



怀孕和妊娠期糖尿病

怀孕和妊娠期糖尿病

常规产前检查对于监测孕妇和肚子宝宝的状况非常重要。当你怀孕大约至 24 到 28 周时，你的医生会让你做一个抽血检查，看你是否患有妊娠期糖尿病。

只有孕妇才会患妊娠期糖尿病。如果你从前没有患过糖尿病。但在怀孕期间得了糖尿病，这就是妊娠期糖尿病，妊娠期糖尿病通常在婴儿出生以后消失，但它会增加你日后患糖尿病的机会。



妊娠期糖尿病对孕妇和 胎儿有什么影响？

如果不加以治疗，妊娠期糖尿病会对孕妇和胎儿产生不良的影响，其中一些问题可能会很严重，例如：

胎儿可能会长得太大。这会给孕妇带来不适，胎儿更可能会在出生过程中卡住或受伤。

超大胎儿可能需要通过剖腹产手术取出。妈妈在剖腹产后，需要更长时间才能恢复。

妊娠期糖尿病会影响胎儿的正常发育。有糖尿病的妈妈生出来的孩子更有可能有心脏、肾和神经系统方面的疾病。

孩子更容易在出生后出现健康问题，例如低血糖、黄疸、以及呼吸问题。

孕妇患高血压和尿液中蛋白质超标的可能性更高。如果不加以治疗，高血压会导致孕妇和胎儿产生严重的问题。

患有妊娠期糖尿病的女性在以后的怀孕过程中很可能再次患此病。随着年龄的增长，日后也更容易患上糖尿病，尤其是二型糖尿病。

如果你有以下情况，你患上妊娠期糖尿病的风险更大：



- 你的家人中有糖尿病患者。
- 你的体重过重或严重超重。
- 你在怀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，但还没有达到糖尿病指标。
- 你在过去的怀孕生产过程中出现过死胎或巨大胎儿的现象。

尽管如此，许多患妊娠期糖尿病的孕妇都没有任何风险因素。

如何知道我是否患有妊娠期糖尿病？

妊娠期糖尿病的两个检测方法：

一小时葡萄糖耐量试验 (1 hr GTT)

检查时你会先喝一杯甜的饮品。一小时后，医生会给你抽血以检查你的血糖水平。如果血糖水平正常，你一般没有糖尿病，无须再做其它检查。如果你的血糖不正常，你便需要再做三小时葡萄糖耐量试验。

三小时葡萄糖耐量试验 (3 hr GTT)

从做检查的前一个晚上，你不能吃或喝任何东西。检查当天的早晨，医生会抽一些血来检测你的血糖水平。你需要喝一杯糖水，在之后的一小时，二小时、三小时、医生会分别再次抽血测试。如果所有的测试结果都显示你的血糖水平不正常。那么你就被确诊患有妊娠期糖尿病。

其它检测

如果你患有妊娠期糖尿病，你的医生可能会建议你做进一步的检查。你可能需要在怀孕期间做眼科检查，心电图，验血和验尿。你的医生也会更加仔细的监测胎儿的生长发育情况。

如果我患上了妊娠期糖尿病，我该怎么办？



你的医生会帮助你
将血糖水平控制在正常范围以内。这包括在生活方式上作出一些改变，例如：

- **健康饮食**
营养师能够帮助你认识你可以吃什么，在什么时候吃和吃多少。
- **体力活动**
请教你的医生你适合做哪些运动，该做多长时间和每隔多久做一次。

如果改变生活方式不能达到效果，治疗方案便可能包括：

- 每天测试血糖来监测你的血糖水平。
- 使用药物，例如口服的糖尿病药物和注射胰岛素。

妊娠期糖尿病可以预防吗？

在怀孕前养成一个健康的生活方式有助预防妊娠期糖尿病。健康的生活方式意味着饮食健康、定期作体力活动、保持适中的体重。如果你体重过重的话，应减轻体重。



请记住，所有的孕妇都应该定期接受常规的产前检查。在医护人员（医生、护士、营养师、健康教育员）和家人的帮助下，你可以将血糖控制在正常水平，安全地度过怀孕期和生一个健康的宝宝！

CHARLES B. WANG COMMUNITY HEALTH CENTER

王嘉廉社区医疗中心

Website / 网址: www.cbwchc.org

268 Canal Street,
New York, NY 10013

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

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

Internal Medicine / 内科部
OB/GYN / 妇产科部
(718) 886-1200
Pediatrics / 儿科部
(718) 886-1222

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

Pediatrics & Adolescent
Health / 儿科及青少年部
(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.

王嘉廉社区医疗中心鼓励您复制和分发这份资料，但使用这份材料时需提及本中心以及资料的出处。

这份资料的内容已由本中心的医疗人员审阅，资料的内容不能取代专业人员的医疗建议。如有任何关于医疗的问题，请与医生联系。

© 7/2008