

NDSS

National Diabetes Services Scheme

An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

妊娠糖尿病之後的生活



Life after gestational diabetes

Chinese Traditional - 繁體中文

 **diabetes**
australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

目錄

妊娠糖尿病——下一步怎麼辦？	1
妊娠糖尿病之後	2
為什麼糖尿病是個問題？	4
通往健康生活的步驟	6
糖尿病檢測	6
選擇健康的食物	8
每天保持做較多的身體活動	15
力爭達成健康的體重	19
鼓勵全家遵循健康的生活方式	20
設定目標	22
計劃再次懷孕	25
如果在下次懷孕之前已患上糖尿病，該怎麼辦？	26
好好照顧自己未來的健康	28

如果接收關於懷孕或妊娠糖尿病的資訊引起您個人感覺不安或痛苦，您可以通過訪問我們的網站：ndss.com.au/gdm-update 或撥打 NDSS 求助熱線：**1800 637 700**，選擇不再接收通信。如果您需要支持，請向您的全科醫生（GP）或當地醫院的產科部門查詢您所在地區的支持服務。

免責聲明:

此資料冊僅供參考。它不應取代個人的醫療建議，如果您對自己的健康狀況有任何擔憂或更多疑問，則應向您的醫生提出。

妊娠糖尿病——下一步怎麼辦？

此手冊供曾患妊娠糖尿病的女性使用。它提供了在產後以及日後如何照顧自己健康的資訊。

此手冊由國家妊娠糖尿病登記（註冊）處（National Gestational Diabetes Register）發給您。您一旦在國家糖尿病服務計劃處（National Diabetes Services Scheme）（NDSS）註冊為妊娠糖尿病患者，您就會被自動加入到國家妊娠糖尿病登記冊。

作為登記在冊的患者，我們會向您本人和您的家庭醫生發送資訊，提醒您做產後跟進和定期的 2 型糖尿病檢查。但此手冊不能代替專業醫護人員提供的寶貴意見。

如需進一步瞭解國家妊娠糖尿病登記冊

- » 請撥打 **NDSS 求助熱線：1800 637 700**
- » 或瀏覽網站：ndss.com.au



妊娠糖尿病之後

妊娠糖尿病是在妊娠期間發生的一種糖尿病。大部分女性在妊娠結束後，其糖尿病會消失；然而，她們將來患糖尿病的風險會增加。

曾患妊娠糖尿病的女性之中，二分之一會在 10 至 20 年內患 2 型糖尿病或前期糖尿病。

曾患妊娠糖尿病的女性，將來懷孕再患妊娠糖尿病的風險更高。

前期糖尿病指的是血糖水平高於正常值，但尚未達到可以被診斷患 2 型糖尿病的程度。患有前期糖尿病意味著患 2 型糖尿病的風險增加。

2 型糖尿病是糖尿病的一種類型——指的是胰腺無法分泌足夠的胰島素，且身體細胞無法對胰島素作出正確的反應，從而導致血糖水平增高。



風險因素

妊娠糖尿病是患前期糖尿病或 2 型糖尿病的一個風險因素。您如果還具有以下其他的風險因素，則患病風險更高：

- » 2 型糖尿病家族史
- » 超過健康的體重範圍或體重隨時間不斷增加
- » 身體活動較少的生活方式
- » 有原住民及托雷斯海峽島民的族裔背景
- » 有美拉尼西亞、波利尼西亞、印度次大陸、中東或亞洲的族裔背景
- » 患有多囊性卵巢綜合征
- » 年齡——年紀越大風險越高
- » 正在服用某些類型的抗精神病藥或類固醇類藥物。

請就 2 型糖尿病的風險因素諮詢您的醫生。



為什麼糖尿病是個問題？

任何年齡的人士都可能患糖尿病。如果未能檢測出來或任其發展，糖尿病可能造成眼睛、腎臟、神經以及血管的損害。若能及早檢測出糖尿病並妥善管理，則可降低長期健康問題的風險。

前期糖尿病

前期糖尿病在患 2 型糖尿病之前出現。它無體征或症狀。診斷前期糖尿病的唯一途徑是驗血。您如果患有前期糖尿病，則意味著患 2 型糖尿病的風險很高。

令人欣慰的是：遵循健康的生活方式——包括定期做體力活動、選擇健康的食物並保持健康的體重——您可以將患 2 型糖尿病的風險降低近 6 成。



2 型糖尿病

若患上 2 型糖尿病，且發現得早並管理妥善，您仍可繼續過健康的生活。管理 2 型糖尿病的途徑包括：健康的生活方式、定期體檢以及用藥（如有必要）。

2 型糖尿病有時難以被檢測出來。許多患者並不知道自己得病，因此務必定期做糖尿病檢查。

如果出現任何糖尿病症狀，請儘快求醫做體檢，並提醒醫生自己曾患妊娠糖尿病。

2 型糖尿病的症狀可能包括：

- » 感覺疲勞、精力不足
- » 覺得口渴，喝水比平常多
- » 上洗手間（小便）更頻繁（尤其是在夜晚）
- » 瘡瘍或傷口無法癒合或皮膚感染
- » 視力模糊
- » 腿或腳部有疼痛或刺痛感。

將來懷孕時患上妊娠糖尿病

許多曾患妊娠糖尿病的女性將來再懷孕時會再次患病。為了降低再次患上妊娠糖尿病的幾率，在下次懷孕之前，請：

- » 努力將體重保持在盡可能接近健康的範圍內
- » 每天至少做 30 分鐘運動
- » 選擇健康的食物
- » 要求醫生為您做糖尿病檢測
- » 向專業醫護人員諮詢有關孕期健康體重增加的意見

如需進一步瞭解再次懷孕的計劃，請參閱第 25 頁。

實現健康生活的步驟

第 1 步： 糖尿病檢測

產後 6 至 12 周進行口服葡萄糖耐量測試 (oral glucose tolerance test) (OGTT)

患妊娠糖尿病的女性之中，高達五分之一將在產後繼續保持高血糖水平。因此，我們建議您在產後 6 至 12 周跟進做口服葡萄糖耐量測試 (oral glucose tolerance test) (OGTT) (如果過了這個時期則請儘快測試)。這是為了檢查您的血糖水平是否已恢復到正常範圍。

許多患有妊娠糖尿病的女性在孕期過後，都難以抽空回去做 6 至 12 周的 OGTT，或者忘記了要做這項檢查。您如果還沒有做這項檢查，也不會太晚——您的家庭醫生可為您安排。



糖尿病跟進檢測

我們建議所有曾患妊娠糖尿病的女性都要定期做糖尿病檢測。

糖尿病檢測的一般指導建議如下：

- » 根據您患 2 型糖尿病的風險因素，每 1 至 3 年檢測一次
- » 您如果計劃再懷孕

如果結果顯示您患上前期糖尿病，則建議每年做血糖檢測。

家庭醫生會就檢查的類型和頻率向您提供建議。這將取決於您患 2 型糖尿病的風險因素、之前檢測的結果以及是否計劃再次懷孕（參閱第 25 頁）。

對於大部分的女性來說，持續的 2 型糖尿病檢測通常就是簡單的驗血。

請記住：就算跟進檢測的結果顯示您沒有糖尿病，也要提醒家庭醫生，您曾患妊娠糖尿病，並需要每 1 至 3 年做復查。

2 型糖尿病患者往往覺得身體還好，數年不會覺察到症狀。因此，務必要去看家庭醫生，以定期做糖尿病檢測。及早發現糖尿病可助您管理好病症並保持健康。



實現健康生活的步驟

第 2 步： 選擇健康的食物

健康飲食有助於降低患 2 型糖尿病的風險。不需要一個特別的飲食，只要選擇健康的食物，每天做運動以及妥善管理體重，這些都是降低風險的關鍵。

為了達到健康食物的恰當平衡，您應：

- » 每天至少吃 2 份水果和 5 份蔬菜
- » 吃高纖、全麥麵包、麥片和穀物
- » 吃瘦肉、去皮的雞肉、雞蛋、豆腐或魚類
(嘗試每週吃 2 至 3 頓魚肉)
- » 吃豆類，如：扁豆、豌豆或焗豆
(嘗試每週吃 2 頓豆類)
- » 吃減脂乳製品或大豆制替代食品，不要加糖
- » 吃少量的健康脂肪和油類，如：牛油果、堅果和雜籽、堅果醬以及含多元或單一不飽和脂肪的油/塗抹醬。



健康餐食組合

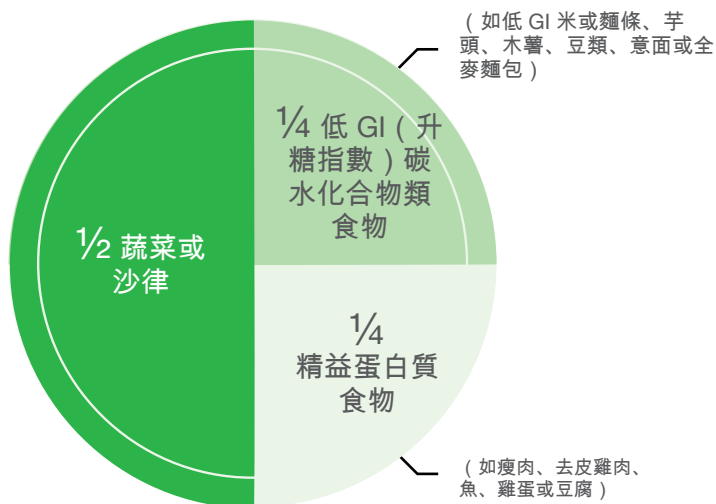
達到健康食物的恰當平衡並選擇所需的食用分量，可助您降低患 2 型糖尿病的風險，保持健康體重。

組合健康正餐的方法：

- » 用各種蔬菜或沙律（不包括馬鈴薯、玉米/粟米、番薯、芋頭或木薯）填滿餐碟的一半
- » 餐碟的四分之一放精益蛋白質食物，如：瘦肉（牛肉、羊肉或豬肉）、去皮雞肉、魚肉/海鮮、豆腐或雞蛋
- » 餐碟的四分之一放 GI 較低的碳水化合物類食物，如粉條、蕎麥麵條、福建麵條或新鮮米粉、SunRice™ 低 GI（升糖指數）米（白/糙米）、印度香米（白/糙米）、芋頭、木薯、玉米/粟米、全麥麵包或豆類（如扁豆、鷹嘴豆以及芸豆）

加入健康脂肪和油類組成均衡飲食的一部分，如用花生油、菜籽油或芝麻油烹飪或炒菜時加入堅果或雜籽。

請參閱第 13 頁的健康餐食計劃示範。



要明智地吃小吃

是否需要在正餐之間吃小吃，取決於您的活動水平、體重和飲食習慣。您若處於哺乳期，胃口可能比平時大。小吃對您的精力和營養需要都很重要。

吃小吃可成為每日補充營養的好辦法。然而，某些小吃的熱量、飽和脂肪含量以及糖分都很高，會讓您難以維持健康的體重

您若選擇吃小吃，則務必選擇健康的小吃，並注意份量。



健康小吃的建議

- 1 份整個的新鮮水果（如1個中等大小的蘋果、1小根香蕉）
- 2 個小水果（如柑橘、李子或獼猴桃）
- 1 杯新鮮的水果沙律或雜莓（新鮮或冷藏的）
- 1 杯減脂牛奶或豆奶（加鈣）
- 1 小杯加新鮮莓類或百香果的減脂原味或希臘式優酪乳
- 蔬菜條——胡蘿蔔、芹菜、燈籠椒、小番茄
- 1 杯氣爆式加熱（非微波爐）的爆米花
- 4 塊 Vitaweats™ 或 Vitagrains™ 加牛油果和番茄片
- 2 塊 Ryvitas™ 稍微抹一點花生醬
- 30g（一小把）無鹽(什錦)混合堅果
- 1 小包烤鷹嘴豆（如 Happy Snack Company™）
- 小罐吞拿魚（90g）或一個全熟的水煮蛋

注意您喝的東西

您選擇喝什麼對健康很重要。

每天可以喝的：

水是最好的日常飲料，其替代品包括蘇打水或氣泡礦泉水（以檸檬/青檸/冷藏莓類/青瓜/新鮮薄荷片調味）。其他合適的選擇有茶（紅茶、綠茶或草本茶）或者咖啡/脫咖啡因咖啡（黑咖啡或加入脫脂/減脂牛奶）。偶爾也可以轉換口味，喝一點不加糖或低熱量的軟性飲料或甜果汁。

要少喝或避免喝：

軟性飲品/汽水、能量飲料以及甜果汁，因其糖分高，且無營養價值，應避免喝這些飲料。也要限制其他高熱量飲料（如：果汁和調味奶），只適宜少喝。

酒精的熱量也很高，令您難以控制體重。您如果選擇喝酒，應遵照最新的健康指南建議，一周喝不超過10個標準杯的量，且任何一天內不得超過4個標準杯的量。一個標準杯的量等同於



根據最新指南的建議，哺乳期的女性最安全的做法是滴酒不沾。然而，若您選擇偶爾飲酒，則不要超過兩個標準杯的量。您喝的任何酒精都會進入母乳，所以如果您決定要飲酒，則需要提前做好計畫。在飲酒之前，先用母乳喂了寶寶或擠出母乳備用。您還需要等到母乳不含酒精後再進行母乳餵養。請諮詢專業醫護人員的意見或聯絡澳洲母乳餵養協會（Australian Breastfeeding Association），以獲得更多資訊。

健康飲食的建議



計劃好健康餐食和小吃



每天吃 2 份水果和 5 份蔬菜



要注意份量



限制食用速食和外賣食物



避免高糖分的食物和飲料



選擇健康的小吃



全家人一起享受健康餐食



限制酒精攝入量

日常餐食計劃的示範

以下餐食計劃示範為您提供了健康餐食和小吃的指引。所建議的食物量基於《澳洲健康飲食指南 (Australian Guide to Healthy Eating) 》的建議分量。所示的食物量是1個人的量，僅作參考用途。營養師可向您提供健康飲食的意見，以滿足您個人的需要和食物偏好。

不以母乳餵養嬰兒的女性	
早餐	1 中碗粥 (嘗試用糙/黑米或雜米、碾軋燕麥、大麥或扁豆熬煮) + 蔬菜 + ¼ 杯魚肉/瘦肉/豆腐或1顆雞蛋
早點	1 杯 (250ml) 加鈣的減脂牛奶或豆奶 (可加入咖啡之中)
午餐	1中碗湯 (去油) ，內含½杯份量的瘦肉/魚肉/去皮雞肉或1杯豆腐煮成 + 1 杯煮熟的綠色蔬菜 + 1 杯煮熟的低GI (升糖指數) 麵條 或 三文治：2 片全麥麵包 + 小罐 (90g) 罐頭魚/鮮煮去皮雞肉 (80g) / 2 顆水煮蛋 + 2 杯沙律
午後小吃	1 份新鮮小吃水果 (例如一個蘋果或兩個小李子或一杯混合漿果或 ½ 個芒果) + 小桶 (100 克) 減脂優酪乳
晚餐	炒肉和蔬菜： ½ 杯瘦肉/去皮雞肉/魚肉或1杯豆腐，以快炒方式烹飪 + 1 杯 (小飯碗) 煮熟的低 GI (升糖指數) 米 (白/糙米) 或低 GI (升糖指數) 麵條 + 2 杯非澱粉類蔬菜 (如白菜、芥藍、菜心、大白菜、紹菜、西蘭花、紅蘿蔔、洋蔥以及西葫蘆) 加辛香料 烹飪時使用健康脂肪和油類。
宵夜	1 份新鮮水果 (如1個蘋果或 2 個小李子或1杯雜莓或 ½ 個芒果) + 1 杯 (250ml) 加鈣的減脂牛奶或豆奶
飲料	水、蘇打/礦泉水、茶/咖啡

完全母乳餵養的女性*

早餐	1 大碗粥 (嘗試用糙/黑米或雜米、碾軋燕麥、大麥或扁豆熬煮) + 蔬菜 + 或 ¼ 杯魚肉/瘦肉/豆腐或1顆雞蛋
早點	1 杯 (250ml) 加鈣的減脂牛奶或豆奶 (可加入咖啡之中) + 4 塊加番茄、牛油果及1片 (20g) 減脂乳酪的全麥薄脆餅乾 (如 Vitaweats™ 或 Vitagrains™) + 1 塊 (20g) 低脂芝士
午餐	1 中碗湯 (去油) , 內含 ½ 杯份量的瘦肉/魚肉/去皮雞肉或1 杯豆腐煮成 + 1 杯煮熟的綠色蔬菜 + 1 杯煮熟的低GI (升糖指數) 麵條 或 三文治 : 2片全麥麵包 + 小罐 (90g) 罐頭魚/鮮煮去皮雞肉 (80g) / 2 顆水煮蛋 + 2 杯沙律
午後小吃	1 小把 (30g) 無鹽堅果 + 2 至 3 顆小棗 + 紅蘿蔔/青瓜條
晚餐	炒肉和蔬菜: ½ 杯瘦肉/去皮雞肉/魚肉或 1 杯豆腐, 以快炒方式烹飪 + 1½ 杯 (小飯碗) 煮熟的低 GI (升糖指數) 米 (白/糙米) 或 低 GI (升糖指數) 麵條 + 2 杯非澱粉類蔬菜 (如白菜、芥藍、菜心、大白菜、紹菜、 西蘭花、紅蘿蔔、洋蔥以及西葫蘆) 加辛香料 烹飪時使用健康脂肪和油類。
宵夜	1 份新鮮水果 (如 1 個蘋果或 2 個小李子或1杯雜莓或 ½ 個芒果) + 1 杯 (250ml) 加鈣的減脂牛奶或豆奶
飲料	水、蘇打/礦泉水、少量茶/咖啡

* 如果處於哺乳期, 您的能量需求可能隨著母乳餵養的頻率慢下來而有所減少。在這種情況下, 可使用非哺乳期女性的餐食計劃作為基礎, 並根據您的食欲進行調整, 加入更多的蔬菜、水果、全麥麵包和穀物並按需食用減脂乳製品。

實現健康生活的步驟

第 3 步： 每天做運動

每天堅持做運動有助於降低將來患 2 型糖尿病的風險，同時也減少再次懷孕時患妊娠糖尿病的風險。體力活動也可以改善一般體能狀況、精力水平、情緒和情感健康；並助您在產後保持健康的體重。

起步

寶寶出生後，您一旦準備好重新做運動，請先諮詢醫生。我們建議您循序漸進地提高您的運動強度。有些醫院會開設產後運動課或提供物理治療服務，以幫助新手媽媽們安全地開始定期運動。

堅持做運動

一般來說，努力在每週大部分的天數裏，每天做至少 30 分鐘中等強度的體力活動。您也可以將其分成每天 3 小節、每節至少 10 分鐘的運動鍛煉。

“強度適中的體力活動”指的是在運動期間，您會出現輕微但明顯的呼吸與心跳加速（但仍可與他人交談）。

強度適中的活動可包括：

- » 游泳
- » 快步走
- » 水上健身課
- » 踩健身腳踏車
- » 健身班或散步組（您可以帶寶寶來參與）



做運動的建議：

- » 推著嬰兒車散步是很好的運動方式，而且可以享受與小寶寶一起外出的樂趣。
- » 參加提供托兒服務的健身房、游泳中心或室外運動組的活動是有趣的、方便社交聯誼的運動方式。
- » 問朋友或媽媽群是否有人願意與您一起散步或在泳池/健身房見面一起活動——這對大家都有益。

日常活動

您可以嘗試步行去購物、與孩子在泳池或公園玩耍以及在家裏多做身體活動，以增加自己日常的活動。有趣的家庭活動（如在後院跳舞或玩耍）是增加運動量的好辦法。減少坐著的時間也有助於降低患 2 型糖尿病的風險。

抗阻運動

輕至中等強度的抗阻運動也有利於鍛煉肌肉力量，並可減輕體重。抗阻運動包括利用自由重量、器械重量、鬆緊帶或自身體重做運動。請諮詢有資格的運動專業人員，瞭解符合您需要的抗阻運動課程。

骨盆底運動

在產後，高衝擊性的活動或者令骨盆底受壓的運動必須以循序漸進的方式開始。這取決於骨盆底恢復的情況以及分娩的方式。學習做骨盆底運動可助您鍛煉這些肌肉，使其更加強壯。物理治療師或運動生理學家可提供骨盆底運動的建議——請向您的醫生或當地的醫院查詢所在區域的服務機構。

做體力活動以減輕體重

您如果希望減輕體重，就努力把每天做運動的時間增加到 30 分鐘以上——這樣做有助於減輕體重。

計劃做運動

通過當地市政府、社區健康中心或嬰兒健康診所，瞭解您所在地區提供的活動。制定計劃——把每天要做的規律性體力活動加入計劃之中，以助您達成目標。

養成記錄運動日誌的習慣或使用運動追蹤器或應用程式等裝置監測您的日常活動——這樣做也可以鼓勵您多運動。

為了運動安全，請記住：

- » 運動前 5 至 10 分鐘熱身，運動後 5 至 10 分鐘放鬆
- » 在體力活動過程中以及結束後喝大量的水
- » 穿著要寬鬆輕便，以免過熱
- » 饑餓、身體不適或發燒時要避免做運動
- » 如果出現胸部疼痛、頭暈、背痛或骨盆底乏力，應停止運動並求醫。



保持活躍的生活方式的建議



每天至少做 30 分鐘運動



組群或與朋友一起做運動



和家人一起保持活躍的生活方式



嘗試限制坐著的時間



加入一些抗阻運動



護理好自己的骨盆底

實現健康生活的步驟

第 4 步： 要努力達到健康的體重

產後達到健康的體重將有助於降低日後患 2 型糖尿病的風險。

大多數女性可能要花幾個月的時間才可以恢復到產前的體重。從長遠看，為了達到最佳健康效果，您應努力在產後 6 至 12 月內把體重恢復到產前的水平。

寶寶滿周歲後，您如果仍有體重冗餘，即便只是再減 5% 至 10%，也會降低患 2 型糖尿病的風險，並改善您的總體健康。

您如果計劃再次懷孕，則務必在懷孕之前力爭達成健康的體重。這是幫助您降低再患妊娠糖尿病風險的一種方法。

設定務實的目標可助您沿著目標前行。在管理體重方面如需額外支持，請諮詢營養師。

餵哺母乳的好處

您如果選擇以母乳餵養，堅持餵到 6 個月或更長的時間，這樣可能有助於您控制自己的體重，並降低將來患 2 型糖尿病的風險。



實現健康生活的步驟

第 5 步： 鼓勵全家過上健康的生活方式

鼓勵全家健康飲食、多做運動，造福全家人。

2 型糖尿病有家族性趨向——因此與您的親人（父母、祖父母、叔舅、姑姨）討論糖尿病是個好主意。問他們最近是否做過糖尿病檢測——如果沒有，建議他們看家庭醫生做體檢。

母親曾患妊娠糖尿病的孩子日後出現超重和患糖尿病的風險也會較高。因此，建議全家都堅持健康飲食，多做運動，以降低風險。

孩子不需要定期做 2 型糖尿病的檢查*。然而，若存在額外的風險因素，如孩子體重過重、家族有嚴重的 2 型糖尿病史或孩子來自高風險的文化背景，家庭醫生也許會建議年齡較大的孩子或青少年做 2 型糖尿病檢查。

*2 型糖尿病不同於 1 型糖尿病（較常見於童年時期的糖尿病類型）。1 型糖尿病是一種自身免疫系統的疾病。若孩子上廁所小便的次數過多、非常口渴、體重減輕、疲憊並覺得全身不舒服，則可疑為 1 型糖尿病。出現這些症狀的孩子需緊急就醫。母親曾患妊娠糖尿病的孩子，其患 1 型糖尿病的風險不會增加。



健康家庭的建議

孩子一旦開始吃各種固體食物，他們就可以和全家人一起吃同樣的健康食物。為使家人過上健康的生活

- » 家庭餐食應以新鮮食物為基礎，如：水果、蔬菜、瘦肉、乳製品以及全麥食物（包括適合孩子年齡和發育階段的食物類型與質地）
- » 在冰箱和食物櫃裏儲存大家都可以吃的健康食物——儘量不要在家存放“垃圾”食物。
- » 為上日托、上學和上班準備好健康的小吃與午餐
- » 避免高糖飲料，並限制預先包裝好的小吃
- » 鼓勵孩子隨身常帶飲水瓶，也為自己準備一個
- » 隨著孩子日漸長大，全家人要儘量聚在一起用餐
- » 百忙之中也要抽空用餐
- » 不要吃孩子們吃剩的東西
- » 全家人一起運動——嘗試騎單車、游泳、在後院或公園玩耍、叢林遠足或遛狗
- » 要留意您所在的社區是否有新開的康樂設施或運動專案。



設定目標

設定目標可助您保持積極性與專注力，以達成健康目標。與難以達成的大目標相比，設定幾個小目標更有可能獲得成功。想一兩件您準備好的、有意願、有能力改變的事情，著手去做以改善健康——這是好的起步點。SMART目標指的是：

S

具體 (Specific)——設定清晰的目標，並把自己想做的事情清楚地描述出來。

例如：與其設定一個像“我會鍛煉身體”的目標，不如設定一個具體的目標“我將帶著狗出去散步”

M

可量度 (Measurable)——您要能夠量度目標是否達成。

一個可量度的目標例子是：“我將每週至少3個上午帶著狗散步半小時”

A

可達成 (Achievable)——設定數個小目標並逐個達成，比設定一個難以達成的大目標要更好。

例如：“我每天早上散步”的目標可能不會實現，而“我每週散步三個早上”也許可以實現。

R

相關性 (Relevant)——目標要對您重要並能適合您的生活。

例如：如果您睡眠不足或沒有人幫忙照顧孩子，“我每天早上5點散步”的目標也許與您的生活不相適應。

T

時效性 (Timely)——設定開始努力並實現目標的日子。

例如：“我將從下周開始每週一、三、五散步”。

做好準備以取得成功

一旦定下目標，提前計劃可助您達成目標。把需要做的事情列出一份清單以進行啟動，例如：

- » 確定您有合適的鞋子
- » 查看日曆下周有什麼安排
- » 確定調好鬧鐘喚醒自己
- » 在電子日誌本或日曆上作為預約安排記錄好
- » 把散步用衣取出，準備好出發前穿上
- » 準備好牽狗繩。

障礙

常常會出現妨礙達成目標的事情。事前做好思想準備，避免、克服障礙的勝算才更高。這些障礙可能包括：天氣、工作或家庭安排、不好的睡眠模式等等。



檢查進展

不時地檢查進展可助您沿著正確的方向前行。取決於您的具體目標，您可以通過記錄食物或運動日誌，或使用運動跟蹤器等方式檢查自己的進展。

如果未能達成目標，請不要灰心。重新評估您覺得難以實現的目標，並思考可以用什麼不同的方式達成。有時候可能需要調整目標的某些方面，以幫助自己沿著正確的方向前行。例如：約朋友一起散步，或參加健身班也可以達到和遛狗同樣的效果。

分享目標

與親友分享您的目標可以起到鼓勵的作用，因為他們可能希望支持您達成目標或加入與您一起做（運動）。與專業醫護人員討論您的目標並監測進展，這樣也能助您始終走在“正軌上”。

獎勵自己

達成目標之時獎勵自己是個好主意。一套新衣服、做按摩或買本書都可激勵自己繼續努力。

剛開始時，目標也許具挑戰性，但隨著時間流逝，加上所花的努力，您的健康目標可成為日常生活的一部分。



計劃再次懷孕

下次懷孕之前

如果計劃再次懷孕，則務必要：

1. 看家庭醫生做糖尿病檢測

您如果計劃再次懷孕，則應求診家庭醫生，討論孕前計劃及照護事宜。請提醒醫生您曾患妊娠糖尿病。在嘗試懷孕之前應做 2 型糖尿病檢測（通常是口服葡萄糖耐量檢查）。

2. 保持健康飲食、多做運動，力圖達到健康體重

嘗試再次懷孕之前，應遵照健康的生活方式並努力達到健康的體重，可助您降低再次懷孕時患妊娠糖尿病的風險。

3. 懷孕時及早做妊娠糖尿病檢測

您如果曾患妊娠糖尿病，則再次懷孕時有再患妊娠糖尿病的風險。建議您未來每次懷孕時，都應該提早做妊娠糖尿病檢測。請諮詢專業醫護人員有關提早檢測的意見。



如在下次懷孕之前已患上糖尿病，該怎麼辦？

您如果經診斷患有前期糖尿病或 2 型糖尿病，則務必要在開始嘗試再度懷孕之前做好計劃和準備。

前期糖尿病

您如果被診斷出患前期糖尿病，則應在嘗試再次懷孕之前看醫生。您的醫生可能會建議您做孕前口服葡萄糖耐量檢查（OGTT），以確定前期糖尿病尚未發展成為 2 型糖尿病。您的醫生會根據您上次做 OGTT 的時間，判斷您是否有需要做此項檢查。

患前期糖尿病的孕婦通常在懷孕早期階段就被轉介接受專科服務，並在整個妊娠期間獲得密切監測。醫生可能會告訴您無需再做 OGTT 就立即開始妊娠糖尿病的控制，直到妊娠結束為止。他們也可能建議您在妊娠早期做 OGTT（通常在 16 周之前）。



2 型糖尿病

在孕前就已知患糖尿病的女性也可以產下健康的寶寶，但在妊娠期間會面臨額外的風險，包括：出生缺陷和流產的風險升高。孕前及妊娠早期階段血糖水平如果不在目標範圍之內，這些風險會更高。妊娠期間出現其他併發症的風險也會增加，如：出現高血壓、先兆子癇以及大體型寶寶等問題。小心的計劃以及專業醫護團隊的支持將有助於降低這些風險。建議在您嘗試受孕之前至少 3-6 個月接受一次糖尿病及一般健康狀況的檢查。

以下清單可幫助患 2 型糖尿病的女性計劃懷孕：

- ☐ 在準備好開始嘗試懷孕之前，都要採取避孕措施（諮詢醫生哪種避孕方式對您最可靠、最合適）
- ☐ 孕前請諮詢醫生聽取一般性的妊娠計劃意見，並要求轉介到妊娠糖尿病專科服務
- ☐ 預約看妊娠和糖尿病專科醫護人員
- ☐ 努力把血糖水準控制在目標範圍內，並把HbA1c（平均血糖水準）控制在 6.5% (48mmol/mol) 或以下
- ☐ 與糖尿病專業醫護人員復診您的糖尿病管理狀況
- ☐ 讓醫生檢查您所有的藥物，以確定是否可在妊娠期安全服用
- ☐ S開始每天服用高劑量（2.5mg–5mg）的葉酸補充劑
- ☐ 做全套的糖尿病併發症篩查，並檢查血壓
- ☐ 在孕前力圖把體重控制在健康的體重範圍內。

將此清單用作與專業醫護人員討論的參考。

如需更多資訊，請瀏覽網站：ndss.com.au

好好照顧自己的健康，一直到未來

您一旦在 NDSS 註冊為妊娠糖尿病患者，就會自動加入國家妊娠糖尿病登記冊。此登記冊旨在幫助患妊娠糖尿病的女性在妊娠期間和日後管理她們的健康。作為登記在冊的患者，我們會不間斷地向您本人和您的醫生發送資訊，提醒您定期做 2 型糖尿病檢查。

患妊娠糖尿病之後如需獲得更多資訊或支持，請諮詢當地的專業醫護人員。他們可以向您推薦當地的服務機構。許多州的衛生部門也提供健康生活方式的輔導服務——請向家庭醫生查詢，以獲得更多資訊。

您也可以撥打 NDSS 求助熱線：**1800 637 700**，諮詢糖尿病專業醫護人員的意見，以降低日後患 2 型糖尿病的風險；您也可以獲得更多有關國家妊娠糖尿病登記冊的資訊。如需更新自己的資料，請撥打 NDSS 求助熱線或瀏覽網站：ndss.com.au。



鳴謝:

National Diabetes Services Scheme (國家糖尿病計劃) (NDSS) 的 Diabetes in Pregnancy Expert Reference Group (妊娠糖尿病專家諮詢組, ERG) 為此出版物的更新提供了專業的內容。對他們所作的寶貴貢獻與支持, 澳洲政府與 Diabetes Australia (澳洲糖尿病協會) 謹表謝意。2019 年度的 ERG 成員包括: Glynis Ross 副教授 (主席)、Alison Nankervis 副教授、Ralph Audehm 副教授、Dr Christel Hendrieckx、Alison Barry、Dr Cindy Porter、Dr Melinda Morrison 以及 Renza Scibilia。

在此手冊的審閱和更新階段, 眾多消費者與專業醫護人員提供了回饋意見和建議。NDSS National Evaluation Team (NDSS 國家評估團隊) 協調了用戶評估程式。對他們的協助, Diabetes Australia (澳洲糖尿病協會) 謹表謝意。

我們也感謝為本手冊中的營養學內容更新提供專家意見的營養師們。我們謹此感謝: Julia Zinga、Effie Houvardas、Minke Hoekstra 以及澳洲國家糖尿病協會的營養師團隊 (National Diabetes Australia Dietitians group) 的成員。

Diabetes Australia (澳洲糖尿病協會) 謹此感謝註冊糖尿病衛教師——Mandy Chan 和 Rikke Fung 對本資料內容及翻譯的審閱。

如需進一步瞭解此出版物的內容和製作過程, 或需要獲得此出版物, 請撥打 NDSS 求助熱線: **1800 637 700**, 或發電郵至: info@ndss.com.au

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au