



## 妊娠合併糖尿病

一般說來，孕媽咪攝取適量的水果或甜食，是不會導致妊娠糖尿病的。所謂的「妊娠糖尿病」，是指懷孕前沒有罹患糖尿病，但是在懷孕時卻出現高血糖的現象。此症的發生率會隨年齡的增加而增加。大部份產婦在分娩後糖尿病會自動消失，但是在孕前就患有糖尿病的患者，懷孕後病情會加重。治療方法主要是依靠飲食控制或胰島素注射。

### ✚ 對母親的影響

1. 妊娠期高血糖可使胚胎發育異常甚至死亡，流產發生率達 15%-30%；發生妊娠期高血壓疾病的可能性較非糖尿病孕婦高 2-4 倍。
2. 羊水過多發生率較非糖尿病孕婦多 10 倍；巨大兒發生率明顯增高，難產、產道損傷、剖腹產機率增高，產程延長易發生產後出血。
3. 易發生糖尿病酮症酸中毒及與妊娠期糖尿病有關的感染，如外陰炎、陰道炎、腎盂腎炎、無症狀菌尿症、產褥感染及乳腺炎等。

### ✚ 對胎兒的影響

1. 胎兒存在較高的巨嬰症或胎兒生長受限風險，易發生流產和早產。
2. 新生兒也存在低血糖、黃疸、高血紅細胞（紅血球增多）、低血鈣、低血鎂的風險。
3. 有研究指出妊娠期糖尿病孕婦的後代發生先天畸形的機率較高；妊娠期糖尿病也與出生缺陷有關。

### ✚ 日常生活照護

1. 飲食控制：此為治療妊娠期糖尿病的重要方法，本院可經由婦產科門診安排營養師作營養諮詢，提供正確的飲食方式，在不影響胎兒生長的情況下，控制熱量的攝取，一般建議每日熱量至少攝取 2200~2400 卡。
  - (1) 控制總熱量，建立合理的飲食結構。
  - (2) 均衡營養，合理控制碳水化合物、蛋白質和脂肪的比例。
  - (3) 少量多餐，強調睡前加餐，有利於控制血糖和預防夜間低血糖。
  - (4) 高纖維飲食，有利於控制血糖，減少或改善便秘。
  - (5) 飲食清淡，低脂少油、少鹽，禁止食用精製糖。
  - (6) 合理控制孕婦、胎兒體重增長。
2. 規律適量的運動。
3. 請按時接受產檢。
4. 孕期中若有胎動明顯減少、高/低血糖症狀一再發生、感染症狀、早產跡象等異常症狀，應立即返院檢查。

**若有任何問題可來電諮詢：(06)2748316 轉婦產科門診**

**祝您健康平安！**