孕中期文章
文章

妊娠糖尿病是什麼？有什麼症狀？及早檢查與飲食調整這樣做

一月 6, 2023

妊娠糖尿病，是許多新手媽媽最擔心的疾病，明明在懷孕前沒有糖尿病史，為什麼一懷孕就發生了？在懷孕期間身體荷爾蒙的變化，會導致血糖的飆升。妊娠糖尿病是最具代表性的高危險妊娠疾病之一，不僅對媽媽的身體有危險性，也會對寶寶造成威脅。

Author(s): 審稿人 – 林育弘院長

為什麼會有妊娠糖尿病的產生呢？其實在懷孕期間，孕婦的血糖會升高是正常的現象，是為了能夠提供充足的營養給寶寶。這個時期，孕婦體內的賀爾蒙分泌會增加，進而導致體重增加。

妊娠糖尿病是什麼？孕媽咪不用過度擔心

妊娠糖尿病，是許多新手媽媽最擔心的疾病，明明在懷孕前沒有糖尿病史，為什麼一懷孕就發生了？在懷孕期間身體荷爾蒙的變化，會導致血糖的飆升。妊娠糖尿病是最具代表性的高危險妊娠疾病之一，不僅對媽媽的身體有危險性，也會對寶寶造成威脅。

不過新手爸媽們不用擔心，只要做好日常飲食的掌控以及適量的運動，便能夠控制住病情，孕期結束後也能恢復正常的血糖濃度。



（圖說：做好日常飲食掌控以及適量運動，罹患妊娠糖尿病風險降低）

為甚麼會有妊娠糖尿病？篩檢該怎麼做？

為什麼會有妊娠糖尿病的產生呢？其實在懷孕期間，孕婦的血糖會升高是正常的現象，是為了能夠提供充足的營養給寶寶。這個時期，孕婦體內的賀爾蒙分泌會增加，進而導致體重增加。 血糖不斷升高，就需要分泌胰島素來降低血糖，大多數的孕婦，能夠分泌足夠的胰島素來降低血糖，但也有少數分泌不足，而導致妊娠糖尿病的產生。另外，其他可能的原因是孕婦身體有胰島素阻抗的狀況發生，體內無法正常利用胰島素，導致血糖居高不下，最終得到妊娠糖尿病。

妊娠糖尿病沒有明顯的症狀，所以要判定是否患有妊娠糖尿病，需要做抽血的檢測，透過糖化血色素來檢測血糖的濃度，來了解過去幾個月血糖的變化。

一般新的孕期檢測方式為口服葡萄糖水測試，最好的時間在懷孕第24至28周之間，孕婦先空腹抽血，再口服75公克葡萄糖水。喝下後第1個小時抽血，然後再於2小時抽血。若這三次的血糖值中，有一次超過血糖標準值，則確定罹患妊娠糖尿病。 另外，一個傳統的檢測方式為口服葡萄糖水測試，需要口服50公克的葡萄糖水，經過一個小時的等待之後，再進行血糖的檢測。檢查不需要空腹。

若檢測出來的血糖值超過140 mg/dL則需要改日再進行進一步的檢測。 第二次檢測需要空腹進行，先測量一次空腹時的血糖值，再口服100公克的葡萄糖水，之後再分別在一小時、兩小時及三小時後

進行抽血。

妊娠糖尿病檢測標準值

口服100公克葡萄糖水後測試值對應表

	空腹時	一小時後	兩小時後	三小時後
血糖標準值	105 mg/dL	190 mg/dL	165 mg/dL	145 mg/dL

只要四次的血糖值中，有兩次的數值超過標準值，則判定為妊娠糖尿病。

高危險族群有哪些？

妊娠糖尿病的高危險族群

- 年齡超過35歲的高齡產婦
- 曾有妊娠糖尿病史的孕婦
- 家族中有糖尿病史的孕婦
- 懷孕前體重過胖、曾出現尿糖
- 上一胎寶寶體重超過4000公克的孕婦
- 曾有流產、早產、胎兒先天畸形、胎死腹中、妊娠毒血症、巨嬰傷等狀況之孕婦

妊娠糖尿病症狀以及其他影響

雖然妊娠糖尿病通常沒有明顯的症狀，跟一般的糖尿病症狀很相似，像是吃得多、喝得多、尿得多等，就有罹患妊娠糖尿病的可能。如果再出現以下症狀就要特別注意：

- 體重減輕
- 喝了很多水還是渴
- 頻尿
- 容易疲倦
- 視力模糊



（圖說：妊娠糖尿病症狀與一般糖尿病相似，孕媽咪需要提早發現並進行控制）

妊娠糖尿病的其他併發症

妊娠糖尿病還有其他的併發症，有妊娠糖尿病的孕婦需要多加注意。

孕婦主要併發症：

- 先兆子癲：罹患妊娠糖尿病，可能會讓孕婦產生高血壓的問題，懷孕後期可能因血壓過高併發先兆子癇，出現抽搐、上腹疼痛、視力模糊以及胎盤早期剝離等症狀。
- 難產：產婦生產不順，不論是胎兒或是產婦的風險都非常高，最嚴重可能導致死胎。
- 羊水過多：羊水過多會使孕婦子宮變大及早產，壓迫靜脈造成腿部浮腫。

新生兒主要併發症：

- 巨嬰症：巨嬰症會讓產婦生產時的風險大大增加，例如胎兒卡在產道等。一般來說，胎兒體重超過4000克即判定為巨嬰，可能原因是吸收過多糖分導致體重過重。
- 胎兒低血糖及電解質的變化：胎兒出現顫抖、躁動、癲癇、嗜睡以及餵食困難時，則須特別注意，低血糖可能致命。

- 高血糖易導致畸形胎兒

妊娠糖尿病可能會有的後遺症

另外，患有妊娠糖尿病產婦，在未來生產後，得到糖尿病的機率較高，比起沒有妊娠糖尿病病史的女性，罹患糖尿病的機率提升近30%。

妊娠糖尿病飲食調整以及控制血糖方法

妊娠糖尿病飲食控制要點

(1)注意熱量

在懷孕初期的前3個月內，其實孕婦不用特別增加熱量，但每天至少需要攝取1,500大卡。在懷孕中、後期，則需要增加300大卡的熱量，不過若孕婦在懷孕前已經過重或肥胖，孕婦則需要限制熱量。

(2)少量多餐

少量多餐主要是因為患有妊娠糖尿病的孕婦，最需要注意的就是血糖值。不僅是每次的進食，都要控制熱量，來避免孕婦體內血糖快速飆升。 空腹時間過長，也會導致血糖過低產出酮體，進而影響胎兒健康。所以建議孕媽咪最好的進食方式是每天分成5至6餐，在睡前吃一點小點心，避免空腹的時間過長。

(3)補充正確糖類

建議主食選用GI值較低的糙米這類全穀類，來代替白飯 GI值代表在食用後兩小時內，血糖上升的程度，所以GI值越低，對有妊娠糖尿病的孕婦來說，會相對比較好控制血糖值。另外，糖類的攝取，儘量以複合式碳水化合物為主，多攝取膳食纖維，避免吃單醣及過度精製的非原型食物，以控制血糖。

(4)補充蛋白質

在懷孕期間，因為寶寶的發育以及孕婦的子宮等器官血液量的增加，所以蛋白質的量也需要有所提升。可從蛋、豆、魚、肉以及奶類來補充蛋白質，但在補充蛋白值的同時，也需要注意油脂以及熱量的控制。 建議選用魚類或者是雞胸肉來攝取蛋白質，而植物性的蛋白質，可以從豆腐和豆漿等，黃豆類製品來攝取。

(5)計算攝取的糖份及熱量

建議孕婦在每次進食時，都可以記錄並且計算該餐所攝取之糖分以及熱量。

每日5至6餐，每餐所攝取熱量之百分比

早餐	點心	午餐	點心	晚餐	點心
10-15%	10%	20-30%	10%	30-40%	10%

衍伸閱讀：＜孕中期孕婦飲食與營養補充建議

衍伸閱讀：＜懷孕後期飲食控制對策～吃對營養增加寶寶體重

飲食控制外，其他控制血糖方式

(1)適量運動

適量運動可以幫助孕婦的血糖控制，運動可以孕婦對於葡萄糖的耐受性。建議孕媽咪可做一些較低危險以及衝擊的運動，例如散步走路適合所有的婦女，每天走路15 ~ 20分鐘可降低20-40mg/dL的血糖。 基本上運動時間原則上不超過1小時。另外需要注意的是，若是平常就沒在運動的孕媽咪，不適合在懷孕期間才開始劇烈的活動，會有一定的風險存在。

(2)定時量血糖

建議孕媽咪在三餐飯前、飯後及睡前都需要測量並記錄血糖值，正常來說，餐前空腹時的血糖值應落在95 mg/dL吃飽後一小時後的血糖值應要低於140 mg/dL兩小時後應要低於120 mg/dL
時常量血糖的目的是找出血糖容易升高的時間點，等到血糖比較穩定，也可以依狀況調整。

衍伸閱讀：＜懷孕中期BMI和體重控制的秘訣

衍伸閱讀：＜懷孕初期可以運動嗎？瑜伽和低衝擊運動幫媽媽和寶寶健康加分！



（圖說：做好規律的生活習慣，妊娠糖尿病是可以被控制的）

妊娠糖尿病常見問題

A1□妊娠糖尿病的治療方式？

與醫師討論後討論，孕婦可以改進飲食攝取和適當的運動，並常常留意自己的血糖，做血糖檢測。若情況不能通過生活調整來改善，醫生會根據情況嚴重程度與孕婦討論是否服用藥物，若狀況嚴重孕婦可能會需要靠醫師開立的藥物來治療。

A2□妊娠糖尿病多於懷孕多久後發作？

Q□妊娠糖尿病是指懷孕期間葡萄糖耐受性不良的情況，而這種情況，最常發生在懷孕中期，也就是18至22周。

A3□妊娠糖尿病會好嗎？是否會變成永久的糖尿病？

Q：大部分患有妊娠糖尿病的孕婦會在生產過後恢復正常血糖值，但也有少部分會有得到糖尿病的可能性。所以一般來說，醫院會在生產完6周之後，請結束生產的媽咪再到新陳代謝科來進行糖尿病篩檢，進一步追蹤是否有糖尿病。

重點摘要：

- 妊娠糖尿病可透過飲食掌控及適量運動來預防
- 妊娠糖尿病篩檢有傳統及新型等多種方式
- 妊娠糖尿病症狀與一般糖尿病無異，但對孕婦及胎兒有實際影響
- 妊娠糖尿病飲食需注意：熱量攝取、少量多餐、選擇正確醣類、補充蛋白質、計算每餐熱量及糖分

參考

- 妊娠糖尿病的原因、症狀與檢查｜懷孕高血糖危害母嬰健康（link)
- 什麼是妊娠糖尿病？（link)
- 妊娠性糖尿病與運動-台中榮民總醫院（link)
- 妊娠糖尿病飲食-奇美衛教健康網（link)



立即分享