

懷孕期的糖尿病 – 妊娠期的糖尿病 Diabetes in pregnancy – gestational diabetes

這是什麼疾病？

妊娠期的糖尿病是一種糖尿病，某些婦女會在懷孕期間患上這種糖尿病。這通常會在產後消失，而嬰孩也不會在出生時患上糖尿病。

誰會患上這種疾病？

雖然各種社區人士都有患上這種疾病的可能性，但來自亞洲、中東、菲律賓或太平洋島嶼的婦女患上這種疾病的情況尤其普遍，而且數目還在增加中。

妊娠期的糖尿病是怎樣導致的？

妊娠期的糖尿病是懷孕時荷爾蒙產生變化所致。這些變化可以影響身體使用胰島素的能力。胰島素是重要的物質，因為它保持血糖在健康的水平上。雖然所有孕婦的荷爾蒙都會產生變化，只有某些婦女會患上妊娠期的糖尿病。

如果婦女患上妊娠期的糖尿病，為什麼會形成問題？

雖然妊娠期的糖尿病通常會在產後消失（當產婦體內的荷爾蒙回復正常時），但仍須重視這個問題。

- 最使人擔心的是這種疾病可以增加胎兒的體重，並且對胎兒的健康產生其他的影響。
- 如果胎兒長得太大（四公斤或超過四公斤），該名婦女可能需要接受剖腹產手術、或在胎兒長得太大之前，由醫生稍為提早給該孕婦引產，但這通常是可以避免的。
- 患上妊娠期糖尿病的婦女在將來患上二型糖尿病的可能性也較大。
- 二型糖尿病：在四十歲以上的人士中，患上這種疾病的情況越來越普遍。這是一種慢性病，需要用健康的飲食和經常做體力的活動來小心處理。有時也需要長期服藥。如果二型糖尿病沒有受到控制，可能會導致嚴重的健康方面的問題，包括心臟病、腎病及眼睛的毛病。

孕婦需要做什麼？

在懷孕期間，孕婦需要接受幾次產前檢查，包括在大約懷孕二十八週後驗血，以便檢驗血糖的份量。

如果你不清楚有沒有接受過這種檢驗，問問你的醫生或助產士吧。

在下列情況下，要告訴你的醫生：

- 如果你從前懷孕時曾患妊娠期的糖尿病
- 如果你的家族中有人曾患妊娠期的糖尿病或糖尿病
- 如果你曾產下一個體重四公斤或超過四公斤的嬰孩。

如果孕婦被診斷患上妊娠期的糖尿病, 怎麼辦?

可以用下列的方法處理:

- 改變飲食
- 定時進食和不要少吃一餐。醫院內的飲食學家可以建議你吃什麼食物及避免吃哪些食物, 和多久吃一次。(如有需要, 可以替你安排口譯員。)
- 定期檢驗血糖 -- 婦女必須在家中定期檢查自己的血糖份量, 以便確保血糖的份量正常。醫院會通常借給她一個特別的血糖監測器, 以便她在懷孕期間使用。
- 繼續定期檢查血糖的份量 -- 雖然這個問題會在產後消失, 但曾患妊娠期糖尿病的婦女需要在產後六至八個星期後檢查血糖的份量, 然後每兩年定期檢查一次。
- 在某些病例中, 可能需要服藥。

母親們很容易因為忙於照顧新生嬰孩和家中的其他人而忽略了自己健康方面的需要 - 但這些檢驗對該婦女的未來健康是非常重要的。

你可以減少患上妊娠期糖尿病的可能性嗎?

保持健康的體重和做體力活動的人患妊娠期糖尿病和二型糖尿病的可能性較低。

可以去哪裏取得更多有關妊娠期糖尿病的資料?

可以與醫生交談或與澳洲糖尿病協會 (Diabetes Australia) 聯繫, 電話: 1300 136 588。

如果你需要別人幫助你用英文打電話, 請電翻譯及口譯服務 (Translating and Interpreting Service, 簡稱TIS), 電話: 131 450。

你可以在多元文化通信服務的網址上找到更多有關健康方面的中文資料:

<<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>>

在這篇文章出版時, 上述的電話號碼是對的, 但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。