

瞭解妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是懷孕期間發生的一種糖尿病。大約 12–14% 的懷孕女性會患上妊娠糖尿病，通常在懷孕第 24 至 28 周左右。

在多數情況下，血糖水準會在嬰兒出生後回到目標範圍內，母親的糖尿病也會痊癒。然而，部分女性將在分娩後停留在高血糖水準，並最終被診斷出 2 型糖尿病。

糖尿病是一種血液中葡萄糖（糖分）含量過多的疾病。

葡萄糖是人體重要的能量來源。它來自您所食用的碳水化合物類食物，例如麵包、義大利麵食、米飯、穀物、水果、澱粉類蔬菜、奶和酸乳。您的身體將碳水化合物分解成葡萄糖，然後葡萄糖會進入您的血液。

葡萄糖從血液進入人體細胞並提供能量的過程需要胰島素。胰島素產生於人體內的胰臟。

在懷孕期間，胎盤產生的部分激素會削弱胰島素的作用。這樣胰臟就需要產生額外的胰島素以將血糖水準控制在目標範圍內。如果胰臟無法產生足夠的胰島素，血糖就會升高，並發展成妊娠糖尿病。

管理妊娠糖尿病可有助於將血糖控制在目標範圍內，達到妊娠健康水準。



NDSS 求助熱線 1300 136 588

ndss.com.au

哪些人可能會患上妊娠糖尿病？

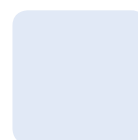
以下女性患上妊娠糖尿病的風險會更高：

- » 年滿 40 歲或以上
- » 擁有 2 型糖尿病家族史或在一級親屬（母親或姐妹）中有人曾經患有妊娠糖尿病
- » 體重超出健康範圍
- » 過去曾發生過血糖水準升高
- » 具有原住民或托雷斯海峽島民背景
- » 具有美拉尼西亞、波利尼西亞、中國、東南亞、中東或印度背景
- » 在上一次懷孕時曾患有妊娠糖尿病
- » 患有多囊卵巢綜合症
- » 之前曾生過體型龐大的嬰兒（體重超過 4.5kg）
- » 正在服用某些類型的抗精神病藥或類固醇藥物
- » 在妊娠期前半段體重增長過快。



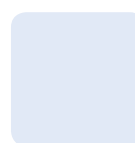
妊娠糖尿病如何診斷？

- 所有懷孕女性都應當在妊娠 24 周到 28 周之間接受妊娠糖尿病篩查（在懷孕前已確診為 1 型或 2 型糖尿病的女性除外）。
- 攜帶妊娠糖尿病風險因素的女性可在其妊娠早期進行篩查。
- 妊娠糖尿病通過 oral glucose tolerance test (OGTT, 口服葡萄糖耐受測試) 予以診斷。這是在病理學實驗室進行的。在測試之前您需要整夜禁食。
- 將通過抽血檢查您的空腹血糖水準。在此之後您將喝下一份含糖飲料，並分別在一個和兩個小時後驗血。在兩次測試之間您需要坐下等候。
- 如果您在空腹測試、一小時或兩小時測試中，血糖水準高於正常範圍，您就患有妊娠糖尿病。





當您被診斷出患有妊娠糖尿病後，您可以向健康專業人士尋求幫助。



為什麼控制妊娠糖尿病很重要？

如果妊娠期間血糖水準很高，葡萄糖就會通過胎盤傳遞給嬰兒，嬰兒進而會製造出額外的胰島素。這可能會導致嬰兒體型過於龐大，從而可能使分娩出現問題，並增加早產的風險或剖腹產的需要。

嬰兒出生後，發生低血糖（低血糖症）的風險會更高。這是因為嬰兒已不再從母體獲得額外的葡萄糖，但仍不斷製造出額外的胰島素，導致其血糖水準下降。

患有妊娠糖尿病的女性在懷孕期間患上高血壓的風險也會增加。

妊娠糖尿病如何管理？

當您被診斷出患有妊娠糖尿病後，您可以向健康專業人士尋求幫助。這當中包括專科醫生、糖尿病教育工作者和營養師。他們可配合並幫助您將血糖水準控制在目標範圍內。您和您的孩子將獲得最佳成效。

您可以通過健康的飲食計劃、定期的體育活動以及對血糖水準的監控，控制妊娠糖尿病。這將有助於把血糖控制在目標範圍內以達到妊娠健康水準。同時，這還有助於您控制懷孕期間體重的增加。部分女性還需要使用被稱為「二甲雙胍」的藥物或胰島素注射劑來幫助管理妊娠糖尿病。

健康飲食

要將血糖水準控制在目標範圍內，健康的飲食有重要的幫助作用，而且能為您提供懷孕期間所需的全部營養，使孕期體重的增加處於健康水準。

妊娠糖尿病期間的營養膳食，包括選擇種類和份量恰當的碳水化合物類食物，限制飽和脂肪含量高的食物並食用各種營養食物。

選擇種類和份量恰當的碳水化合物類食物

碳水化合物類食物是人體重要的能量來源，尤其在懷孕期間。這些食物包括麵包和穀類、穀物、澱粉類蔬菜（例如馬鈴薯、玉米和番薯）、水果、豆類、酸乳和奶。要管控好您的血糖水準，您需要食用種類和份量恰當的碳水化合物類食物。

每一餐飯、每一份小吃都食用一些碳水化合物類食物。纖維含量高且 glycaemic index (GI, 升糖指數) 較低的食物為最佳選擇。低 GI 的碳水化合物類包括密實的全麥 / 花籽方包、燕麥片、天然牛奶什錦早

餐、義大利麵食、低 GI 白米或糙米、奶、酸乳、豆類和大部分水果。

以三頓小份量正餐和兩到三頓小吃平均分配碳水化合物類食物。這有助於將血糖水準控制在目標範圍內並保持您的能量供給水準。在任何一頓正餐或小吃中食用大量的碳水化合物類食物都有可能導致血糖水準過高。

您的營養師會告訴您適合您的碳水化合物類食物的份量。

避免添加糖分高、營養價值低的食物和飲料。當中包括軟飲料、甜果汁、蛋糕、餅乾、巧克力和棒棒糖。

限制飽和脂肪含量高的食物

選擇瘦肉、去皮雞肉和低脂乳製品，避開外賣和加工食品，進而少吃飽和脂肪。

食用少量的健康脂肪，例如橄欖油或菜籽油、無鹽堅果、種籽和牛油果。

食用各種營養食物

在懷孕期間，您的身體需要額外的營養物，包括鐵和葉酸，這有助於嬰兒的發育。食用各種各樣的食物 - 包括蔬菜、水果、瘦肉、低脂乳製品、全麥麵包和穀物 - 這樣有助於滿足您這些額外的營養需求。

懷孕期間的食品安全也很重要，因此避免高風險食物，例如加工肉類、生肉、冷凍海鮮、生雞蛋、軟乾酪、預加工蔬菜和沙拉。

營養師可以告訴您如何滿足懷孕期間的營養需求，以及與妊娠糖尿病相關的食品安全和健康飲食。



體育活動

體育活動可有助於您控制血糖水準和孕期體重增加，讓您保持健康，為您孩子的出生做好準備。

好處還不只如此，體育活動亦能控制各種妊娠症狀，例如胃灼熱、便秘和腰疼。

在懷孕期開始或繼續進行任何形式的體育活動之前請先諮詢您的醫生。

如果您患有妊娠糖尿病，務必努力嘗試每天運動。這些運動可包括游泳、快步走、孕婦瑜伽或普拉提以及水中健體課程。

向您的糖尿病教育工作者諮詢運動對血糖水準的影響，尤其是在您服用胰島素的情況下。

監控血糖水準

血糖監測是妊娠糖尿病管理的基本組成部分。糖尿病教育工作者可向您展示如何使用血糖儀檢查血糖水準，並告訴您妊娠期的目標血糖水準。

大多數人在早上醒來的時候（空腹）和每頓正餐後一或者兩個小時檢查血糖水準。您還可能會被告知在其他時間檢查血糖水準。

定期血糖監測可有助於瞭解食物和體育活動對血糖水準的影響。記錄您的血糖讀數，以便您的糖尿病健康專業人士可以幫助您研究血糖水準的規律。他們還能在您血糖水準超出目標範圍的情況下告訴您該如何處理。



血糖監測是妊娠糖尿病管理的基本組成部分。

藥物治療

如果您的血糖水準高於目標範圍，您可能需要藥物來幫助您控制妊娠糖尿病。大多數糖尿病藥片都不適合在懷孕期間服用，但可以使用一種被稱為「二甲雙胍」的藥物。

部分女性將需要注射胰島素，這有助於把血糖水準控制在目標範圍內。而且這種注射不會傷害到您的孩子。如果您需要胰島素，您的糖尿病教育工作者會教您如何注射。您的胰島素劑量也需要定期複查。

孕期體重增加

隨著嬰兒的長大，在懷孕期間體重增加是很正常的。您應當增重多少取決於您在懷孕之前的體重。諮詢您的健康專業人士探討您個人的孕期體重增長情況。

哪些人能夠幫助控制妊娠糖尿病？

控制妊娠糖尿病需要團隊合作，包括您自己、您的家人和健康專業人士。您可以向眾多不同的健康專業人士尋求幫助，包括：

- » 您的家庭醫生
- » 內分泌學家（糖尿病專科醫生）
- » 產科醫師
- » 具備資質的糖尿病教育工作者或糖尿病護士
- » 經過認證的執業營養師
- » 經過認證的運動生理學家或理療醫師
- » 您的家庭醫生
- » 助產士。

在您的寶寶出生后

您將被告知應在嬰兒出生後 6-12 周（或在此之後儘快）進行 OGTT。這是為了要檢查您的血糖水準是否已回到目標範圍內。

視乎您的風險因素，您還需要每一到三年再進行一次 2 型糖尿病篩查。請向您的醫生諮詢更多資訊。

妊娠糖尿病可能在未來懷孕時再次發生，而您患上 2 型糖尿病的風險會增加。

要降低風險您可以：

- » 把體重控制在健康範圍內
- » 選擇健康的食物
- » 每天堅持體育活動。

如果您患上 2 型糖尿病，早期診斷和控制對維持良好的健康很重要，尤其是當您計劃未來懷孕的時候。

曾患有妊娠糖尿病的女性所生的嬰兒出現童年肥胖、將來患上 2 型糖尿病的風險會增加。為了降低這種風險，所有家庭成員都要注意健康飲食，堅持運動，降低這種風險，這很重要。



更多資訊

如果您被診斷出患有妊娠糖尿病並且在 National Diabetes Services Scheme (NDSS，國家糖尿病服務計劃) 登記，您將獲得一本名叫《照顧自己和寶寶》的小冊子。

孩子出生後，NDSS 將寄給您另一本小冊子，名為《妊娠糖尿病之後的生活》，以及後續糖尿病篩查的定期提醒和健康生活方式資訊。如需進一步瞭解如何登記，請瀏覽 ndss.com.au 或與您的健康專業人士交談

母乳對您和您孩子的健康有許多短期和長期的益處。建議所有嬰兒都以母乳餵養。

NDSS 與您

您可以通過 NDSS 獲得各種各樣的服務與支援，幫助您控制糖尿病。當中包括 NDSS 求助熱線和網站提供的糖尿病管理資訊。該計劃所提供的產品、服務和教育課程能夠幫助您控制好糖尿病。

2018 年 10 月 2 日版。2016 年 6 月首次發佈。