

妊娠糖尿病

給患者的資訊

可以詢問

我們希望這傳單對你有所幫助。了解你的醫療保健狀況是重要的。如果你對治療有任何疑問，請諮詢你的醫療團隊 – 他們會為你提供支援。

你可以在此網站觀看包含本傳單中資訊的視頻 vimeo.com/556159659/44ce0534da



什麼是妊娠糖尿病？

糖尿病是當你的身體無法產生足夠的一種稱為胰島素的激素時發生的狀況，並且因為這種糖開始在你的血液中積聚。

你被診斷出患有一種稱為妊娠糖尿病的常見情況，這意味著在你懷孕期間，你的身體無法產生足夠的胰島素，以及血液中的糖含量過高。對於大多數婦女來說，當你分娩時，妊娠期糖尿病很可能會消失。患有妊娠糖尿病的婦女會發展為永久性糖尿病的情況並不常見。我們會在你產後 3 個月為你安排一次檢查，以確保你沒有永久性糖尿病。

控制血液中的血糖水平非常重要，因為如果太高，你的寶寶會獲取超出其需要的糖分，可能會導致寶寶的生長速度超過平均水平。這增加了分娩出現問題的可能性，需要剖腹產以及一種稱為肩難產的罕見情況。出生後，它也可能導致寶寶的血糖水平在生命的首幾天降至低水平。如果發生這種情況，你的寶寶可能需要在新生兒病房 (neonatal ward) 進行額外護理。

我需要做什麼？

由產科醫生、糖尿病醫生和護士、營養師和助產士組成的團隊會支持你：

- 每天監測四次血糖值。
- 改變你的飲食以降低血糖值。
- 前往糖尿病產前診所 – 可透過電話、網上或親臨愛丁堡皇家醫院 (Royal Infirmary of Edinburgh)、西部綜合醫院 (Western General Hospital) 或聖約翰醫院 (St John's Hospital)。
- 若需要控制血糖，請服用藥物 – 二甲雙胍口服藥片 (Metformin tablets) 或胰島素注射劑 (Insulin injections)。
- 送你的寶寶進醫院的新生兒病房，在愛丁堡皇家醫院或聖約翰醫院，以防你的寶寶需要特殊的護理。

每天四次監測血液中的血糖水平

我們會向你示範如何使用指尖採血儀來檢查血糖並將其記錄在網上的應用程式內。我們已要求你的家庭醫生提供你所需的測試條和針頭，這些將會添加到你的重複處方中。當將近用完前，你需重複申請處方。

****如果你的血糖值等於或高於這些目標，請與我們聯絡****

早餐前 5.5 毫摩爾/升		午餐前 6.0 毫摩爾/升	
晚餐前 6.0 毫摩爾/升		晚餐後 2 小時 7.0 毫摩爾/升	

改變飲食習慣有助於降低血糖

營養師會為你提供飲食和生活方式的資訊以幫助你管理血糖水平。

你到醫院與糖尿病專科護士預約並收到血糖監測儀後的 7 天內，妊娠糖尿病社區飲食服務中心將透過電話與你聯絡並提供虛擬預約。這將會透過視頻連結進行，你可以使用智能手機、平板電腦或電腦加入。

我們將為你提供虛擬妊娠糖尿病教育小組會議和個人虛擬跟進預約。你的第一次團體預約將持續約 45 - 60 分鐘。進一步的覆診預約將持續約 15 - 20 分鐘，並會每兩週或有需要時直接與營養師安排。

人們發現網上預約有用，因為可免卻舟車勞頓又可將預約合適地安排在你的其他事務之外。但是，如果你需要面對面或用電話預約，請告訴你的營養師。如果你需要翻譯，請告訴我們。

如有需要請服藥

如果你的血糖水平過高而且無法透過改變飲食或活動來降低，我們會建議你服用藥物。

- 二甲雙胍片劑 (Metformin tablets)

二甲雙胍使你身體對已經產生的胰島素更加敏感，從而降低血液中的血糖水平。它是安全而不會傷害你寶寶的。雖然我們已經提供二甲雙胍片劑給你，但除非被建議，否則**切勿服用**。請將它們存放在家中安全的地方。

二甲雙胍可能引起胃部不適。我們建議你與食物一起服用，因為這可有助於減輕症狀。如果副作用超於輕微程度或沒有緩解，請告訴你的醫生或糖尿病團隊。

- 胰島素注射 (Insulin Injections)

儘管你盡了最大的努力，你可能發覺無法透過飲食改變和服用二甲雙胍來控制血糖水平。在這種情況下，我們會建議使用「胰島素筆」進行胰島素注射，它非常容易使用而且幾乎無痛。

有了寶寶

大多數婦女在預產期前後分娩。將臨期時，產科團隊會與你討論陰道分娩的風險和益處以及分娩的時間。建議你在顧問領導的產科病房分娩。

通常，當你分娩時，你會停止一直服用的任何治療妊娠糖尿病的藥物，但你的血糖水平將會於每 1 - 2 小時被檢查一次，如果血糖水平高於正常，你將會在餘下的分娩過程中被提供胰島素滴注。我們建議你在分娩過程中持續監測寶寶的心率。

產後，你的寶寶將和你在一起，除非他們需要額外的照顧。母乳哺育絕對安全，因為我們提供在懷孕和母乳哺育期間使用的所有藥物都是安全的。你應該在產後儘快開始餵奶而且每 2 - 3 小時一次，以幫助嬰兒保持正常的血糖水平。

寶寶出生後 2 - 4 小時將進行足跟採血測試以確保其血糖值不降低。如果低的話，你的寶寶可能只需要再次餵奶，但有時可能需要在新生兒病房接受監測和支援。

我需要怎麼樣跟進？

對於大部分婦女來說，妊娠期糖尿病在分娩後立即停止，因此建議你停止所有糖尿病藥物。在某些情況下，可能會建議你在接下來的幾週內偶爾檢查血糖並且每年進行一次糖化血紅蛋白 (HbA1c) 測試。

產後 12 週左右，你將會收到邀請來驗血以確保你的血糖已恢復正常。如果你的血糖是高的話，你的醫生會聯絡你作進一步的評估和圍繞著你的飲食、運動和體重作出建議。患有妊娠糖尿病會增加你將來患二型糖尿病的機會。保持積極的生活方式和均衡飲食有助於降低這種風險。

妊娠糖尿病飲食服務會邀請你在寶寶出生後 6 個月左右進行虛擬健康檢查。這將持續約 15 分鐘並且會檢查你的健康狀況和確立任何有用的持續支援或附加服務。有面對面、虛擬和數位支援的選項，例如：讓我們來預防糖尿病計劃(Let's Prevent Diabetes Programme)、嬰兒步數字計劃(Babysteps Digital Programme)以及如適用的話 - 免費體重管理計劃。

如果你再次懷孕，請務必讓你的助產士知道你曾患有妊娠糖尿病。懷孕期間控制血糖將有助於降低寶寶日後產生肥胖和糖尿病的風險。

聯絡我們

如果你身體不適或對寶寶有任何疑慮，請致電 **0131 242 2657**。

糖尿病專科護士 - 週一至週五上午 9 時至下午 4 時（公眾假期除外）。請留下你的姓名、出生日期和電話號碼，會有人回電給你。

- 西部綜合醫院 - 0131 537 1746, GDMVirtualClinic.WGH@nhslothian.scot.nhs.uk
- 愛丁堡皇家醫院 - 0131 242 1471
- 聖約翰醫院 - 01506 523 856

糖尿病值班醫生 - 週末/非工作時間

- 西部綜合醫院 - 0131 537 1000
- 愛丁堡皇家醫院 - 0131 537 1000
- 聖約翰醫院 - 01506 523 000

阿斯利安斯利醫院 (Astley Ainslie Hospital) 妊娠糖尿病營養師

☎ 0131 537 9169 週一至週五上午 8 時至下午 5 時

如需要其他格式或語言的傳單，請詢問你的健康團隊。

