛素，这有助于把血糖水平控制在目标范围内。而且这种注射不会伤害到您的孩子。如果您需要胰岛素，您的糖尿病教育工作者会教您如何注射。您的胰岛素剂量也需要定期复查。

孕期体重增加

随着婴儿的长大，在怀孕期间体重增加是很正常的。您应当增重多少取决于您在怀孕期间的体重。咨询您的健康专业人士探讨您个人的孕期体重增长情况。

哪些人能够帮助控制妊娠糖尿病？

控制妊娠糖尿病需要团队合作，包括您自己、您的家人和健康专业人士。您可以向众多不同的健康专业人士寻求帮助，包括：

- » 您的家庭医生
- » 内分泌学家（糖尿病专科医生）
- » 产科医师
- » 具备资质的糖尿病教育工作者或糖尿病护士
- » 经过认证的执业营养师
- » 经过认证的运动生理学家或理疗医师
- » 您的家庭医生
- » 助产士。

在您的宝宝出生后

您将被告知应在婴儿出生后 6-12 周（或在此之后尽快）进行 OGTT。这是为了要检查您的血糖水平是否已回到目标范围内。

视乎您的风险因素，您还需要每一到三年再进行一次 2 型糖尿病筛查。请向您的医生咨询更多信息。

妊娠糖尿病可能在未来怀孕时再次发生，而您患上 2 型糖尿病的风险会增加。

要降低风险您可以：

- » 把体重控制在健康范围内
- » 选择健康的食物
- » 每天坚持体育活动。

如果您患上 2 型糖尿病，早期诊断和控制对维持良好的健康很重要，尤其是当您计划未来怀孕的时候。

曾患有妊娠糖尿病的女性所生的婴儿出现童年肥胖、将来患上 2 型糖尿病的风险会增加。为了降低这种风险，所有家庭成员都要注意健康饮食，坚持运动，降低这种风险，这很重要。



更多信息

如果您被诊断出患有妊娠糖尿病，并在 National Diabetes Services Scheme (NDSS, 国家糖尿病服务计划) 登记，您将获得一本名叫《照顾自己和宝宝》的小册子。

孩子出生后，NDSS 将寄给您另一本小册子，名为《妊娠糖尿病之后的生活》，以及后续糖尿病筛查的定期提醒和健康生活方式信息。如需进一步了解如何登记，请浏览 ndss.com.au 或与您的健康专业人士交谈

母乳对您和您孩子的健康有许多短期和长期的益处。建议所有婴儿都以母乳喂养。

NDSS 与您

您可以通过 NDSS 获得各种各样的服务与支持，帮助您控制糖尿病。其中包括 NDSS 求助热线和网站提供的糖尿病管理信息。该计划所提供的产品、服务和教育课程能够帮助您控制好糖尿病。

2018 年 10 月 2 日版。2016 年 6 月首次发布。