



認識妊娠糖尿病

115.01.09(1)

壹、什麼是妊娠糖尿病？

妊娠糖尿病指的是懷孕前沒有糖尿病病史,但在懷孕期間發現患有糖尿病,產後血糖又恢復到正常範圍的情況。

台灣「2023 孕期糖尿病年鑑」統計患有孕期糖尿病的孕婦占全部孕婦的 15.8%,其中的 91.8%為「妊娠糖尿病」,5.7%為「孕前已診斷糖尿病」,2.5%為「孕程前期診斷糖尿病」。

貳、妊娠糖尿病的診斷:

依據國際糖尿病暨妊娠研究團體 IADPSHG 建議,所有的孕婦在懷孕第 24-28 週期間應該進行「妊娠糖尿病篩檢」。

篩檢測試是新的「一階段篩檢」:檢查前須禁食 6~8 小時,檢查前先抽一次血,然後再服用以 75 公克葡萄糖泡成 300 毫升的糖水,15 分鐘內喝完,然後分別在第一、二小時抽血檢查。

檢驗結果:

- (一) 空腹 $\geq 92\text{mg/dL}$
- (二) 一小時 $\geq 180\text{mg/dL}$
- (三) 二小時 $\geq 153\text{mg/dL}$

若以上抽血值有一項異常的話,即診斷為妊娠糖尿病。

參、妊娠糖尿病的營養:

- (一) 均衡飲食：攝取六大類均衡食物，多吃富含纖維的蔬菜和全穀雜糧，避免加工或醃製食物。
- (二) 烹調方式：宜採清蒸、水煮、涼拌等方式。
- (三) 點心安排：若餐間隔較久，可將水果當點心，避免飢餓感，並注意血糖的升降。

- (四) 澱粉選擇：優先選擇低升糖指數 (GI) 的全穀雜糧澱粉。
- (五) 飲料選擇：若要喝飲料，建議以牛奶、無糖豆漿或氣泡水取代含糖飲料。
- (六) 體重控制：孕期體重增加以 10~14 公斤為限。
- (七) 運動：每週運動 3~7 次，每次至少 30 分鐘，建議從事中等強度且低衝擊的有氧運動，如散步、游泳、瑜珈、健康操。

肆、妊娠糖尿病的併發症：

- (一) 對母體：羊水過多、妊娠高血壓、水腫、難產。
- (二) 對胎兒：巨嬰症 (新生兒體重過重、先天畸形。死胎)。
- (三) 新生兒:低血糖、低血鈣、黃疸、呼吸窘迫症候群。
- (四) 兒童時期，成長 過程中，易患肥胖、心血管疾病和心律不整、心臟衰竭、高血壓、深部靜脈栓塞(deep vein thrombosis)、肺栓塞(pulmonary embolism)等疾病。

伍、居家照護注意事項

按時產檢，注意胎動變化，當症狀有頭暈、心悸、手抖、肚子餓、冒冷汗、全身軟弱無力時，在意識清楚當下，把握住救命 15 法則，立即進食 15 公克糖，如含糖份飲料 20-150cc (果汁、汽水)或葡萄糖、一般糖果、一湯匙蜂蜜、葡萄糖錠劑(5 公克)糖包並測量血糖。15 分鐘後，症狀如未好轉血糖仍低於 70mg/dL，可再吃一次 15 公克糖，連續二次進食，若症狀仍無改善且血糖低於 70mg/dL，請立即送醫治療。