

妊娠糖尿病

近來，在台灣，糖尿病孕婦增加很快。生下一個又白又胖的健康寶寶是每位媽咪們在懷孕過程中最期待的事。妊娠糖尿病是引起高危險妊娠最具代表性的疾病，在懷孕期間，胎盤會分泌一些荷爾蒙，使得血糖升高，大多數孕婦身體能夠適時調節反應，產生更多的胰島素，以維持正常的血糖濃度。但是有少數媽咪身體內胰島素製造量不夠，處於高血糖狀態，到了妊娠後半期更加顯著，妊娠糖尿病因此產生。

什麼是妊娠糖尿病？

一般，媽咪吃甜食和水果是不會導致妊娠糖尿病的。所謂的「妊娠糖尿病」是指懷孕前沒有糖尿病病史，但在懷孕時卻出現高血糖的現象，它的發生率約百分之一到三。主要會發生高血糖現象是因為媽咪的身體對碳水化合物產生了耐受性不良而使得血糖偏高。親愛的媽咪您知道嗎？在您懷孕時，碳水化合物的代謝變化是會隨著懷孕期的增加、人類胎盤泌乳素(HPL)、動情素及黃體素等荷爾蒙分泌濃度的升高而改變，一旦身體對胰島素的阻力增加，胰島素的需求量便會更加大，而妊娠糖尿病也就這樣悄悄的發生。一般而言，妊娠糖尿病一般可以分為兩種狀況，一種是通常在懷孕前，就已經是診斷為糖尿病；另外一種則是在懷孕期間才發生或首次被診斷出有耐糖不良的情況。

會有很明顯的症狀嗎？

妊娠性糖尿病通常沒有相當明顯的症狀，但是，還是有跡可循的哦！如果媽咪當您，吃很多、喝很多、尿很多，可體重還是一直往下降您就要注意嘍！還有啊，尿尿完明明沖完水了，怎麼會有螞蟻來，小心嘍！或許您該來檢查一下。

妊娠糖尿病是如何篩檢呢？

診斷妊娠性糖尿病，最好是在 24 週至 28 週時，到醫院來做口服 50 公克葡萄糖水負荷試驗，當您喝下糖水一小時後抽血，如果血糖超過 140mg/dl 以上者為陽性反應，需要安排更進一步的耐糖試驗，即喝 100 公克糖水，來確定是否為妊娠糖尿病。一百公克耐糖測試須事前空腹，喝一百公克糖水前先抽一次血，喝下後一、二、三小時再各抽一次血，四次血糖數值中若有兩項或兩項以上超過標準，則可診斷為妊娠糖尿病。

空腹時	105mg/dL (5.8mmol/L)
一小時	190mg/dL (10.5mmol/L)
二小時	165mg/dL (9.2mmol/L)
三小時	145mg/dL (8.1mmol/L)

哪些孕婦最需要做糖尿病篩檢呢？

這包括：高齡產婦，家族成員有糖尿病史，曾有流產、早產、胎兒先天畸形，胎死腹中，羊水過多，妊娠毒血症，巨嬰，生產損傷等不良產料史或多次出現尿糖，肥胖，懷疑胎兒成長超大等等。

妊娠性糖尿病會有那些合併症呢?生完了會不會真的就得了糖尿病呢?

妊娠糖尿病可能會產生的合併症有:羊水過多症、酮酸中毒、難產、妊娠高血壓症、水腫以及急性腎盂炎等,易引起早產的比例同樣也提高許多。這類媽咪,一般都有家族遺傳的傾向,不過在產後會隨即恢復正常,但是有過妊娠糖尿病的媽咪,將來發生糖尿病的機率是會比別人高出許多哦!因此,生產以後仍應每年檢查血糖。

妊娠糖尿病對胎兒有哪些的影響呢?

由於母血和臍帶是相通的,因此胎兒也處於高血糖狀態,胎兒的因應措施就是分泌更多的胰島素來消耗母體而來的高血糖,因為母體通過胎盤到胎兒的血糖過高,胎兒的體重會比較重,各個器官也長得比較大,但這並非是好現象,因為各器官必須更費力的作功來運轉各器官的功能,所以胎兒也會覺得比較累,而胎兒則可能會造成:先天畸型、胎死腹中、新生兒死亡、巨嬰症、新生兒呼吸窘迫症候群、新生兒低血糖症、新生兒黃疸症或低血鈣症等,這些問題處理起來都相當麻煩。若未能及早發現妊娠糖尿病並予以控制,將容易導致巨嬰症,生產時發生肩難產或需要剖腹產的機會會大增。

如果媽咪血糖控制良好,且能按時產前檢查,並且,未發生其他內科或產科的合併症時,盡量等到足月再生產,週數超過 38 週,胎兒發生肺成熟不足的機會將大為減少。另外若生產前血糖控制不良,將容易導致新生兒低血糖。如果媽咪您經過醫師診斷確定為妊娠糖尿病,請先不要過度擔心,只要好好和醫師配合,大多數是可以很安全地生下您的寶寶。

那該怎麼吃呢?

首先,須向營養師作營養諮詢,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,尤其澱粉類和甜食的攝取量比例上須予以降低。其次適量的運動對血糖的控制也有幫助。經過飲食控制及適量的運動,妊娠糖尿病的媽咪血糖的控制大多能達到理想的範圍(空腹血糖值:80-105 mg/dl,飯後兩小時血糖值:100-120mg/dl),如此可以預防巨嬰症;少數妊娠糖尿病的媽咪,經過上述方法仍無法將血糖控制好,此時就必須予以注射胰島素。

妊娠糖尿病媽咪和一般懷孕媽咪一樣,熱量、蛋白質、鈣質、鐵質、葉酸、維生素 B 群等,都不可少;只是在餐次上需特別注意,在總熱量不變下,最好少量多餐,並注意質與量之分配,如此可使血糖較平穩。在水果方面,任何一種水果都可以吃,但要限量,並儘量不要選用果汁,如一杯柳丁汁,就有三、四顆的量。當便秘時,也可選一些含纖維素較多的蔬菜水果,如竹筍、芥藍菜、韭菜、韭菜花等,而米飯也可以加糙米、胚芽米、燕麥片等等,或以此來取代米飯。另外,多吃含纖維素較多的食物,可延緩血糖上升,有利血糖控制,也比較有飽足感。烹調方法:如炸雞改成烤雞或白斬雞(去皮)、煎豬排改成滷豬排或白切肉、戛豆腐改成涼拌豆腐等等。妊娠糖尿病媽咪也是和一般媽咪一樣有那麼多食物可以吃,並不是什麼都不能吃!

給媽咪的小叮嚀!

由於妊娠糖尿病會對寶寶帶來許多傷害,目前在婦產科門診及媽媽教室都有針對妊娠性糖尿病之孕婦給予衛教,所以有妊娠糖尿病的媽咪最好能到具專業的婦產科、小兒科醫師及營養師的醫院進行定期產檢。同時應鼓勵先生陪同產檢,參與整個懷孕過程,

了解應注意事項，產檢不應該再是媽咪一人的事。接受正確的血糖控制並且好好配合醫師的治療指導，在嚴格監督下，才能降低母親與胎兒的合併症，以確保健康與安全，達到最好的結果。不要隨便輕信偏方，以免帶來不可預期的後果。有妊娠糖尿病的媽咪，將來得到糖尿病的機會會比一般人高，所以，產後不但每年要驗一次血糖，也要調整日常生活和飲食，預防糖尿病的發生。妊娠糖尿病並不可怕，關鍵是要盡早發現並控制血糖，雖然飲食控制是很辛苦的，但是為了寶寶的健康和順利的生產，一切的努力都是值得的。

糖尿病妊娠的媽咪，記得哦！如果一旦有任何疑問，應該和您的醫師或衛教室的護理人員作密切地聯繫。