

妊娠糖尿病

给患者的资讯

可以询问

我们希望这传单对您有所帮助。了解您的医疗保健状况是重要的。如果您对治疗有任何疑问，请咨询您的医疗团队 – 他们会为您提供支援。

您可以在此网站观看包含本传单中资讯的视频 vimeo.com/556159659/44ce0534da



什么是妊娠糖尿病？

糖尿病是当您的身体无法产生足够的一种称为胰岛素的激素时发生的状况，并且因为这种糖开始在您的血液中积聚。

您被诊断出患有一种称为妊娠糖尿病的常见情况，这意味着在您怀孕期间，您的身体无法产生足够的胰岛素，以及血液中的糖含量过高。对于大多数妇女来说，当您分娩时，妊娠期糖尿病很可能会消失。患有妊娠糖尿病的妇女会发展为永久性糖尿病的情况并不常见。我们会在您产后 3 个月为您安排一次检查，以确保您没有永久性糖尿病。

控制血液中的血糖水平非常重要，因为如果太高，您的宝宝会获取超出其需要的糖分，可能会导致宝宝的生长速度超过平均水平。这增加了分娩出现问题的可能性，需要剖腹产以及一种称为肩难产的罕见情况。出生后，它也可能导致宝宝的血糖水平在生命的头几天降至低水平。如果发生这种情况，您的宝宝可能需要在新生儿病房 (neonatal ward) 进行额外护理。

我需要做什么？

由产科医生、糖尿病医生和护士、营养师和助产士组成的团队会支持您：

- 每天监测四次血糖值。
- 改变您的饮食以降低血糖值。
- 前往糖尿病产前诊所 – 可透过电话、网上或亲临爱丁堡皇家医院 (Royal Infirmary of Edinburgh)、西部综合医院 (Western General Hospital) 或圣约翰医院 (St John's Hospital)。
- 若需要控制血糖，请服用药物 – 二甲双胍口服药片 (Metformin tablets) 或胰岛素注射剂 (Insulin injections)。
- 送您的宝宝进医院的新生儿病房，在爱丁堡皇家医院或圣约翰医院，以防您的宝宝需要特殊的护理。

每天四次监测血液中的血糖水平

我们会向您示范如何使用指尖采血仪来检查血糖并将其记录在网上的應用程式内。我们已要求您的家庭医生提供您所需的测试条和针头，这些将会添加在您的重复处方上。当将近用完前，您需重复申请处方。

****如果您的血糖值等于或高于这些目标，请与我们联系****

早步前 5.5 毫摩尔/升		午步前 6.0 毫摩尔/升	
晚步前 6.0 毫摩尔/升		晚步後 2 小時 7.0 毫摩尔/升	

改变饮食习惯有助于降低血糖

营养师会为您提供饮食和生活方式的资讯以帮助您管理血糖水平。

您到医院与糖尿病专科护士预约并收到血糖监测仪后的 7 天内，妊娠糖尿病社区饮食服务中心将透过电话与您联系并提供虚拟预约。这将会透过视频连结进行，您可以使用智能手机、平板电脑或电脑加入。

我们将为您提供虚拟妊娠糖尿病教育小组会议和个人虚拟跟进预约。您的第一次团体预约将持续约 45 - 60 分钟。进一步的覆诊预约将持续约 15 - 20 分钟，并会每两周或有需要时直接与营养师安排。

人们发现网上预约有用，因为可免却舟车劳顿又可将预约合适地安排在您的其他事务之外。但是，如果您需要面对面或用电话预约，请告诉您的营养师。如果您需要翻译，请告诉我们。

如果您的血糖水平过高而且无法透过改变饮食或活动来降低，我们会建议您服用药物。

- **二甲双胍片剂 (Metformin tablets)**

二甲双胍使您身体对已经产生的胰岛素更加敏感，从而降低血液中的血糖水平。它是安全而不会伤害您宝宝的。虽然我们已提供二甲双胍片剂给您，但除非被建议，否则**切勿服用**。请将它们存放在家中安全的地方。

二甲双胍可能引起胃部不适。我们建议您与食物一起服用，因为这可有助于减轻症状。如果副作用超于轻微程度或没有缓解，请告诉您的医生或糖尿病团队。

- **胰岛素注射 (Insulin Injections)**

尽管您尽了最大的努力，您可能发觉无法透过饮食改变和服用二甲双胍来控制血糖水平。在这种情况下，我们会建议使用「胰岛素笔」进行胰岛素注射，它非常容易使用而且几乎无痛。

有了宝宝

大多数妇女在预产期前后分娩。将临期时，产科团队会与您讨论阴道分娩的风险和益处以及分娩的时间。建议您在顾问领导的产科病房分娩。

通常，当您分娩时，您会停止一直服用的任何治疗妊娠糖尿病的药物，但您的血糖水平将会每 1 - 2 小时被检查一次，如果血糖水平高于正常，您将会在余下的分娩过程中被提供胰岛素滴注。我们建议您在分娩过程中持续监测宝宝的心率。

产后，您的宝宝将和您在一起，除非他们需要额外的照顾。母乳喂养绝对安全，因为我们提供在怀孕和母乳喂养期间使用的所有药物都是安全的。您应该在产后尽快开始喂奶而且每 2 - 3 小时一次，以帮助婴儿保持正常的血糖水平。

宝宝出生后 2 - 4 小时将进行足跟采血测试以确保其血糖值不降低。如果低的话，您的宝宝可能只需要再次喂奶，但有时可能需要在新生儿病房接受监测和支援。

我需要怎么样跟进？

对于大部分妇女来说，妊娠期糖尿病在分娩后立即停止，因此建议您停止所有糖尿病药物。在某些情况下，可能会建议您在接下来的几周内偶尔检查血糖并且每年进行一次糖化血红蛋白 (HbA1c) 测试。

产后 12 周左右，您将会收到邀请来验血以确保您的血糖已恢复正常。如果您的血糖是高的话，您的医生会联系您作进一步的评估和围绕着您的饮食、运动和体重作出建议。患有妊娠糖尿病会增加您将来患二型糖尿病的机会。保持积极的生活方式和均衡饮食有助于降低这种风险。

妊娠糖尿病饮食服务会邀请您在宝宝出生后 6 个月左右进行虚拟健康检查。这将持续约 15 分钟并且会检查您的健康状况和确立任何有用的持续支援或附加服务。有面对面、虚拟和数位支援的选项，例如：让我们来预防糖尿病计划 (Let's Prevent Diabetes Programme)、婴儿步数字计划 (Babysteps Digital Programme) 以及如适用的话 - 免费体重管理计划。

如果您再次怀孕，请务必让您的助产士知道您曾患有妊娠糖尿病。怀孕期间控制血糖将有助于降低宝宝日后产生肥胖和糖尿病的风险。

联系我们

如果您身体不适或对宝宝有任何疑问，请致电 0131 242 2657。

糖尿病专科护士 - 周一至周五上午 9 时至下午 4 时（公众假期除外）。请留下您的姓名、出生日期和电话号码，会有人回电给您。

- 西部综合医院 - 0131 537 1746, GDMVirtualClinic.WGH@nhslothian.scot.nhs.uk
- 爱丁堡皇家医院 - 0131 242 1471
- 圣约翰医院 - 01506 523 856

糖尿病值班医生 - 周末/非工作时间

- 西部综合医院 - 0131 537 1000
- 爱丁堡皇家医院 - 0131 537 1000
- 圣约翰医院 - 01506 523 000

阿斯利安斯利医院 (Astley Ainslie Hospital) 妊娠糖尿病营养师

☎ 0131 537 9169 周一至周五上午 8 时至下午 5 时

如需要其他格式或语言的传单，请询问您的健康团队。

