

妊娠糖尿病 (Gestational Diabetes)

什么是妊娠糖尿病？ (What is gestational diabetes?)

如果您怀孕期间，您的血糖首次变得过高，您即患上了妊娠糖尿病。当宝宝出生后，血糖通常会回到正常水平。

高血糖会对您和您的宝宝造成多种问题。您的宝宝可能会长得过大，导致分娩时出现问题。您的宝宝还可能天生低血糖。但经过治疗，大多数患有妊娠糖尿病的女性都可以控制她们的血糖水平并生下健康的宝宝。

相比其他女性，患过妊娠糖尿病的女性在将来更有可能患上二型糖尿病。但您可能可以预防或降低二型糖尿病的严重性，方法是维持健康的体重、吃健康的食物并增加您的体能活动。

妊娠糖尿病是由什么导致？ (What causes gestational diabetes?)

胰腺会产生一种称为胰岛素的激素。胰岛素会帮助您的身体正确使用和储存来自食物的糖份。这会让您的血糖水平保持在目标范围。当您怀孕后，胎盘会产生一些激素，这些激素会让胰岛素更难发挥作用。这称为胰岛素抗性。

如果孕期女性的胰腺无法产生足够的胰岛素来让血糖水平维持在目标范围，可能就会患上糖尿病。

妊娠糖尿病的症状有哪些？ (What are the symptoms?)

由于妊娠糖尿病可能不会产生任何症状，请务必通过检验确认是否患有妊娠糖尿病。

孕期女性出现糖尿病症状，本身有可能一直患上另一类型的糖尿病，但她们本人并不知情。如果您有另一种糖尿病，症状可能包括：

- 更常口渴。
- 排尿次数增加。
- 更常感到饥饿。
- 视力模糊。

怀孕会让大多数女性的排尿次数增加且更容易感到饥饿。因此，出现这些症状并不总是意味着患上糖尿病。如果您出现这些症状，请与您的医师交谈，以便您可以在怀孕期间的任何时间接受检验，以确认是否患上糖尿病。



如何诊断妊娠糖尿病？

(How is gestational diabetes diagnosed?)

Diabetes Canada（前身是 Canadian Diabetes Association）建议所有未被确诊患有糖尿病的女性，在怀孕 24 周到 28 周之间，使用口服葡萄糖耐量测试，以检验是否患有妊娠糖尿病。

如何治疗妊娠糖尿病？

(How is it treated?)

一些患有妊娠糖尿病的女性可以透过改变饮食和定期运动来控制她们的血糖水平。这些健康的选择也可以帮助预防再次怀孕时患上妊娠糖尿病和将来患上二型糖尿病。

对妊娠糖尿病的治疗还包含在家中检查血糖水平和定期就诊。

您可能还需要给自己注射胰岛素，以控制您的血糖。注射的胰岛素会加到您自身产生的胰岛素中。部分女性可以使用糖尿病药物来控制妊娠糖尿病。

如需 24 小时全年全天候护理建议及一般健康资讯，请拨打 811 联络健康连线 Health Link。如果您需要一名口译员，只需说出您需要使用哪一种语言。

本文编写日期：2018 年 7 月 25 日

资料来源：myhealth.alberta.ca

经 Healthwise Inc.© 许可翻译，并且不可取代您从您的医疗保健提供者或其他健康专业人员处获得的护理建议。对于医疗诊断和治疗，请务必咨询您的健康专业人员。