



妊娠糖尿病：快速指南

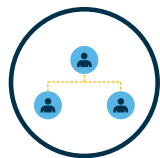
什麼是妊娠糖尿病？

- 妊娠糖尿病會導致懷孕期間的血糖水平升高。
- 當您進食時，身體會將食物中的碳水化合物轉化為葡萄糖，進入血液。
- 胰島素由身體分泌，幫助將血液中的葡萄糖輸送到細胞中以提供能量。
- 懷孕期間的荷爾蒙可能會阻礙胰島素發揮正常作用。
- 這意味著葡萄糖會停留在血液中，導致血糖水平升高和妊娠糖尿病。

為什麼有些人會患上妊娠糖尿病

任何人都有可能患上妊娠糖尿病。您並不孤單，您並沒有做任何導致其發生的事情。

您的風險可能會因為以下因素而升高：



家族史



年齡



病史



文化背景



體重



您使用的藥物
類型

妊娠糖尿病很常見，且是可以治療的。只要得到正確的護理，您就能擁有健康的孕期和寶寶。

妊娠糖尿病與寶寶

妊娠糖尿病可能會增加以下風險：

- 孕期高血壓
- 生下體型較大的寶寶
- 寶寶在出生後出現低血糖。

透過妥善管理您的糖尿病，您可以降低這些風險。

妊娠糖尿病的管理

醫生或糖尿病團隊會幫助您制定一份管理妊娠糖尿病的計畫。這可能包括：



健康飲食

均衡搭配健康食物能夠滋養您和寶寶。這也有助於將血糖水平維持在健康範圍內。



鍛煉身體

有助於將血糖水平維持在健康範圍內，並保持體能，為寶寶的出生做好準備。



血糖檢測

這有助於您瞭解飲食和身體活動如何影響血糖水平，以及如何將其維持在健康範圍內。



胰島素和藥物

許多女性需要使用胰島素或藥物來管理糖尿病，並維持健康的血糖水平。

在寶寶出生後

- 妊娠糖尿病通常會在寶寶出生後消失。寶寶不會一出生就患有糖尿病。
- 但是，未來您和寶寶患上第 2 型糖尿病的風險都會增加。
- 定期進行糖尿病相關檢查並保持健康的生活方式，有助於您和家人保持健康。
- 請向醫生或糖尿病醫療專業人員諮詢您需要的健康檢查。



NDSS 與您

如需獲取更多資源（包括您所用語言的資源），請造訪 ndss.com.au 或撥打 NDSS 幫助熱線 1800 637 700。

注意：本資訊僅供參考。本資訊不能替代個體化的醫療建議。如果您對自己的健康有任何擔憂或有其他問題，請聯絡醫療專業人員。