

## 妊娠期糖尿病 Gestational Diabetes

您最近的血液检查显示一项或多项血糖水平高于上限，符合妊娠期糖尿病的诊断。约有 3% 到 20% 的孕妇会患妊娠期糖尿病，具体取决于她们的风险因素。

### 什么是妊娠期糖尿病？ What is Gestational Diabetes Mellitus?

妊娠期糖尿病是妊娠期间发生的糖尿病的一种。怀孕期间的激素会使血糖升高，并且身体无法产生足够的胰岛素来将血糖水平保持在与怀孕前相同的范围内。胰岛素帮助身体控制血液中的葡萄糖（糖）水平。如果您的身体无法产生足够的胰岛素，您的血糖（糖）水平就会升高。大多数患有妊娠期糖尿病的女性可以通过调整饮食和活动水平来控制血糖（糖）水平，而无需服用药物。即使仅靠饮食和运动无法将血糖保持在推荐的水平，妊娠期糖尿病也是可以得到控制的，您可以期待拥有一个快乐、健康的宝宝。

### 妊娠期糖尿病对我的宝宝意味着什么？ What does gestational diabetes mean for my baby?

您的宝宝现在没有糖尿病，也不会出生时患有糖尿病。如果妊娠期糖尿病得不到治疗，高血糖（糖）水平会增加宝宝体重超过 4 千克（9 磅）的几率，并可能导致分娩困难。妊娠期糖尿病还会增加宝宝未来超重和患 2 型糖尿病的风险。

### 妊娠期糖尿病对我意味着什么？ What does gestational diabetes mean for me?

当女性患有妊娠期糖尿病时，婴儿体重超过 4 千克（9 磅）的几率更高，并且可能分娩困难。这包括需要剖宫产的可能性更高以及产后恢复时间更长。患妊娠相关高血压（以前称为先兆子痫（现在称为妊娠高血压））的可能性也更高，这可能对女性和宝宝的健康产生严重影响。

宝宝出生后，您的血糖水平通常会恢复正常。您仍会有较高的风险在下次怀孕时以及将来患上妊娠期糖尿病。您应该在怀孕后约 6-8 周进行后续糖尿病检查，以确保高血糖与妊娠激素有关，并确保您没有发展成为糖尿病，而此糖尿病仅是在怀孕期间才检查发现的。您的家庭医生可能会建议您将来也进行糖尿病检测。您应该询问医生应该多久进行一次检测，但通常建议每隔几年进行一次，具体取决于您的风险因素。

### 如何控制妊娠期糖尿病？ How is gestational diabetes managed?

医生会要求您停止食用某些食物，例如含糖饮料和食物，并调整其他食物的摄入量。医生会要求您定期饮食并从所有食物群中选择健康食物。医生会要求您增加锻炼活动，以帮助降低血糖（糖）。为了帮助您了解如何做到这一点，我们建议您去见列治文医院糖尿病教育诊所 (Richmond Hospital Diabetes Education Clinic) 的营养师。

我们还要转介您去看内科糖尿病专科医生，以控制您的血糖（糖）水平并帮助将其保持在目标范围内。与不受控制的血糖水平相比，良好的血糖控制将有助于您避免分娩并发症。

医生会要求您使用血糖仪测量，从手指采集的一滴血中测量葡萄糖，以检查血糖水平。应按照营养师和糖尿病专家建议的频率进行检测。刚开始的时候，检测会非常频繁，每餐前后和睡前都会检测，这样可以看到您的食物选择对血糖水平的影响。当您了解了食物和活动对您血糖水平的改变有怎样的影响，以及当您的血糖低于目标水平时，您或许可以减少测试频率。血糖（糖）的测量将帮助您、营养师和糖尿病专科医生控制您的妊娠期糖尿病。

有时，健康饮食和体力活动无法使您的血糖水平降到足够低，糖尿病专科医生则可能会建议您在怀孕期间注射胰岛素。胰岛素将有助于将您的血糖（糖）水平保持在目标范围内。这有助于使您和您的宝宝保持健康。如果专科医生告诉您需要注射胰岛素，请注射胰岛素。宝宝接触的不是外来药物；胰岛素是您的身体自己产生的激素的复制品，但会为您的身体提供更高的量，以降低血糖。如果您的妊娠期糖尿病需要用药才能将血糖水平控制在目标水平，我们会建议您密切监测您的妊娠情况，并会请妊娠问题专科医生（产科医生）与诺克斯诊所 (Noakes Clinic) 医生合作来为您提供医护服务。

***对于大多数女性来说，遵循营养师推荐的健康饮食可以控制血糖水平。运动也有助于控制血糖。***

如果您觉得您需要回答的问题比较多，请致电将预约提前到一个较早的日期，我们将尽力回答。

下面这些与妊娠期糖尿病相关的链接是非常有用的资源，可回答您的更多问题。

- [www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw197466](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw197466)
- [www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw197466#hw197466-HealthTools](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw197466#hw197466-HealthTools)
- [www.diabetes.ca/about-diabetes/gestational](http://www.diabetes.ca/about-diabetes/gestational)