

一、妊娠糖尿病



高危險群者包括：高齡產婦、肥胖、糖尿病的家庭史、前胎曾是妊娠糖尿病患者、子癲前症或子癲症、曾有不明原因死胎、先天性畸形、或巨嬰症（超過 4000 公克）等產科病史的孕婦。

二. 合併症：

妊娠糖尿病可能會產生

1. 母親：羊水過多、難產、妊娠高血壓、水腫、早產等。

2. 胎兒：因母血和臍帶是相通的，因此胎兒也處於高血糖狀態，因此可能造成胎死腹中、巨嬰症；新生兒低血糖症、新生兒呼吸窘迫症候群、低血鈣症等。

三. 症狀：

1. 高血糖：尿多、喝多、吃多；嚴重會噁心、嘔吐甚至呼吸困難、脫水、休克等。
2. 低血糖：初期會有飢餓、發抖、冒汗、心悸、心跳加快、頭痛、頭暈、噁心之後嗜睡、意識不清等。

四. 妊娠糖尿病理想孕產期/產後血糖正常值（建議自我密集監測血糖）：

1. 理想空腹血糖標準：60-95mg/dl

2. 理想飯後血糖標準：

飯後 1 小時 60-140mg/dl。

飯後 2 小時血糖值 60-120mg/dl。

五. 護理指導：

1. 飲食方面：

- (1) 建議少量多餐，因營養需求因人而異，若有疑慮可請營養師為您評估。
- (2) 進食細嚼慢嚥，避免過快而導致過量攝取。
- (3) 避免精緻甜點，如西式蛋糕、酥皮麵包、糕點、布丁等，建議選擇全麥麵包、饅頭或不包餡的餐包，並包括在每日的主食攝取中。
- (4) 補充纖維質及水份，以防便秘。
- (5) 勿把果汁或牛奶代替開水來補充水份。仍需依個人計劃之份量適

當攝取。

- (6)採清淡飲食，少吃太鹹或燻製食品，如醃肉、鹹蛋、火腿、醬瓜、豆腐乳等。
- (7)避免油炸食物或脂肪含量多的食物如肥肉、蹄膀等。

2. 運動方面：

- (1)養成持續性運動的習慣。
- (2)依個人身體狀況採漸近式運動，不可操之過急。
- (3)不可空腹運動。
- (4)勿飯後一小時內運動。
- (5)運動中出現低血糖或不適之症狀應立即停止。

規律運動：每週至少5天，每天30分鐘或每週至少150分鐘，運動過程中維持微喘、不渴、不熱為原則。

3. 藥物方面

- (1)當飲食及運動保守療法無法控制時，就應遵守醫囑配合胰島素注射。
- (2)當產後血糖恢復正常，可依醫囑停止注射胰島素。

4. 生產後 6-8 星期應重新評估，由醫師將檢查結果重新定位於下列三組並定期追蹤：

- (1)血糖正常：每三年追蹤一次。
- (2)糖尿病前期：每年追蹤一次。
- (3)糖尿病：請儘速再追蹤及治療。

如對術後護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號
電話：(02)2708-1166

95.06 制、112.05 修