



# 10%孕婦患妊娠糖尿病

## 個案研究

陳太今年36歲，身材矮小，身形肥胖。她患有長期高血壓，平時很少運動，而且喜歡吃一些高熱量、高脂肪、少纖維的食物及零食。  
陳太於去年9月證實懷孕，由於她屬高齡產婦及有長期高血壓等高危因素，在最近一次定期血糖測試及產前檢查中，醫生證實陳太患上了妊娠糖尿病。



撰文：  
香港大學醫學院  
婦產科教授  
勞子偉醫生

計中，11.6%的孕婦有出現妊娠糖尿，較10年前的7%有明顯上升的趨勢。

## 孕婦患病機會連年上升

妊娠糖尿病是指所有在懷孕期間所診斷的糖尿病。這種病症多於孕婦妊娠期最後的3個月出現及惡化。據香港大學醫學院婦產科學系於瑪麗及贊育醫院的統計數字顯示，2000年兩間醫院共有4,630名嬰兒出生，其中435名母親於懷孕期間，驗出血糖偏高、33人患嚴重糖尿病、6人產前已是糖尿病患者，合共10.2%產婦有妊娠糖尿病問題。隨著愈來愈多人患糖尿病，孕婦在懷孕期間出現妊娠糖尿的機會大增。根據瑪麗醫院及贊育醫院婦產科於1999年至2001年的統

計中，11.6%的孕婦有出現妊娠糖尿，較10年前的7%有明顯上升的趨勢。  
**高危：高齡、過胖、飲食不良**  
年紀超過35歲，體形過胖或過重、有吸煙習慣、患有長期高血壓及身材矮小，都使孕婦較容易患上妊娠糖尿病。有不良的飲食習慣(如愛吃高脂、高糖及低纖食物)、家人曾患糖尿病，亦是患上此症的高危因素。

個子較矮小的孕婦有可能較易患上妊娠糖尿病，這是由於她們在懷孕時較易出現過重問題。另外，不少孕婦在懷孕中期或後期改變飲食習慣，如突然愛吃甜品，這亦會增加患上妊娠糖尿病的機會。

## 患者胎兒易超重

妊娠糖尿病最大的風險是影響胎兒。患有此症的孕婦，其胎兒傾向超重(甚至可能在4公斤以上)，風險是較正常孕婦高出2至3倍。而且由於胎兒超重，孕婦在生產時亦需承受較大的風險，如在生產時會有產傷，即鎖骨折斷或神經受傷等。此外，嬰兒亦較易出現窒息、感染、早產或患上黃疸病的問題，風險大約高於健康孕婦2至3倍。因此患妊娠糖尿病的孕婦較多以開刀、儀器輔助生產，使用抗生素以預防及治療傷口或尿道感染的機會亦較高。患病孕婦的死亡

## 甚麼是妊娠糖尿病？

妊娠糖尿病是指孕婦於懷孕期間，賀爾蒙分泌變化，令部分婦女未能分泌足夠胰島素，引致血糖暫時偏高。患有妊娠糖尿病的婦女，有時候會出現口渴、尿頻及疲倦的情況，但絕大部分的患者並沒有病徵。因此往往在患者有其他產科問題出現，如羊水過多、胎兒過大、或出現其他併發症，如高血壓、尿道發炎、小便多糖等的時候，才被診斷出患有妊娠糖尿病。



孕婦最好不吸煙、定期作適當運動、維持均衡飲食，以減少患上妊娠糖尿病的機會。

機會較正常高出兩倍，而嬰兒出生後血糖水平通常偏低。妊娠糖尿病亦可對產婦造成很大影響，若孕婦的血糖太高，可能引致酮酸中毒症，令孕婦昏迷。

可是，更長遠的影響是妊娠糖尿病的母亲均會成為糖尿病的高危一族。外國研究指出20至30%的妊娠糖尿

## 孕婦保持健康生活方式：

- 不吸煙
- 適當運動
- 飲食均衡
- 減少不必或無謂之壓力
- 定期見醫生作檢查
- 避免有高風險的活動或場合

## 妊娠糖尿病

主要誘因	影響	患病機會
年紀超過35歲	孕婦尿道感染	9.6倍
過重或過胖	妊娠高血壓	4.6倍
身材矮小	初生黃疸病	2.6倍
吸煙	嬰兒過重	2.2倍
長期高血壓	—	—

病患者，於產後10年會演變為二型糖尿。華人的誘發期為10至12年，較白人短4至5年。胎兒於母體內適應了糖尿的成長環境，出生後，血糖控制不佳而最終變成糖尿病。孕婦可於生產後6星期接受血糖測試檢查，確保血糖回復正常水平。

## 懷孕20周或28周應檢查

孕婦一般是在懷孕28周左右檢查是否患有妊娠糖尿病。但高危及高齡產婦、有家族糖尿病史或妊娠糖尿病生產史、以及過胖的孕婦應提早於懷孕20周前作首次檢查。檢查以葡萄糖耐性測試，俗稱飲糖水為準。現時仍未有有效方法預防此症，但能透過節制飲食、適量運動可助控制病情。由於孕婦不宜服用口服藥，病情嚴重的婦女只能選擇注射胰島素。若是高危孕婦，宜多加注意自己的血糖水平，及早就醫。其實在懷孕期生理變化會自然地調節孕婦的食慾，故懷孕婦女自然便可吸收足夠的食物營養。無需過份擔心胎兒的營養而進食過多食物或補品。孕婦應在晚飯後散步1小時，調節飯後血糖。



血糖測試用具。



孕婦須刺穿手指，抽取小量血液作血糖測試。