



妊娠期糖尿病：快速指南

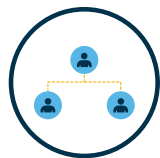
什么是妊娠期糖尿病？

- 妊娠期糖尿病会导致怀孕期间的血糖水平升高。
- 当您进食时，身体会将食物中的碳水化合物转化为葡萄糖，进入血液。
- 胰岛素由身体分泌，帮助将血液中的葡萄糖输送到细胞中以提供能量。
- 怀孕期间的激素可能会阻碍胰岛素发挥正常作用。
- 这意味着葡萄糖会停留在血液中，导致血糖水平升高和妊娠期糖尿病。

为什么有些人会患上妊娠期糖尿病

任何人都有可能患上妊娠期糖尿病。您并不孤单，您并没有做任何导致其发生的事情。

您的风险可能会因为以下因素而升高：



家族史



年龄



病史



文化背景



体重



您使用的药物
类型

妊娠期糖尿病很常见，且是可以治疗的。只要得到正确的护理，您就能拥有健康的孕期和宝宝。

妊娠期糖尿病与宝宝

妊娠期糖尿病可能会增加以下风险:

- 孕期高血压
- 生下体型较大的宝宝
- 宝宝在出生后出现低血糖。

通过管理好糖尿病,您可以降低这些风险。

妊娠期糖尿病的管理

医生或糖尿病团队会帮助您制定一份管理妊娠期糖尿病的计划。这可能包括:



健康饮食

均衡搭配健康食物能够滋养您和宝宝。这也有助于将血糖水平维持在健康范围内。



锻炼身体

有助于将血糖水平维持在健康范围内,并保持体能,为宝宝的出生做好准备。



血糖检测

这有助于您了解饮食和身体活动如何影响血糖水平,以及如何将其维持在健康范围内。



胰岛素和药物

许多女性需要使用胰岛素或药物来管理糖尿病,并维持健康的血糖水平。

在宝宝出生后

- 妊娠期糖尿病通常会在宝宝出生后消失。宝宝不会一出生就患有糖尿病。
- 但是,未来您和宝宝患上 2 型糖尿病的风险都会增加。
- 定期进行糖尿病相关检查并保持健康的生活方式,有助于您和家人保持健康。
- 请向医生或糖尿病医疗专业人员咨询您需要的健康检查。



NDSS 与您

如需获取更多资源(包括您所用语言的资源),请访问 ndss.com.au 或拨打 NDSS 帮助热线 1800 637 700。

注意:本信息仅供参考。本信息不能替代个体化的医疗建议。如果您对自己的健康有任何担忧或有其他问题,请联系医疗专业人员。