



有了妊娠糖尿病 穩住血糖保平安

文／衛教師 曾嘉慧

個性活潑開朗的小婕（化名），從小生活順遂，如今在工作上也表現出色。兩年前結婚懷孕，產前檢查時意外得知血糖飆高，罹患了妊娠糖尿病，她認真配合醫囑，終於穩住血糖，並且生下健康可愛的小寶寶。

對女性來說，能夠順利懷孕平安生產是幸福的，但若在懷孕時被診斷出有妊娠糖尿病，可真會亂了手腳。不過，這時也不必緊張，只要了解和把握一些原則，依然可以母子均安。

什麼是妊娠糖尿病？

妊娠糖尿病是高危險妊娠最具代表性的疾病之一。在懷孕期間，胎盤會分泌荷爾蒙，使得血糖升高，大多數孕婦的身體能夠適時調節反應，產生更多的胰島素來維持正常的血糖濃度，但有少數婦女在懷孕之後，體內胰島素的製造量不夠，以致處於高血糖狀態，到了妊娠後期會更加顯著，妊娠糖尿病因而產生。

妊娠糖尿病的發生率約1-3%，一般而言，又可以分為兩種狀況，一種是在懷孕前

就已診斷為糖尿病，另一種則是在懷孕期間才發生或首次被診斷出有耐糖不良的情況。

如何診斷？

最新的妊娠糖尿病診斷方法是空腹血糖為92mg/dl，口服75克葡萄糖後1小時的血糖值為180mg/dl，2小時後的血糖值為153mg/dl。空腹血糖、服糖後1小時、飯後2小時這3項指標中的任意一次血糖異常，即可診斷為妊娠糖尿病。

妊娠糖尿病孕婦及家屬應注意事項

1. 定期回診檢查：

除了每隔2-4週固定回診檢查，家人更應給予準媽媽更多的支持和鼓勵，只要血糖控制得當，對準媽媽和寶寶都能提供正面能量，並可減輕懷孕過程中的焦慮和煎熬。

2. 嚴格控制血糖：

為確保胎兒和母體的健康，降低並減少因血糖控制不佳而造成胎兒體重過重、先天性畸形、發育遲滯、難產等危險，此時將增加測量血糖的次數，一天會多達4-8次。空腹血糖需控制在105mg/d以內，飯後2小時則在

120mg/d以內。如果兩週內出現兩次空腹血糖大於105mg/dl或飯後2小時大於120mg/d，就必須採取胰島素治療。

3.調整飲食，溫和運動：

在飲食方面，須向營養師諮詢，遵守正確的飲食方式，在不影響胎兒生長的情況下，依據孕期來控制熱量的攝取，尤其澱粉類和甜食的攝取量在比例上須降低。妊娠糖尿病孕婦和一般孕婦一樣，熱量、蛋白質、鈣質、鐵質、葉酸、維生素B群等，都不可少，只是在餐次上需特別注意，在總熱量不變之下，最好少量多餐，並注意質與量的分配，如此可使血糖較為平穩。

在運動方面，可以選擇方便做而且可以持續的運動，如走路、瑜伽等，每星期至少5天，一次至少15-30分鐘，漸進式的慢慢做，養成運動的習慣。

4.產後仍需追蹤血糖：

曾有妊娠糖尿病的婦女，是未來發生糖尿病的高危險群，因此生產後仍需定期追蹤血糖，在做好血糖控制前應避免再次懷孕。

妊娠糖尿病並不可怕，關鍵是要盡早發現並控制好血糖。雖然飲食控制是很辛苦的，但是為了寶寶的健康和順利的生產，一切努力都是值得的。期間有任何疑問，請與醫師或衛教室的護理人員聯繫。📞

