



## 懷孕和妊娠期糖尿病

# 懷孕和妊娠期糖尿病



常規產前檢查對於監測孕婦和肚子裏的寶寶的健康狀況非常重要。當你懷孕大約至 24 到 28 周時，你的醫生會讓你做一個抽血檢查，看你是否患有妊娠期糖尿病。

只有孕婦才會患妊娠期糖尿病。如果你從前沒有患過糖尿病，但在懷孕期間得了糖尿病，這就是妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病通常在嬰兒出生以後消失，但它會增加你日後患糖尿病的機會。



## 妊娠期糖尿病對孕婦和胎兒有什麼影響？

如果不加以治療，妊娠期糖尿病會對孕婦和胎兒產生不良的影響，其中一些問題可能會很嚴重，例如：

胎兒可能會長得太大。這會給孕婦帶來不適，胎兒更可能會在出生過程中卡住或受傷。

超大胎兒可能需要通過剖腹產手術取出。媽媽在剖腹產後，需要更長時間才能恢復。

妊娠期糖尿病會影響胎兒的正常發育。有糖尿病的媽媽生出來的孩子更有可能有心臟、腎和神經系統方面的疾病。

孩子更容易在出生後出現健康問題，例如低血糖、黃疸、以及呼吸問題。

孕婦患高血壓和尿液中蛋白質超標的可能性更高。如果不加以治療，高血壓會導致孕婦和胎兒產生嚴重的問題。

患有妊娠期糖尿病的女性在以後的懷孕過程中很可能再次患此病。隨著年齡的增長，日後也更容易患上糖尿病，尤其是二型糖尿病。

如果你有以下情況，你患上妊娠期糖尿病的風險更大：



- 你的家人中有糖尿病患者。
- 你的體重過重或嚴重超重。
- 你在懷孕以前就有糖尿病前期的病史。糖尿病前期是指血糖比正常水平高，但還沒有達到糖尿病的指標。
- 你在過去的懷孕生產過程中出現過死胎或巨大胎兒的現象。

儘管如此，許多患妊娠期糖尿病的孕婦都沒有任何風險因素。

## 如何知道我是否患有妊娠期糖尿病？

妊娠期糖尿病的兩個檢測方法：

### 一小時葡萄糖耐量試驗 (1 hr GTT)

檢查時你會先喝一杯甜的飲品。一小時後，醫生會給你抽血以檢查你的血糖水平。如果血糖水平正常，你一般沒有糖尿病，無須再做其它檢查。如果你的血糖不正常，你便需要再做三小時葡萄糖耐量試驗。

### 三小時葡萄糖耐量試驗 (3 hr GTT)

從做檢查的前一個晚上，你不能吃或喝任何東西。檢查當天的早晨，醫生會抽一些血來檢測你的血糖水平。你需要喝一杯糖水，在之後的一小時、二小時、三小時，醫生會分別再次抽血測試。如果所有的測試結果都顯示你的血糖水平不正常，那麼你就被確診患有妊娠期糖尿病。

### 其它檢測

如果你患有妊娠期糖尿病，你的醫生可能會建議你做進一步的檢查。你可能需要在懷孕期間做眼科檢查，心電圖，驗血和驗尿。你的醫生也會更加仔細的監測胎兒的生長發育情況。

## 如果我患上了妊娠期糖尿病，我該怎麼辦？



你的醫生會幫助你將血糖水平控制在正常範圍以內。這包括在生活方式上作出一些改變，例如：

- **健康飲食**  
營養師能夠幫助你認識你可以吃什麼，在什麼時候吃和吃多少。
- **體力活動**  
請教你的醫生你適合做哪些運動，該做多長時間和每隔多久做一次。

如果改變生活方式不能達到效果，治療方案便可能包括：

- 每天測試血糖來監測你的血糖水平。
- 使用藥物，例如口服的糖尿病藥物和注射胰島素。

## 妊娠期糖尿病可以預防嗎？

在懷孕前養成一個健康的生活方式有助預防妊娠期糖尿病。健康的生活方式意味著飲食健康、定期作體力活動，保持適中的體重。如果你體重過重的話，應減輕體重。



請記住，所有的孕婦都應該定期接受常規的產前檢查。在醫護人員（醫生、護士、營養師、健康教育員）和家人的幫助下，你可以將血糖控制在正常水平，安全地度過懷孕期和生一個健康的寶寶！

## CHARLES B. WANG COMMUNITY HEALTH CENTER

### 王嘉廉社區醫療中心

Website / 網址: [www.cbwchc.org](http://www.cbwchc.org)

268 Canal Street,  
New York, NY 10013

Internal Medicine / 內科部  
(212) 379-6998  
Women's Health / 婦女健康部  
(212) 966-0228

136-26 37<sup>th</sup> Avenue, 2 & 4/F  
Flushing, NY 11354

Internal Medicine / 內科部  
OB/GYN / 婦產科部  
(718) 886-1200  
Pediatrics / 兒科部  
(718) 886-1222

125 Walker Street, 2/F  
New York, NY 10013

Pediatrics & Adolescent  
Health / 兒科及青少年部  
(212) 226-3888  
Dental / 牙科部  
(212) 226-9339

Health Education Department / 健康教育部 (212) 966-0461

*The Charles B. Wang Community Health Center encourages the distribution and reproduction of this educational material with acknowledgement of the Health Center and the sources cited.*

*The content of this brochure has been reviewed by our clinical staff. The content is not a substitute for professional medical advice. See your doctor if you have questions about a medical condition.*

*王嘉廉社區醫療中心鼓勵你複製和分發這份資料，但使用這份材料時需提及本中心以及資料的出處。*

*這份資料的內容已由本中心的醫療人員審閱，資料的內容不能取代專業人員的醫療建議。如有任何關於醫療的問題，請與醫生聯系。*

© 7/2008