

妊娠糖尿病



Diabete Gestazionale (Lingua Cinese)

Lilly

目 录

定义	03
妊娠糖尿病的成因和应对措施	04
如何控制糖尿病	06
正确的生活方式	08
分娩期间和之后	10



定义

通常在怀孕期间第 26 周到第 28 周时，大约 2-5% 的妇女会对葡萄糖产生不耐症状，即**妊娠糖尿病**。

这是由于体内产生妊娠特有的激素而导致的，这种激素与体内胰岛素的作用正好相反。

胰岛素是由胰腺产生的激素，控制着血液内的葡萄糖（糖）水平。

当激素发生变化，胰腺无法产生大量胰岛素以控制血糖水平时，便会形成**妊娠糖尿病**。

妊娠糖尿病的成因和应对措施



原因

从未患过糖尿病的妇女会在怀孕期间患上**妊娠糖尿病**；然而，这些妇女通常会有二型糖尿病的家族病史及/或怀孕之前身体超重。而且，晚育的妇女或者在之前的怀孕中生出巨型婴儿（4 公斤以上）的妇女患上妊娠糖尿病的可能性更高。

婴儿的风险

妊娠糖尿病的主要影响是改变胎儿生长，有可能使婴儿生下来体形巨大，即巨型婴儿。巨型婴儿（体重 4 公斤以上）在童年身体过胖的风险更高。如果血糖水平不受控制，那么畸形的风险便会增加。

诊断之后

患上**妊娠糖尿病**未必意味着糖尿病会伴随您的后半生：分娩之前和之后进行适当控制的话，糖尿病便会在妊娠之后消失。

因此，应当重视这段时期，并通过正确的生活方式好好地控制您的血糖水平。

您应当知道的事情

- ▶ 妊娠糖尿病不会永远持续下去：在大多数情况下，分娩之后妊娠糖尿病便会消失。
- ▶ 妊娠糖尿病可能在日后的怀孕期间再次形成。
- ▶ 糖尿病不会传给婴儿。
- ▶ 通过适当的血糖控制，妊娠糖尿病将不会导致胎儿畸形。

如何控制糖尿病

怀孕期间，控制血糖水平是非常重要的。过高的血糖水平——高血糖症会刺激胎儿的胰岛素分泌。这会加快婴儿的生长。

在怀孕的最后期间内，母亲的高血糖和胎儿的高胰岛素可能会导致产生低氧（缺氧）、酸毒症及胎儿死亡。

最后，分娩时胎儿的高胰岛素水平可能会导致婴儿暂时出现低血糖症。

糖尿病学团队可以帮助您控制血糖，避免这些风险。

该团队的目标是说明如何控制您的血糖，采取何种饮食以及进行哪些锻炼。

如果血糖水平仍然很高，您需要开始接受胰岛素疗法。

您应当知道的事情

空腹血糖水平应当是：	≤ 95 mg/dl
餐后 1 小时的血糖水平应当是：	≤ 140 mg/dl
餐后 2 小时的血糖水平应当是：	≤ 120 mg/dl

1) E.Orsi, D. Bruttomesso, Diabete in gravidanza, Vivere il Diabete, luglio 2011 4 (2), pag 1



糖尿病学团队

糖尿病学团队通常由一名糖尿病学家、一名护士和一名营养学家组成；怀孕期间，该团队将帮助您理解如何保持良好的血糖控制，如何进行自我监控以及采取何种饮食。

葡萄糖控制

怀孕期间，您应当对血糖水平进行频繁的自我监控（每天 4-8 次）：餐前，餐后一小时，及夜晚。

研究显示餐后一小时的适当血糖监控有助于减少以下情况：

- LGA 婴儿（大于胎龄儿：分娩时的体重超过第 90 百分位数的婴儿）的数量
- 由于头盆不称而造成的剖腹产数量
- 新生儿低血糖症的数量。

其他测试

怀孕期间，需要分析您的尿液（“验尿”）以检查蛋白质并测量您的血压。

还建议进行超声波扫描，检查胎儿大小。

正确的生活方式



健康的饮食

在这段时间，正确的营养补充是必不可少的。您的饮食应当得到专家的推荐，例如膳食学家或营养学家。具体而言，应当注意您食用的糖的份量，以及不同食物的血糖指数。

您应当尝试进食水果、蔬菜及低脂食物，避免高脂肪或高糖食物，例如蛋糕或饼干。

锻炼

锻炼身体除了对身体有益之外，还可以帮助控制您的血糖水平。中等强度的有氧运动最符合这个目的，但是您应当咨询糖尿病学团队，获取您最适合进行何种锻炼的建议。



治疗

如果在采取了糖尿病学团队的建议之后，您的血糖水平仍然太高，那么您需要开始接受胰岛素疗法。糖尿病学团队将解释什么是胰岛素疗法，胰岛素会产生什么影响，以及如何服用胰岛素。

低血糖：定义和应对措施

当血液中的糖分达到 70 mg/dl 或更低时，便会形成低血糖。如果您的血糖水平低，那么您可能会觉得腿脚颤抖、迷惑、虚弱、饥饿、紧张、心率快或舌头和嘴唇刺痛。

为了控制低血糖并快速提高葡萄糖水平，一定要随身携带 15 克速效碳水化合物，可选以下产品：

- 半杯果汁或含糖饮料。
- 1-3 块方糖
- 5 或 6 块含糖糖果
- 1 汤匙糖或蜂蜜

如果 15 分钟后，您的血糖仍然低于 70 mg/dl，则再服用 15 克剂量的糖，直至您的血糖水平上升到 100 mg/dl 以上为止。

- 食用复杂碳水化合物（面包、面食、谷物），有助于预防您的血糖再次下降。
- 如果您出现低血糖症状，应通知您的糖尿病学团队。

分娩期间和之后



分娩期间

分娩期间，您的血糖水平将得到持续监控并且您将接受胰岛素输液。

有时，糖尿病妇女的婴儿比普通婴儿大；在这种情况下，可能必须在足月前引产，或者可能需要进行剖腹产。

您的治疗医师将决定何种方案最适合您。

分娩之后

婴儿出生之后，婴儿的血糖水平将被进行监控。具体来说，将在开始的 24 小时内进行这种监控，以便确定婴儿是否需要接受额外的营养素，从而保持适当的葡萄糖水平。

妊娠糖尿病通常在分娩之后结束。这意味着您的葡萄糖水平将恢复正常，而且如果您在怀孕期间接受过胰岛素治疗，那么现在您可以停止这种治疗。

在分娩后的开始六周内，您仍然要接受血糖监控以确保您的血糖水平恢复到正常水平，因为有些妊娠糖尿病患者会患上二型糖尿病。

哺乳

正如所有其他病例一样，母乳对于妊娠糖尿病母亲的婴儿也是最好的食物，所以没有理由不给您的孩子进行母乳喂养。


未来

对于在怀孕期间患上妊娠糖尿病的妇女而言，这种病症在日后的怀孕中再次发生的可能性更高；她们还更有可能患上二型糖尿病。为了降低这种风险，应当遵循健康的饮食并经常锻炼。尝试每天至少锻炼三十分钟，每周五天，即使您觉得有点累也要锻炼。分娩之后，糖尿病学团队将安排跟进探访，以检查您的身体状况。

关于糖尿病的其他指南，请访问

www.lillydiabete.it

欲知详情，请联系您的医生或致电

 **800-117678**

服务时间从每天上午 8:30 至晚上 9:30