

# 妊娠糖尿病(gestational diabetes mellitus)

## 一、妊娠糖尿病的定義：

懷孕後才發生，或於第二孕期或第三孕期首次發現輕重程度不等的醣類耐受異常。懷孕期間，由於體內荷爾蒙作用增加，如：人類胎盤素、泌乳激素、動情素及腎上腺皮質素等，使血糖值上升及胰島素敏感度降低，來促進胎兒的成長。此時，若孕婦的胰島素分泌不足，就可能會出現醣類耐受異常，血糖偏高。

## 二、妊娠糖尿病的發生率：

妊娠糖尿病是懷孕期間最常見的併發症，台灣妊娠糖尿病發生率為 2.6-13.4%。

## 三、妊娠糖尿病的篩檢方法：

孕婦在第一次產檢或孕期第 24-28 週時，應例行做【妊娠糖尿病篩檢】。

第一次產檢	1. 篩檢對象為全部孕婦或高危險的孕婦，測量空腹血糖值、糖化血色素 2. 空腹血糖值 $\geq 126\text{mg/dl}$ 或 糖化血色素 $\geq 6.5\%$ ，則診斷為糖尿病。																																				
妊娠 24-28 週	1. 口服葡萄糖測試之診斷標準，如下表： <table border="1" data-bbox="373 940 1466 1533"> <thead> <tr> <th data-bbox="373 940 617 1060">                     血糖 mg/dl                      時間 \ 75 克葡萄糖                      耐量測試                 </th> <th data-bbox="617 940 901 1060">50 克葡萄糖 挑戰測試</th> <th colspan="2" data-bbox="901 940 1466 1060">100 克葡萄糖 耐量測試</th> </tr> <tr> <td data-bbox="373 1060 617 1113">時間</td> <td colspan="2" data-bbox="617 1060 1182 1113">One step</td> <td colspan="2" data-bbox="1182 1060 1466 1113">=====→ two step</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="373 1113 617 1176">空腹</td> <td data-bbox="617 1113 901 1176"><math>\geq 92</math></td> <td data-bbox="901 1113 1182 1176">不須空腹</td> <td colspan="2" data-bbox="1182 1113 1466 1176"><math>\geq 105</math></td> </tr> <tr> <td data-bbox="373 1176 617 1234">第 1 小時</td> <td data-bbox="617 1176 901 1234"><math>\geq 180</math></td> <td data-bbox="901 1176 1182 1234"><math>\geq 140</math></td> <td colspan="2" data-bbox="1182 1176 1466 1234"><math>\geq 190</math></td> </tr> <tr> <td data-bbox="373 1234 617 1293">第 2 小時</td> <td data-bbox="617 1234 901 1293"><math>\geq 153</math></td> <td data-bbox="901 1234 1182 1293" rowspan="2">若 <math>\geq 140</math>，再進行 100 克葡萄糖耐量測試</td> <td colspan="2" data-bbox="1182 1234 1466 1293"><math>\geq 165</math></td> </tr> <tr> <td data-bbox="373 1293 617 1352">第 3 小時</td> <td data-bbox="617 1293 901 1352"></td> <td colspan="2" data-bbox="1182 1293 1466 1352"><math>\geq 145</math></td> </tr> <tr> <td data-bbox="373 1352 617 1533">診斷標準</td> <td data-bbox="617 1352 901 1533">任一項血糖 <math>\geq</math> 標準，診斷為妊娠糖尿病</td> <td data-bbox="901 1352 1182 1533"></td> <td colspan="2" data-bbox="1182 1352 1466 1533">任二項血糖 <math>\geq</math> 標準，診斷為妊娠糖尿病</td> </tr> </tbody> </table>				血糖 mg/dl 時間 \ 75 克葡萄糖 耐量測試	50 克葡萄糖 挑戰測試	100 克葡萄糖 耐量測試		時間	One step		=====→ two step		空腹	$\geq 92$	不須空腹	$\geq 105$		第 1 小時	$\geq 180$	$\geq 140$	$\geq 190$		第 2 小時	$\geq 153$	若 $\geq 140$ ，再進行 100 克葡萄糖耐量測試	$\geq 165$		第 3 小時		$\geq 145$		診斷標準	任一項血糖 $\geq$ 標準，診斷為妊娠糖尿病		任二項血糖 $\geq$ 標準，診斷為妊娠糖尿病	
血糖 mg/dl 時間 \ 75 克葡萄糖 耐量測試	50 克葡萄糖 挑戰測試	100 克葡萄糖 耐量測試																																			
時間	One step		=====→ two step																																		
空腹	$\geq 92$	不須空腹	$\geq 105$																																		
第 1 小時	$\geq 180$	$\geq 140$	$\geq 190$																																		
第 2 小時	$\geq 153$	若 $\geq 140$ ，再進行 100 克葡萄糖耐量測試	$\geq 165$																																		
第 3 小時			$\geq 145$																																		
診斷標準	任一項血糖 $\geq$ 標準，診斷為妊娠糖尿病		任二項血糖 $\geq$ 標準，診斷為妊娠糖尿病																																		

## 四、妊娠糖尿病的血糖控制目標

妊娠糖尿病		懷孕前已罹患糖尿病	
	血糖值(mg/dl)		血糖值(mg/dl)
空腹	$\leq 95$	空腹	$<95$
飯後 1 小時	$\leq 140$	飯後 1 小時	$<140$
飯後 2 小時	$\leq 120$	飯後 2 小時	$<120$
		糖化血色素	$<6-6.5\%$

## 五、妊娠糖尿病的高危險群？

1. 高齡產婦。
2. 有糖尿病家族史。
3. 以前懷孕時曾發生妊娠性糖尿病者。
4. 懷孕中曾出現尿糖或糖尿病症狀者。
5. 空腹血糖超過 105 mg/dl 或飯後 2 小時血糖超過 120 mg/dl 者。
6. 過度肥胖者。
7. 以前懷孕曾發生不明原因的胎死腹中，尤其是在懷孕末期者。
8. 此次懷孕中發生羊水過多或胎兒過大者。

## 六、妊娠糖尿病對孕期的影響：

1. 對母親的影響：難產、酮酸中毒、子癲前症、羊水過多、妊娠高血壓..等。
2. 對胎兒的影響：死胎、巨嬰症、子宮生長遲滯、胎兒畸形..等。

## 七、妊娠糖尿病的治療：

1. **飲食控制**：妊娠糖尿病的治療以【醫療營養治療】為主。  
建議照會【營養師】，由營養師制定個別化的膳食計畫，調整孕期間的營養需求、以控制體重與血糖穩定。
2. **運動**：運動可以改善葡萄糖的耐受性，維持心肺功能。建議低衝擊的體能活動，如：走路，餐後運動有助於降低餐後血糖，運動時間應不超過 1 小時，勿太疲累。  
運動的禁忌：孕期有持續出血、高血壓、過早破水、早產病史等。  
注意~血糖值低於 60mg/dl 或高於 200mg/dl 應避免運動。
3. **自我監測血糖**：於三餐前、睡前點心前監測血糖或餐前餐後配對測試，以了解不同時間點的血糖控制情形，作為飲食、運動或胰島素劑量的調整依據。
4. **胰島素治療**：當飲食、運動無法達到穩定的血糖控制，如：空腹血糖 $\geq$ 95 mg/dl 或飯後 2 小時血糖 $\geq$ 120 mg/dl。建議使用胰島素治療，醫師根據孕婦的體重、妊娠週數、血糖及熱量攝取，來調整胰島素劑量。在產後，血糖可能回復正常，不再需要注射胰島素。

參考資料：杜思德（2018）·糖尿病衛教核心教材·台北：中華民國糖尿病衛教學會。

本院糖尿病人保健推廣中心，提供以下服務：

1. 糖尿病衛教：個別諮詢。糖尿病防治專線：05-2783865 或 05-2756000，分機 3311
2. 營養諮詢：糖尿病飲食諮詢與指導，服務專線：05-2756000 轉 1653

Stm天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2021 年 10 月校閱