



# 高齡產婦增加 妊娠糖尿病個案不斷上升

妊娠糖尿病是指發生在懷孕期間的糖尿病，懷孕年齡愈大發生機會愈高，發病通常是在懷孕20周以後。由於妊娠糖尿病沒有明顯病徵，孕婦不易覺察，加上近年高齡產婦日漸增多，妊娠糖尿亦漸普及，大約每100位孕婦中便有4至7人患上，故孕婦不可掉以輕心，最好在懷孕前知悉本身是否有糖尿病，及在懷孕期間接受相關測試，以免影響胎兒。



撰文：  
香港大學產科學系  
名譽臨床醫學  
助理教授  
陳創斌醫生

妊娠糖尿病為例，20至24歲的發病率約2.5%，25至29歲已升至6.1%，其後3個組別分別升至10%、20.6%及29.2%。

另外，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，2004年共有3404名嬰兒出生，其中400名母親於懷孕期間驗出患有妊娠糖尿病，另外7人懷孕前已是糖尿病患者，合共11.96%產婦有糖尿病問題。

以下孕婦應加倍留意，因其患病機會較高：

- 肥胖者或懷孕期間過量增磅者；
- 曾患有妊娠糖尿病者；
- 年過35歲的高齡孕婦；
- 曾生產巨嬰者（嬰孩出生體重超過4公斤）；
- 曾產下死胎；
- 家族有糖尿病歷史；

依普通糖尿病年輕化及愈來愈多婦女推遲生育年齡的趨勢來看，妊娠糖尿病也會愈來愈普遍。

## 妊娠糖尿影響母胎健康

此病近10年備受關注，

妊娠糖尿病因不明，在正常懷孕期間，孕婦身體會分泌一些與胰島素抗衡的荷爾蒙—如胎盤生長激素、雌激素、黃體素等，令體內的胰島素的功能相對減低，部分孕婦會出現失平衡現象，因而產生糖尿病。妊娠糖尿病的病人身體不能用盡食物中的糖份作為能量，多餘的糖份殘留體內，令血糖上升所致。外國文獻指出，中國人患者較西方人多，事後亦較快演變成真正的糖尿病。

## 孕婦患者逐漸增多

香港大學醫學院婦產科學系在1998至2001年間，以瑪麗醫院和贊育醫院分娩的孕婦作研究對象，並將上述婦女以分娩時的年齡分為5組（20至24歲、25至29歲、30至34歲、35至39歲及40歲以上）。研究發現，產前併發症和年齡有明顯關係，以



患上妊娠糖尿病的孕婦，如在懷孕期間未能有效地控制病情，有可能會產出體重在4公斤以上，身體較正常嬰兒肥胖的巨嬰，孕婦亦可能須要進行剖腹生產。上圖為妊娠糖尿孕婦產下的肥胖嬰兒。



(Getty Images)

因它同時影響母胎雙方的健康，對產婦而言，一般糖尿病的早期併發症都可能發生（例如容易發炎），雖然產後大多數病人都會康復，但卻可在10多年後演變為真正的糖尿病人，而中國人較西方人更快出現。

對胎兒來說，可出現過重，即體重超過4公斤的機會多2至3倍，此情況下孕婦較難順產，及多需以剖腹生產。另外，有感染及新陳代謝問題也較高，且出現死胎的機會亦較高。

至於早產的嬰兒，更較容易有呼吸困難的危險，此外，某些孕婦在懷孕前本身已有糖尿病而不自知，她們在懷孕初期的血糖水平未能受到控制，因而容易令胎兒發育不全，影響脊椎及心臟。基於以上種種原因，及早診斷出此病尤為重要，除

了對高危孕婦要盡早檢查外，醫生一般會安排孕婦在懷孕28至30週期間接受耐糖測試，當中可能要接受75公克口服葡萄糖耐測試，確認是否患上妊娠糖尿病。

## 治療方法

一旦被診斷患病，患者其實不必過份憂慮，一般孕婦只需遵守醫生及營養師提供的飲食治療餐單控制飲食即可控制血糖，患者應少吃含糖份和澱粉質高的食物（如白飯、甜品），多吃含蛋白質和纖維高的食物（如肉類、蔬菜），更應避免吃糖份高的飲料及甜點，包括蛋糕、夾心餅乾、奶茶、糖果、汽水、蜜餞、雪糕、或加糖茶類等。

患者可以購買代糖添加於甜食中，減低對血糖的影響。外出用膳時，要避免選

擇蜜汁、茄汁或糖醋等加多量蔗糖或蜂蜜的菜餚，並選擇新鮮水果當點心，避免以果汁或甜品取代水果，以免攝取過多糖份。

除了控制飲食外，適量的運動也可以幫助消耗身體內的糖份，從而降低血糖的水平。其實，一般輕量的運動如散步、柔軟體操及游泳等，都是很適合懷孕婦女的。

有部分患妊娠糖尿病的媽媽，通過飲食控制和適量運動，仍未能有效地控制病情，醫生為免病情進一步惡化，會考慮使用胰島素注射，去幫助患者控制血糖的水平。由於一般口服的糖尿病藥會經過胎盤進入胎兒的體內，從而造成胎兒血糖過低，影響胎兒發展，所以孕婦是不適宜服食口服糖尿病藥的。

妊娠糖尿病的孕婦，在接受上述的治療後，可透過定時的血糖測試和超聲波檢查，以得知病情是否受到控制。及至懷孕後期，醫生會對孕婦再作整體的評估，然後跟孕婦一起計劃生產的安排。

在生產後，大部份患者的血糖水平都會回復正常，醫生會為孕婦在產後六星期再安排口服耐糖測試，如果仍有血糖水平偏高的情況，則需要轉介家庭醫生或糖尿病專科醫生再作跟進。

總括而言，妊娠糖尿病在香港日漸普遍，其對懷孕媽媽及胎兒的影響亦愈來愈受到重視。其實，只要有適當的產前檢查及治療，加上患者跟醫護人員通力合作，病情是可以有明顯的改善，甜心媽媽也可以誕下健康的小寶寶。