



衛教編號：OBS-022

2001.11.01 訂定
2023.07.21(10 修)
2010.03.30(1 審)

妊娠糖尿病的介紹



全人智慧 醫療典範
愛心品質 創新當責

經婦女醫學部醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

什麼是妊娠糖尿病

妊娠糖尿病就是懷孕時表現糖尿病，且在懷孕結束後消失。也就是懷孕期間，血中的血糖值有偏高的狀態。通常發生在懷孕 24-28 週，發生率約 1-3%，而 40 歲以上的孕婦則可高達 35.4%，大多無症狀。

如何檢測妊娠糖尿病？

(一) 50 公克葡萄糖耐受試驗：

不需禁食，將 50 公克葡萄糖粉加 250cc 開水，服用後 1 小時抽血檢驗，血糖值若大 92mg/dl，則呈陽性。

(二) 75 公克葡萄糖耐受試驗：

需禁食 8 小時，先抽空腹血糖，再將 75 公克葡萄糖粉加 300cc 開水，服用後 1 及 2 小時抽血檢驗，若空腹血糖值大於 180mg/dl 或 2 小時後血糖值若大於 153mg/dl，則呈陽性。



哪 些 是 高 危 險 群 ？

- (一) 高齡產婦、肥胖者。
- (二) 孕婦的父母、祖父母或兄弟姊妹中有人罹患糖尿病。
- (三) 產檢時尿糖測試為陽性。
- (四) 曾有過不明原因的胎死腹中，或生過 4000 公克以上巨嬰。

常 見 的 症 狀 有 哪 些 ？

通常不會有明顯症狀，如果血糖濃度過高才可能出現所謂的三多（吃多、喝多、尿多）的糖尿病症狀，還會合併疲勞、反覆感染、視力不佳和嘔吐等。

常 見 的 治 療

治療的第一步是先透過飲食控制來維持血糖穩定，如果血糖控制不佳就需要藥物治療，必要時可以注射胰島素，或服用口服降血糖藥物。

自 我 照 護

(一) 把血糖控制在下列標準：

1、理想空腹血糖須維持在 70~100mg/dl，不要超過 100mg/dl。

2、飯後一小時不可超過 140 mg/dl。

3、飯後二小時不可超過 120 mg/dl。

(二) 最好能選擇非加工、少精緻、低 GI 的全穀雜糧澱粉。



(三) 蔬菜水果需適量：尤其是水果含糖量高，如：西瓜、甘蔗、荔枝等，若吃多會使血糖更難控制。



(四) 避免食用過多人工香料、重口味或麻辣的刺激食物。

(五) 少喝含糖飲料：市面上的手搖飲含糖量往往過高，如果真的要喝飲料，最好以牛奶、無糖豆漿或是氣泡水替代。



(六) 適度的運動，如：散步、游泳、慢跑、踩腳踏車等，可幫助飯後血糖的消耗。

(七) 正確的使用胰島素，按時監測血糖及返診追蹤。



(八) 針對產後的「體重控制」特別重要，建議可以從飲食、運動、哺餵母乳等方面著手。

(九) 哺餵母乳，平均一天可幫助身體消耗 500 大卡，**哺餵母乳期間，也有可能造成低血糖的情形，所以在哺乳前可先補充一些小點心。**



結 論

妊娠糖尿病孕婦應接受正確的血糖控制，並且宜配合醫師、營養師的治療指導，在嚴格監督下，才能降低母親與胎兒的合併症，以確保健康與安全，達到最好的結果。別害怕，別擔心！若您有問題，請打諮詢電話：04-23592525 轉 8076、8077。

參 考 資 料

林淑玲(2020)·高危險妊娠的護理·於余玉眉總校閱，*產科護理學*(10版，534-540頁)，新文京開發出版股份有限公司。

圖 片 來 源

- (一) http://www.jutuwang.com/shiliang/201802/qitashenghuo_1572607.html
- (二) <https://kknews.cc/health/ok93255.html>
- (三) https://www.kango-roo.com/ki/image_1674/
- (四) https://www.kango-roo.com/ki/image_446/
- (五) https://www.kango-roo.com/ki/image_651/
- (六) https://www.kango-roo.com/ki/image_1441/

讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 吃多、喝多、尿多及疲勞、視力不佳和嘔吐都是妊娠糖尿病的症狀。

是 否 不知道

2. 妊娠糖尿病的高危險群有高齡產婦、肥胖者、糖尿病家族史的產婦、產檢時尿糖測試為陽性及曾有過不明原因的胎死腹中，或生過 4000 公克以上巨嬰。

是 否 不知道

3. 診斷妊娠糖尿病後就需要一輩子控制血糖。

是 否 不知道

4. 若患有妊娠糖尿病的產婦，血糖應嚴格控制，空腹血糖須維持在 70~100mg/dl，飯後第二小時血糖應控制在 120 mg/dl 以下。

是 否 不知道

5. 飲食最好能選擇非加工、少精緻、低 GI 的全穀雜糧澱粉，若嘴饞想喝飲料則可選擇以牛奶、無糖豆漿或是氣泡水。

是 否 不知道