

認識妊娠糖尿病

一、甚麼是妊娠糖尿病？

妊娠糖尿病 (Gestational Diabetes Mellitus; 簡稱 GDM), 指懷孕前沒有糖尿病病史, 孕期卻發現血糖升高, 於第二或第三孕期接受妊娠糖尿病篩檢而初次診斷的糖尿病。發生原因, 主要由於孕婦體內發生特殊的生理及荷爾蒙變化, 使胰島素分泌不足或出現阻抗現象並導致血糖升高; 但孕期只要配合醫療團隊建議, 調整生活作息、維持愉快心情及遵照營養師建議調整飲食, 通常懷孕期間血糖控制穩定, 產後大多會恢復到正常範圍。

二、妊娠糖尿病高風險族群

有糖尿病家族史、肥胖、高齡產婦、曾有流產或胎兒先天畸形、妊娠毒血症、產檢發現胎兒過大、羊水過多等症狀, 或孕前有糖尿病、高血壓、多囊性卵巢症候群等病症, 都是妊娠糖尿病的高危險族群, 除了孕期過程中需要特別注意與定期產檢外, 更需提醒妊娠糖尿病篩檢的重要性。

三、妊娠糖尿病對孕婦及嬰兒的影響

- (一) 對孕婦的影響：妊娠高血壓、子癲前症的風險增加, 提高剖腹產的機率, 15%~70%孕婦會變成第2型糖尿病。
- (二) 對新生兒的影響：先天發育異常風險增加(巨嬰症、新生兒黃疸、新生兒低血糖、早產、加護病房住院率), 未來發生肥胖和第二型糖尿病的風險亦增加。

四、妊娠糖尿病的篩檢與診斷

通常於妊娠 24 至 28 週, 需禁食 8 小時, 經口服 75 公克葡萄糖耐受測試, 測試空腹及服用糖水後第一、二小時的血糖值變化, 若三次的血糖值有一次血糖大於標準值, 即診斷為妊娠糖尿病。

| 口服葡萄糖 | 空腹 | 飯後 1h | 飯後 2h |
|----------|------|-------|-------|
| 75g OGTT | ≥ 92 | ≥ 180 | ≥ 153 |

五、妊娠糖尿病控制目標

| 孕期血糖控制標準 (參考美國糖尿病協會建議) | | |
|---------------------------------|------------|------------|
| 空腹血糖 | 飯後 1h 後 | 飯後 2h 後 |
| < 95mg/dl | < 140mg/dl | < 120mg/dl |
| 糖化血色素 < 6.0-6.5%; 糖化白蛋白 < 15.8% | | |

六、妊娠糖尿病照護處置

(一) 營養建議

- 均衡飲食及醣份控制**：均衡攝取食物六大類, 並將原本三餐的碳水化合物、蛋白質和脂肪份量, 妥善分配至三餐與餐間點心, 以維持血糖穩定, 且能避免過度肌餓造成酮體產生造成胎兒傷害。
- 攝取高纖蔬菜及新鮮水果**：選擇富含膳食纖維之全穀根莖類食物, 除能增加飽足感, 亦可避免便秘。如: 糙米飯、五穀飯、南瓜、地瓜及深色蔬菜。攝取適量新鮮水果, 避免過度攝取精製糖, 如: 麵包、甜點、蘇打餅乾及含糖飲料等, 皆會影響血糖上升。

(二) 運動建議

1. **適度運動**：運動可以改善孕婦對葡萄糖的耐受性，增加肌肉及維持心肺功能，促進血液氧氣交換，助於胎兒生長發育。鼓勵懷孕婦女於三餐飯後一小時後，從事低衝擊的體能活動，如：走路或孕婦瑜珈以利血糖穩定。
2. **運動注意事項**：懷孕過程運動也有一定的風險性，應事先與醫師溝通，循序漸進性增加時間與強度，注意勿脫水、過熱、心跳過快（心跳大於 140）或呼吸困難。建議孕婦運動時可以觸摸子宮，當子宮收縮時應停止運動。
3. **運動禁忌**：當孕婦出現高危險妊娠症狀，如：妊娠高血壓、羊膜過早破水、子宮內生長遲滯、早產或有早產病史及持續出血時均應避免運動；運動前、中、後監測血糖，若低於 60 mg/dl 或高於 200mg/dl 則避免運動。

(三) 體重管理

1. 胎兒成長都需要來自準媽媽的營養攝取，孕婦在懷孕期間應該要控制自己的體重增加，避免體重過輕、或過重增加孕婦及胎兒生產的風險。
2. 孕初期四個月以內體重增加 1~2 公斤；懷孕中期體重增加 5~6 公斤；懷孕後期到生產，體重增加 4~5 公斤。建議懷孕到分娩的體重增加範圍以 10~14kg 為宜，若體重過重或肥胖的孕婦建議控制在 7-11.5 公斤且須注意體重增加的速度。

(四) 血糖監測

鼓勵孕婦自我血糖監測，以達到穩定血糖的效果，建議初期每天量測時機為：三餐飯前及睡前，或餐前餐後配對測試，以了解不同時間點的血糖控制情形，作為飲食、運動或胰島素劑量的調整依據。

(五) 醫療處置

當飲食、運動無法達到穩定的血糖控制，即轉介內分泌科，由醫師評估是否需要藥物治療。通常會選擇不影響胎兒的胰島素針劑為主，並根據孕婦的體重、妊娠週數、血糖監測及碳水化合物攝取，來調整胰島素劑量，以達到血糖穩定。在產後，血糖若回復正常，即不再需要注射胰島素。

※貼心小叮嚀：若經過醫師診斷為妊娠性糖尿病病人，先勿須過度擔心，只要和醫師配合，孕期調整生活作息、維持愉快心情及遵照營養師建議調整飲食；孕期中應定期產檢，與您的醫療團隊充分溝通及討論，配合適當的衛教及配套措施，適時給予正確的新知，大多數孕婦都可以安全順產。

※參考資料：2018 妊娠期糖尿病照護手冊



國民健康署健康九九
媽咪好孕館



f 耕糖萃聚點

耕莘醫院健康衛教諮詢中心 謹製
諮詢電話：02-22193391 轉 67156