



# 为您提供信息

## 妊娠糖尿病

### 关于本信息

如果您被告知您在怀孕期间出现糖尿病，或者如果您被提供妊娠糖尿病的测试，本信息将适合您参考。如果您的伴侣、朋友或亲属正面对上述情况，本信息也可能对您有用。

本信息的目的是帮您更好地了解您的健康状况，以及您的治疗和护理选择。您的医疗团队将帮助您做出最适合您的选择。他们可以通过与您讨论具体情况和解答您的疑惑来帮助你。

在此传单中，我们会使用“女性”和“妇女”这样的词汇。然而我们明白，不是只有性别被认定为女性的人群才会想要从此传单来了解他们在生育方面的选择。无论您的性别认同如何，都应当受到恰当、包容和细致的照护。

英国皇家妇产科学院（RCOG）网站提供了一份相关的医学术语表：<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>。

### 要点

- 妊娠糖尿病是在怀孕期间发生的糖尿病。大多数患有妊娠糖尿病的妇女都有健康的妊娠和健康的婴儿。
- 我们将向您提供有关血糖监测、饮食、运动和体重管理的建议，以帮助治疗这种疾病。您可能会被提供片剂或建议注射胰岛素。您在怀孕期间将得到专业医疗团队的进一步支持。
- 妊娠糖尿病偶尔会导致怀孕或分娩期间的并发症，特别是当它未被发现或未得到妥善控制时。
- 妊娠糖尿病通常会在婴儿出生后消失，但您在未来怀孕时患妊娠糖尿病和日后患2型糖尿病的机会会更高。

## 什么是妊娠糖尿病?

孕期中发生的糖尿病被称为妊娠糖尿病。患上妊娠糖尿病是因为您的身体无法生成足够的胰岛素（一种帮助控制血糖的激素）以满足怀孕时的额外需求。这导致血糖（血液中的葡萄糖）水平超标。

妊娠糖尿病通常在怀孕中期或晚期时开始。

## 妊娠糖尿病有多普遍?

妊娠糖尿病颇为常见。每100名孕妇中约4-5名受其影响。

如果您有以下任何风险因素：您更有可能患上妊娠糖尿病：

- 您的身体质量指数（BMI）高于30
- 您曾诞下体重4.5公斤（10磅）或以上的婴儿
- 您曾患上妊娠糖尿病
- 您的父母、兄弟或姐妹中有糖尿病患者
- 您的祖籍是南亚人、华人、非洲-加勒比人或中东人。

## 如何检查我是否患有妊娠糖尿病?

如果您有任何上述风险因素，您应会在怀孕期间被提供葡萄糖测试。测试可能包括在怀孕早期进行血液测试及 / 或在怀孕24至28周时进行葡萄糖耐量测试（GTT）。

糖耐测试包括过夜 禁食（除白开水以外绝不饮食）：

- 您将在在吃早餐之前进行一个血液测试。之后，您会被提供一杯葡萄糖饮料。
- 1-2小时后再次验血，掌握您的身体对葡萄糖饮料的反应。

如果您在以前的怀孕中患过妊娠糖尿病，您将获派一个检查自己血糖水平的试剂盒，或者在怀孕早期安排糖耐测试。如果检测结果均属正常，您将在24-28周时再次进行糖耐测试。

在您的常规产检中，将会对您的尿液进行葡萄糖检测。如果尿液中存在葡萄糖，那么医疗团队可能会建议您进行糖耐测试。

## 妊娠糖尿病对我和婴儿意味着什么?

患妊娠糖尿病的妇女大多数都有健康的妊娠和健康的婴儿，但妊娠糖尿病偶尔会导致严重的问题，特别是在未被发现或及时治疗时。

如果您的血糖水平较高，进行引产或剖腹产的机会将会增加。

对婴儿的风险是：

- 比平均水平大
- 肩难产（婴儿的肩膀在出生时被卡住）
- 死胎或婴儿在出生时或出生前后死亡。这并不常见。
- 出生后需要额外护理，可能由新生儿病房照顾
- 出现肥胖症和日后患上2型糖尿病的风险增加。

在孕期和产期控制血糖水平，可以减少您和婴儿受所有这些并发症影响的机会。

## 我在怀孕期间需要哪些额外照料？

如果您被诊断出患有妊娠糖尿病，您将由专科医疗团队照料，并且将建议您在设有顾问医生领导的产科病房和新生儿病房的医院生产。

您的医疗团队可能包括一位糖尿病科专科医生、一位产科医生、一位糖尿病科专科护士、一位糖尿病科专科助产士、一位营养师和您的社区助产士。您若被诊断出患有妊娠糖尿病，应尽快开始接受额外的产前护理。患有妊娠糖尿病将意味着与医疗团队会有更多的接触。

### 健康饮食和运动

对于妊娠糖尿病的最佳治疗方案是健康的饮食计划和运动。饭后步行30分钟可以帮助控制血糖。妊娠糖尿病通常可通过这些行为来改善。您应该有机会与一名医疗保健专业人员探讨有助于保持血糖在稳健水平的食物。关于更多关于患有妊娠糖尿病时的饮食信息，请参阅：<https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-gestational-diabetes>

### 血糖监测

若您被诊断为患有妊娠糖尿病，您会被告知如何检查血糖水平，以及理想的血糖水平如何。如果未能以健康饮食和运动达到理想水平，或者在超声波检查时显示您的婴儿比预期的大，您可能需要服用片剂或自行注射胰岛素。如果在诊断时您的血糖水平非常高，那么除了改变饮食和运动外，您可能需要直接开始接受治疗。

### 监测您的婴儿

您应会进行额外的超声波检查以更紧密的监测婴儿的成长。

### 建议和消息

- 在怀孕期间，您的医疗保健专业人员会向您提供以下方面的信息和建议：
- 计划分娩，包括分娩的时间和类型、镇痛方式以及分娩期间和婴儿出生后的用药变化
- 照顾出生后的婴儿
- 您在婴儿出生后所需的护理，包括避孕方式。

## 我是否需要接受治疗？

有些患有妊娠糖尿病的妇女将需要服用片剂及 / 或注射胰岛素来控制怀孕期间的血糖水平。您的医疗保健团队将提供对您最好的治疗建议。

如果您确实需要胰岛素，专业医疗保健团队将解释您具体需要怎么做。这包括示范如何自行注射胰岛素，注射次数以及何时检查血糖水平。

## 我有哪些分娩选择？

在整个怀孕期间，您将与医疗保健专业人员讨论生育选项。您的选项包括等待分娩自然开始，进行引产或择期安排剖腹产。这将取决于您的个人情况和偏好，医疗保健专业人员将与您讨论每个选项的风险和好处。

他们会建议您在41孕周之前生产，如果有妊娠并发症影响到您或婴儿，医疗保健团队可能会建议再提前产期。

## 分娩时会发生什么？

您的血糖水平在分娩和生产期间得到控制是很重要的，血糖水平应该被监测以确保不会太高。您可能被建议进行胰岛素滴注以帮助控制血糖水平。

## 我的婴儿在出生后会有什么安排？

- 除非需要额外照顾，否则您的婴儿会留在您身边。如果您选择这样做，您通常可以直接与婴儿进行皮肤接触。如果他们身体状况欠佳或需要额外支持，偶尔可能需要在新born病房中照顾他们。
- 您的婴儿应该在出生后几小时内检测血糖水平，以确保血糖水平不会太低。
- 妊娠糖尿病通常会在生育后消失，因此会建议您在婴儿出生后立即停止使用所有糖尿病药物。您在回家之前将接受血糖检测，确保已经恢复至正常水平。
- 在婴儿出生后的6-13周，您应会接受一次空腹血糖检测。少数妇女的血糖水平会仍然偏高，她们将接受进一步的糖尿病测试。
- 您会获提供有关生活方式的信息，包括饮食、运动和注意体重，以减少将来患上2型糖尿病的机会。
- 在曾患上妊娠糖尿病的妇女当中，高达50%在随后5年内会患上2型糖尿病。因此，我们会建议您每年做一次这方面的检查。

## 我在喂养婴儿方面有哪些选项？

- 母乳喂养对患有妊娠糖尿病的妇女是安全的，医疗保健团队将支持您喂养婴儿。
- 无论您选择以哪种方式喂养婴儿，您应该在婴儿出生后尽快开始喂养，然后每2-3小时喂养婴儿，从而帮助婴儿保持安全的血糖水平。如母亲患有妊娠糖尿病，其婴儿在出生后出现低血糖水平的风险很高，因此可能会建议您除了直接进行母乳喂养外，还要用手挤出这些早期的母乳（也叫初乳）喂养婴儿。医疗保健团队会为您提供有关建议。

- 在怀孕期间，从36周开始挤出初乳是安全的，并且可以储存起来供分娩后使用。如果您在分娩后遇到母乳喂养的困难，前述所挤出的初乳对补充母乳喂养和挤出母乳有帮助。医疗保健团队将能够为您提供如何安全储存母乳的建议。
- 如果您对婴儿的健康状况有任何担忧，应告知医疗保健团队成员。

## 日后怀孕 / 未来的妊娠

在您怀孕之前保持健康体重，均衡饮食和恒常运动，可以减少再次患上妊娠糖尿病的风险。

当您得知怀孕后，由于您有可能再次患上妊娠糖尿病（超过三分之一的妇女会再次患上妊娠糖尿病），请随即联系您的医疗保健团队，以获得关于产前护理的建议。

## 情绪支援

接受检查或治疗可能是一个充满压力的时期。如果你在任何方面感到焦虑或担心，请与你的医疗团队交谈，他们可以回答您的问题并帮助你获得支持。

这种支持可能来自医疗保健专业人员、志愿组织或其他服务。

更多信息和资源可在国家卫生服务网站上找到：<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/>

## 更多信息

NICE 关于妊娠糖尿病的指南：从孕前到产后的管理 [nice.org.uk/guidance/ng3](https://www.nice.org.uk/guidance/ng3)

Diabetes UK 网站：[www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Life-stages/Gestational-diabetes/](https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Life-stages/Gestational-diabetes/)。

（Unicef爱婴倡议一对父母的支持）<https://www.unicef.org/babyfriendly/support-for-parents/>

## 做出选择

# 做出选择

### 提出三个问题

如果需要选择治疗方案，你可能会想咨询很多问题，也可能想和家人或朋友谈一谈。将想要咨询的问题列成清单后，再进行讨论会有所帮助。



1. 我可以选择哪些治疗方案？
2. 怎样才能得到对我有利的帮助？
3. 对我来说，每个选择的利弊是什么？

\*此项目由谢泼德HL等人提出。病患可提出三个问题，以优化医师给出的治疗建议——交叉试验。Patient Education and Counselling, 2011; 84:379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

## 来源和鸣谢

这里的信息是由英国皇家妇产科学院的患者信息委员会提供。它是基于NICE的临床指南妊娠糖尿病：从孕前到产后的管理（2020年12月），您可以在网上找到该指南：<https://www.nice.org.uk/guidance/ng3>。指南包含所有用过的证源来源列表。