

妊娠糖尿病

資料來源/婦產科張瑜芹

妊娠糖尿病顧名思義，就是懷孕時期才發生的糖尿病，一般來說產後 6 至 12 週會恢復正常。

為什麼需要重視妊娠糖尿病？

懷孕時的糖尿病如果未經控制，不論產前、產中或產後都有許多併發症：懷孕時的糖尿病會增加胎兒畸形或胎死腹中的風險，或是讓媽媽併發妊娠高血壓甚至子癲前症；寶寶也容易體重過重，導致媽媽在生產時，發生嚴重產道撕裂傷、寶寶肩難產或者產後子宮收縮不良引發產後大出血；寶寶出生後，因為還在媽媽肚子裡時，長期處在高血糖的情況，出生後沒有這麼多血糖的供給，但寶寶身體的胰島素分泌還沒下降，會導致寶寶有低血糖以及電解質不平衡的症狀。因此，妊娠糖尿病的篩檢及血糖控制非常重要。

妊娠糖尿病如何診斷？

根據美國婦產科醫學會以及台灣母胎醫學會的指引，本院建議在懷孕 24 至 28 週時，接受一階段式 75 克、2 小時口服葡萄糖耐受測式進行血糖篩檢。檢查當天，媽媽必須先空腹 8 小時，抵達時先抽一次空腹血糖，接著喝下 75 克的葡萄糖水，並在之後 1 小時及 2 小時的時候各抽一次血。若三次抽血有任

何一項高於標準，即空腹血糖大於 92mg/dL 且小於 126mg/dL、1 小時血糖大於 180mg/dL、2 小時血糖大於 153mg/dL 且小於 200mg/dL，則診斷為妊娠糖尿病。若是懷孕前就已經診斷為糖尿病，或是空腹血糖就高於 126mg/dL，2 小時血糖大於 200mg/dL，則診斷為孕前糖尿病。

我被診斷妊娠糖尿病了，我該怎麼辦？

妊娠糖尿病的照護分成四個部分：

一、飲食：首先，應該先建立一個觀念就是「不可以因為擔心血糖問題或產後瘦不下來，而在孕期中刻意節食或減肥」。孕期中熱量的攝取要足夠、營養均衡不可偏廢。一般建議媽媽們一天總熱量攝取至少要達到 1500 到 1800 大卡，其中，碳水化合物應該佔總熱量約 40-50%，並且以攝取低升糖指數的食品為優先；蛋白質應該佔總熱量約 20%，脂肪則佔總熱量 30-40%。

另外，建議少兩多餐，定時定量進食，以 2332 的熱量配置方式，也就是早、中、晚餐各佔每日攝取總熱量的 20%、30%、30%，另外 20% 的熱量則分成 2 到 3 次加餐在三餐之間。這樣的目的是為了分散主餐的熱量，減少血糖急遽升高，並且避免進食主餐之前的低血糖。

二、運動：運動可以降低基礎胰島素拮抗，建議媽媽們選擇一種中等強度的有氧運動，例如步行、游泳，運動的強度以維持微喘、不渴、不熱的原則，一週運動 3 到 4 次為宜。

三、血糖監測：懷孕期間的血糖測量以一天四次為宜，時間分別是空腹血糖及三餐後兩小時；而血糖控制目標，空腹應小於 95mg/dL，且餐後一小時血糖值應小於 140mg/dL，或餐後兩小時血糖值應小於 120mg/dL。若是血糖控制不穩定者，或是需使用胰島素治療之孕婦，甚至需要一天檢查七次，分別是三餐前、後兩小時及睡前，並依據血糖值調整飲食、運動及胰島素劑量。除了短期的血糖監測，另外根據糖尿病醫學會的建議，也可以兩個月抽一次糖化血色素，監測長期血糖的控制情況，一般建議控制在 7.0%以下。

四、藥物治療：根據美國婦產科醫學會的建議，妊娠糖尿病的第一線治療藥物為注射型胰島素，以一長效型的胰島素為基礎，輔以三餐前的短效胰島素加以控制。許多臨床試驗顯示，口服降血糖藥物(如 metformin, glyburide)控制血糖療效與胰島素相當，然統合分析顯示，使用 metformin 可能增加早產風險，而使用 glyburide 則可能增加新生兒低血糖風險，但不增加立即或短期的母胎不良結果。目前台灣食品藥物管理署尚未將妊娠糖尿病列入 metformin 及 glyburide 的仿單適應症中，然對於胰島素使用劑量較大或者拒絕使用胰島素的孕婦，考量使用這兩類口服降血糖藥物的潛在風險遠小於未控制血糖對胎兒的危害，經由完整諮詢及適應症外使用(off-label use)知情同意程序，部分孕婦仍可審慎使用。

妊娠糖尿病會影響我能不能自然產嗎？

若是只需要飲食、運動控制的孕婦，可以等待至接近預產期(39-40 週)時討論引產的可能性；若是孕前糖尿病患者，或需要胰島素或藥物治療的孕婦，則可考慮 39 週時引產；血糖控制不盡理想，或有其他妊娠糖尿病併發症者，可依病情決定早於 39 週引產。

妊娠糖尿病、或是孕前糖尿病都不是剖腹產的適應症；但為了避免巨嬰導致的肩難產等生產併發症，超音波預測胎兒體重大於 4000 克時，可以考慮計劃性提前引產或是剖腹產。

產後還有什麼要注意的嗎？

大部分的媽媽在產後血糖耐受不良的現象就會自然恢復正常，但仍然有三分之一的媽媽有可能在產後的篩檢呈現糖尿病或血糖代謝異常的狀態，甚至有 15%至 50%的媽媽未來會有第二型糖尿病。目前建議妊娠糖尿病的媽媽在產後 6 至 12 週再進行一次 75 克口服葡萄糖耐受測試，以評估是否有糖尿病或葡萄糖耐受不良等情況。