

# 妊娠糖尿病

## Gestational diabetes

## Traditional Chinese

3-20%的懷孕婦女有妊娠糖尿病，機率視乎她們的風險因素而定。

### 妊娠糖尿病的風險因素：

#### 孕婦是：

- 35歲或以上
- 屬於高風險族裔（原住民、西班牙、南亞、亞洲及非洲）
- 過胖（身高體重指數達 $30\text{kg/m}^2$ 或更高）
- 產下超過4公斤（9磅）的嬰兒

#### 使用：

- 皮質類固醇藥物

#### 本身有以下情況：

- 糖尿病前期
- 過去懷孕出現妊娠糖尿病
- 父母或兄弟姊妹有第2型糖尿病
- 多囊卵巢綜合症或黑棘皮病（皮膚出現深暗色的斑塊）

所有孕婦均應在懷孕28周內作妊娠糖尿病初步檢查。



### 何謂妊娠糖尿病？

妊娠糖尿病是在懷孕期間出現的一種糖尿病，因為您的身體不能製造足夠的胰島素，以適應胎兒成長和荷爾蒙變化帶來的影響。胰島素幫助身體控制血液內的葡萄糖（糖份）水平。如果身體不能製造足夠的胰島素，您的血糖水平便會提升。

### 好消息

- 寶寶不會出生就有糖尿病
- 妊娠糖尿病是可以控制的，您仍然可以期待一個快樂、健康的寶寶降臨

### 妊娠糖尿病對寶寶有何影響？

如果沒有獲得診斷或治療，妊娠糖尿病會引致高血糖水平。這將增加寶寶超過4公斤（9磅）和您生產困難的風險。妊娠糖尿病也會增加寶寶日後過重，並出現2型糖尿病的機會。

### 妊娠糖尿病對我有何影響？

如果您被診斷出患有妊娠糖尿病，您便需要與醫護小組緊密合作，以控制血糖，並保持血糖在目標區幅內。這樣有助避免您臨盆和生產時出現併發症。待寶寶出生後，血糖水平一般會回復正常。然而，您在下次懷孕時，將有較大機會出現妊娠糖尿病，日後亦有較大機會患上2型糖尿病。

生產後按下列時間表接受2型糖尿病篩檢是很重要的：

- 生產後六周至六個月內
- 計劃再懷孕前
- 每三年一次（或許更頻密，視乎您的風險因素）

早期確診和控制2型糖尿病是很重要的，因為：

- 孕婦如沒有確診或適當控制2型糖尿病，流產或產下畸形嬰孩的機會便會增高
- 這樣可以增高您日後擁有一個健康懷孕和健康的寶寶的機會

## 為了將來的健康，請從今天起積極照護您的妊娠糖尿病

### 如何控制妊娠糖尿病？

#### 選擇健康飲食：

從所有四種食物類別中選擇食物，並將您的食物分散成分量較小的正餐和小食。這樣有助您控制血糖水平，又可為您和寶寶提供最佳營養。

#### 懷孕期維持正常的體重升幅：

您的體重升幅取決於您懷孕前的體重。我們不建議您減輕體重。請向醫護人員諮詢適當的體重升幅。

#### 保持體能活躍：

定期運動有助控制血糖水平。亦可幫助您：

1. 更精神飽滿
2. 有更好的睡眠
3. 紓減壓力
4. 舒緩懷孕不適
5. 預備生產
6. 產後更快回復體態

要了解哪些運動類別和運動量適合您，您可以請教醫護人員。

#### 在家中檢查血糖水平：

用血糖測量儀檢查血糖，有助您和醫護人員控制您的妊娠糖尿病。

#### 如有需要，使用胰島素：

有時，即使您飲食健康，保持運動，亦不足控制血糖水平。在這情況下，醫護人員或會建議您在懷孕期間注射胰島素。胰島素有助血糖水平維持在目標區幅內，使您和寶寶維持健康。

醫護小組可以解答您的問題，並在您人生中這段關鍵時刻給予支援。小組成員包括醫生、護士及營養師。但請緊記，醫護小組最重要的成員還是您自己！

在全國，加拿大糖尿病協會在致力研究根治糖尿病方法的同時，領導患者實行健康生活來對抗糖尿病。我們的支持者透過以社區為基礎的網絡，幫助我們為患者提供教育及服務，倡導本會宗旨，為根治糖尿病取得突破性進展，並將研究成果轉化成實際應用。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有  
糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)

 Canadian  
Diabetes  
Association

**Related articles:** *Guide for a healthy lifestyle after gestational diabetes, As you take your baby in your arms, take your health in your hands, and Type 2 Diabetes: The Basics*

diabetes.ca | 1-800 BANTING