



## 妊娠糖尿病 (Gestational Diabetes)

### 什麼是妊娠糖尿病？ (What is gestational diabetes?)

如果在您懷孕期間，您的血糖首次變得過高，您即患上了妊娠糖尿病。當寶寶出生後，血糖通常會回到正常水平。

高血糖會對您和您的寶寶造成多種問題。您的寶寶可能會長得過大，導致分娩時出現問題。您的寶寶還可能天生低血糖。但經過治療，大多數患有妊娠糖尿病的女性都可以控制她們的血糖水平並生下健康的寶寶。

相比其他女性，患過妊娠糖尿病的女性在將來更有可能患上二型糖尿病。但您可能可以預防或降低二型糖尿病的嚴重性，方法是維持健康的體重、吃健康的食物並增加您的體能活動。

### 妊娠糖尿病是由什麼導致？ (What causes gestational diabetes?)

胰腺會產生一種稱為胰島素的激素。胰島素會幫助您的身體正確使用和儲存來自食物的糖份。這會讓您的血糖水平保持在目標範圍。當您懷孕後，胎盤會產生一些激素，這些激素會讓胰島素更難發揮作用。這稱為胰島素抗性。

如果孕期女性的胰腺無法產生足夠的胰島素來讓血糖水平維持在目標範圍，可能就會患上糖尿病。

### 妊娠糖尿病的症狀有哪些？ (What are the symptoms?)

由於妊娠糖尿病可能不會產生任何症狀，請務必通過檢驗確認是否患有妊娠糖尿病。

孕期女性出現糖尿病症狀，本身有可能一直患上另一類型的糖尿病，但她們本人並不知情。如果您有另一種糖尿病，症狀可能包括：

- 更常口渴。
- 排尿次數增加。
- 更常感到飢餓。
- 視力模糊。

懷孕會讓大多數女性的排尿次數增加且更容易感到飢餓。因此，出現這些症狀並不總是意味著患上糖尿病。如果您出現這些症狀，請與您的醫師交談，以便您可以在懷孕期間的任何時間接受檢驗，以確認是否患上糖尿病。

## 如何診斷妊娠糖尿病？

(How is gestational diabetes diagnosed?)

Diabetes Canada（前身是 Canadian Diabetes Association）建議所有未被確診患有糖尿病的女性，在懷孕 24 週到 28 週之間，使用口服葡萄糖耐量測試，以檢驗是否患有妊娠糖尿病。

## 如何治療妊娠糖尿病？

(How is it treated?)

一些患有妊娠糖尿病的女性可以透過改變飲食和定期運動來控制她們的血糖水平。這些健康的選擇也可以幫助預防再次懷孕時患上妊娠糖尿病和將來患上二型糖尿病。

對妊娠糖尿病的治療還包含在家中檢查血糖水平和定期就診。

您可能還需要給自己注射胰島素，以控制您的血糖。注射的胰島素會加到您自身產生的胰島素中。部分女性可以使用糖尿病藥物來控制妊娠糖尿病。

如需 24 小時全年全天候護理建議及一般健康資訊，請撥打 811 聯絡健康連線 Health Link。如果您需要一名口譯員，只需說出您需要使用哪一種語言。

本文編寫日期：2018 年 7 月 25

日資料來源：

myhealth.alberta.ca

經 Healthwise Inc.® 許可翻譯，並且不可取代您從您的醫療保健提供者或其他健康專業人員處獲得的護理建議。對於醫療診斷和治療，請務必諮詢您的健康專業人員。