

妊娠糖尿病婦女 產後自我照顧

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 妊娠糖尿病的定義

妊娠糖尿病是因懷孕而引發之葡萄糖耐受異常。孕婦在 24~28 週產檢時，會進行口服葡萄糖耐受測試，以篩檢出血糖異常之孕婦。

■ 妊娠糖尿病是糖尿病的高危險群

研究顯示懷孕期間血糖過高者，在產後 6~28 週進行調查，發現有 15%~70%的比率會成為糖尿病人，尤其在產後五年會快速增加，到產後 10 年時若再加上其他胰島素阻抗等危險因子後，會更加重成為第 2 型糖尿病之風險。因此，一旦發生妊娠性糖尿病，則以後成為糖尿病之機率增加。

■ 妊娠糖尿病之預後與追蹤

- 建議生產後 4~12 週再次進行 75g 葡萄糖耐受試驗，以得知是否罹患糖尿病。
- 將檢查結果及追蹤頻率分為以下三組：
 - ◆ 血糖正常：每 1~3 年追蹤一次。
 - ◆ 糖尿病前期：每半年追蹤一次。
 - ◆ 糖尿病：請儘速再追蹤及治療。

■ 日常生活注意事項

- 控制適當體重。
- 飲食控制：
 - ◆ 定時定量，營養的需求因人而異，需請營養師為您評估。
 - ◆ 進食時間半小時，食物應細嚼慢嚥，以避免進食過快，而導致過量攝取。
 - ◆ 避免食用精緻甜點，尤其是西式蛋糕、酥皮麵包、糕點、布丁、果凍，建議可選擇全麥麵包、饅頭或不包餡的餐包，並包括在每日的主食攝取量中。
 - ◆ 補充纖維質及水份，以防便秘。

- ◆ 勿將果汁或牛奶代替開水來補充水份。新鮮的水果及奶類應依計劃中的份量來攝取才適宜。
- ◆ 飲食以清淡為宜，儘量少吃太鹹或燻製食品，如：醃肉、鹹蛋、火腿、醬瓜、豆腐乳、肉類罐頭。
- ◆ 油炸食物或脂肪含量多的食物如肥肉、蹄膀等，應避免食用。
- ◆ 刺激性調味品，例如：辣椒、辣油醬、沙茶醬、麻辣醬、豆瓣醬、胡椒等應儘量避免。
- ◆ 馬鈴薯、菱角、芋頭、地瓜或點心中的紅豆湯、綠豆湯等，包含在每日主食類的份量中攝取，如有需要可請營養師指導。
- ◆ 建議前往門診追蹤並接受飲食衛教。
- 不要忽略規律運動的重要性喔！
 - ◆ 飯後一小時再運動，請勿空腹運動。
 - ◆ 每天須持續性運動，至少 30 分鐘，可採漸進式增加運動量。
- 定期追蹤檢查。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3162、3165

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 5191

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 5102

國泰綜合醫院關心您！

我們將竭誠為您服務！

AA000.167.2022.10 五修

2023.01 審閱