



DIP—项目

糖尿病医生协会-意大利糖尿病学协会怀孕课题工作组

伦巴第大区

妊娠糖尿病





伦巴第大区

糖尿病医生协会-意大利糖尿病学协会怀孕课题工作组

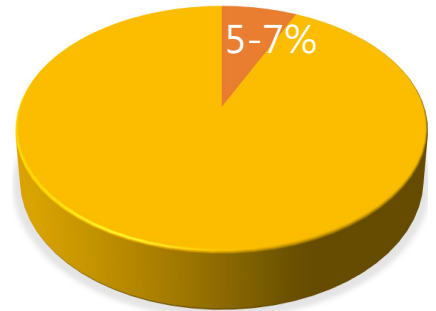
妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是一种在怀孕期间发生的糖尿病，一般情况下发生在孕期的第 24 到 28 周之间。

有许多危险因素的女性也会在怀孕第 16 到第 18 周时患上妊娠糖尿病。



据调查5%-7%的孕妇会患上妊娠糖尿病，大多数情况下，这种疾病会在产后痊愈。



孕妇患妊娠糖尿病时，以下指标会增加：

- 醒来后的血糖水平（空腹血糖）
- 餐后的血糖水平

这是因为在怀孕期间，由于激素变化，胰岛素（能够降低血糖的激素）不足导致的。



如果母亲的血糖高于正常水平，将输送过多的糖分给胎儿，但请放心：妊娠糖尿病不会直接传给胎儿。

血液中过多的糖分才会对胎儿造成伤害！

因此，谨慎治疗这种妊娠疾病非常重要。



如果妊娠糖尿病没有得到有效的治疗，血糖水平仍然过高，可能会导致以下情况：

- 胎儿生长过快(巨型胎儿，可能需要进行剖腹产手术)
- 胎儿畸形
- 增加流产和宫内死亡的风险
- 新生儿出生后立即出现低血糖症
- 婴儿在出生后患糖尿病的风险增加



如果血糖水平保持在适当的低水平，所有以上这些风险都会降低！

具有以下一种或多种风险因素的女性更容易患上妊娠糖尿病：

- 有糖尿病家族史
- 超重或肥胖
- 年龄超过 35 岁
- 属于高风险族群（南亚、中东、加勒比海地区）
- 先前怀孕期间患有妊娠糖尿病或怀有巨大胎儿（体重超过 4 千克）。



在大多数情况下，妊娠糖尿病在分娩后可以痊愈，但可能在随后的怀孕中再次出现，或者在分娩后的几年内变成永久性糖尿病（2型糖尿病）。

在某些情况下，它也可能在分娩后继续存在。



因此，最重要的是产后一定要记得再次进行血糖曲线检查，以确保是否已经痊愈！
还应该努力减少可改变的糖尿病风险因素，以避免在未来的几年内再次出现，如非孕期的糖尿病转变成2型糖尿病，并按照医生的建议定期检查血糖水平。



口服葡萄糖负荷

在本项目的后续章节中，您将了解到如何在孕期和产后的各个阶段管理好妊娠糖尿病，以确保尽可能的降低您与孩子的风险！

对抗妊娠糖尿病需要团队合作，您始终可以依赖您的糖尿病专家和妇科医生团队并与之配合。





伦巴第大区

糖尿病医生协会-意大利糖尿病学协会怀孕课题工作组

妊娠糖尿病饮食处方 热量

早餐时间：8,00/8,30

- 1 杯不加糖的半脱脂牛奶 (..... 毫升)
- 适量的大麦咖啡
- 片全麦烤面包片。除了全麦烤面包片以外，您也可以选择以下替代品：
 - 块全麦脆饼干 (..... 克)
 - 个全麦小面包 (..... 克)
 - 片全麦饼干 (..... 克)



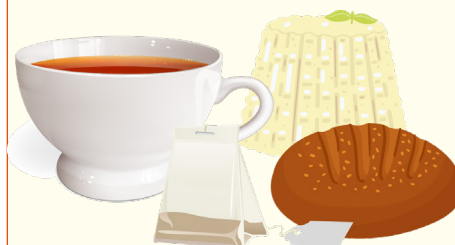
可选的替代早餐

选择1



- 一小罐原味全脂酸奶
- 三勺谷物早餐片

选择2



- 一杯不加糖的茶
 - 个全麦小面包 (..... 克)
 - 乳清奶酪 (..... 克)
- 可以代替小面包和奶酪的：
- 块全麦脆饼干 (..... 克)

选择3



- 一杯不含糖的豆浆 (..... 毫升)
- 片全麦烤面包片 (..... 克)

加餐时间：10:30-16:30-22:30/22,30

- 一份新鲜水果

..... 克，其中可选水果有

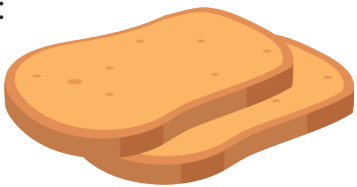
..... 克，其中可选水果有

..... 克



除了一份新鲜水果以外，加餐的零食还包括：

-片全麦烤面包片。也可以用以下两种食物代替全麦烤面包片：
-块全麦脆饼干（.....克）
-片玉米/大米圆脆饼



可选的加餐零食有：

选择1



- 一小罐原味全脂酸奶
-块全麦脆饼干

选择2



- 一小罐无糖酸奶
-片全麦烤面包片

选择3



或者

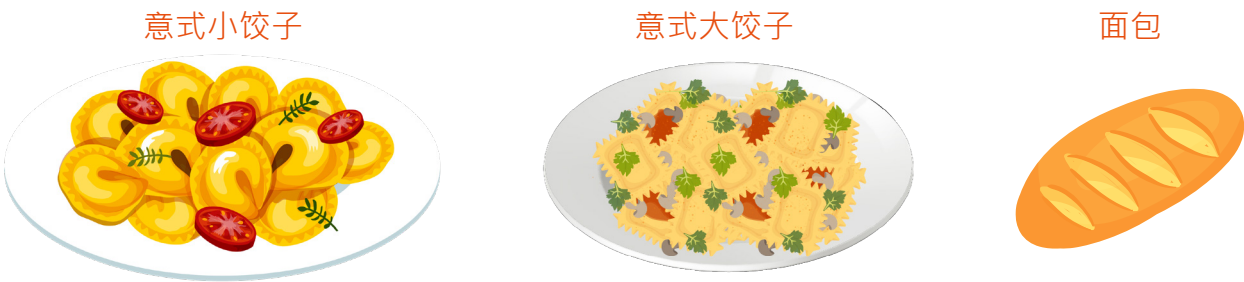
-块全麦脆饼干加 以下其中一种：
-个核桃
-克涂抹式奶酪

午餐和晚餐时间：12:30/13:00- 20:30-21:00

第一道.....克的饭量，可以从以下几种食物中选择：



或者选第一道.....克的饭量，可以从以下几种食物中选择：



除了上述道第一道菜以外，午餐或者晚餐还可以从以下的食物里选择其中的一种：

.....克肉



.....克鱼



.....颗鸡蛋



.....克新鲜奶酪



.....克陈年奶酪



除了上述的第一道菜和第二道菜以外，午餐或晚餐还包括不同种类的生、熟蔬菜（不包括属于块茎类的土豆）。



作为调味品，每天建议摄入.....汤匙橄榄油。

注意：

作为肉类和鱼类（每天都要食用）的替代品，建议按照以下所示的频率来食用以下食物：

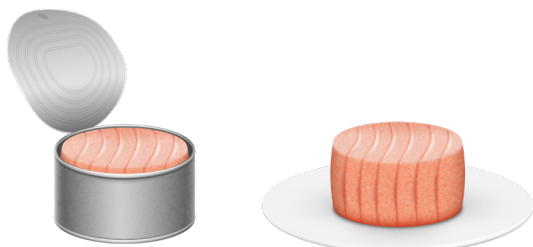
- 新鲜奶酪每周不超过.....-.....次

- 鸡蛋每周不超过.....次；



- 罐装天然金枪鱼/三文鱼.....克，每周不超过.....次

- 每周可以食用.....次以蔬菜为主要馅料的比萨饼作为主餐。





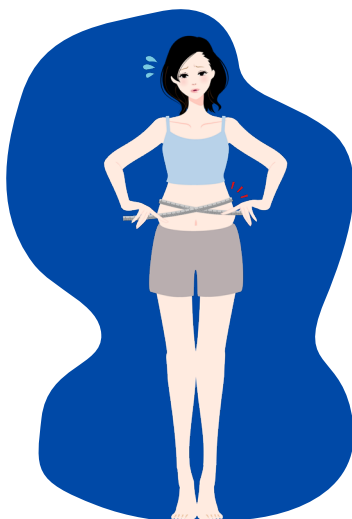
伦巴第大区

糖尿病医生协会-意大利糖尿病学协会怀孕课题工作组

怀孕期间的体育运动

怀孕期间的体育运动对母亲有许多积极的影响，因为它可以降低以下风险：

- 体重增长过快
- 妊娠糖尿病
- 子痫前症
- 早产
- 静脉曲张和深静脉血栓



它还可以减少：

- 分娩时间
- 分娩时的并发症
- 疲劳感
- 压力
- 焦虑和抑郁情绪



从而提高幸福感。

怀孕期间的体育运动有助于改善血糖控制水平。



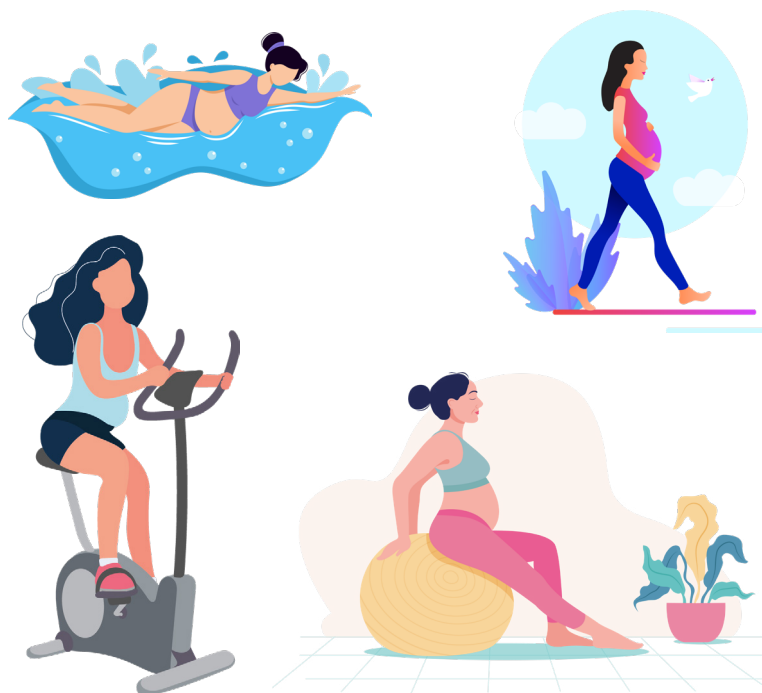
孕期做运动不仅对身体无害，而且有助于准妈妈的健康，对胎儿也有好处。

每天或者每周进行三到四次 30-40 分钟的低强度有氧运动。

推荐的运动包括：

- 游泳
- 散步
- 健身自行车
- 水中体操
- 产前有氧运动

以及瑜伽等轻柔的体育运动

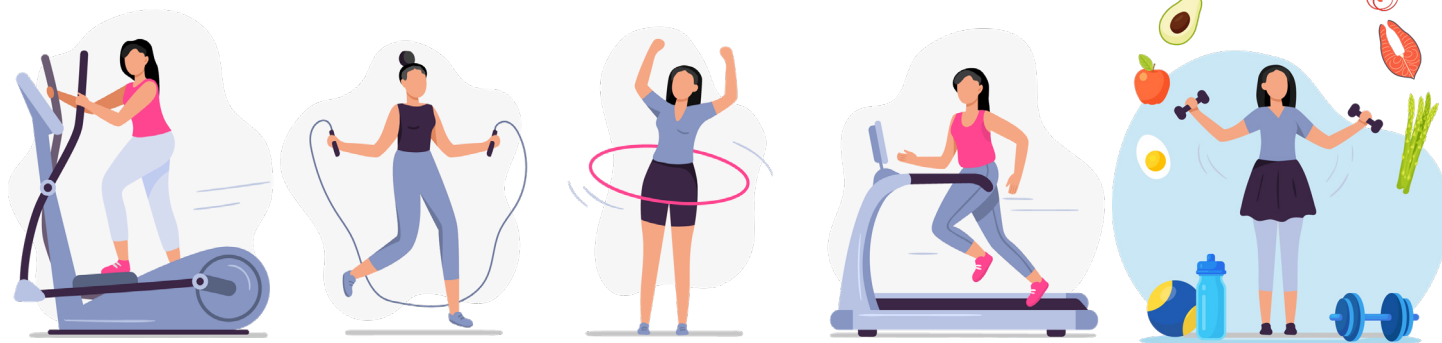


需要避免的运动包括：

- 所有具有摔倒风险的运动
- 腹部朝下的运动
- 可能减少胎儿获得营养和氧气的剧烈运动。



通过合适的饮食与适当的体育活动相结合，可以预防和/或延缓患上 2 型糖尿病，特别是对于已经患有妊娠糖尿病的女性而言。



注意：

在进行任何体育活动之前，强烈建议先征求妇科医生的意见。



伦巴第大区

糖尿病医生协会-意大利糖尿病学协会怀孕课题工作组

妊娠糖尿病的治疗

如果您已经被确诊为妊娠糖尿病，医生将会开具一份饮食处方。
通过合理的饮食和体育运动，大多数情况下可以有效控制高血糖。



如果饮食和体育锻炼无法充分控制妊娠糖尿病，那就需要使用胰岛素治疗。

胰岛素是唯一一种可用于治疗妊娠糖尿病的药物；在怀孕期间不允许使用其他糖尿病药物。只有在特殊情况下，才可能会考虑口服二甲双胍治疗；这将由糖尿病专科医生根据适应症来决定是否使用。



胰岛素：

需要在以下时间点进行皮下注射：

- 早餐前
- 午餐前
- 晚餐前
- 睡前



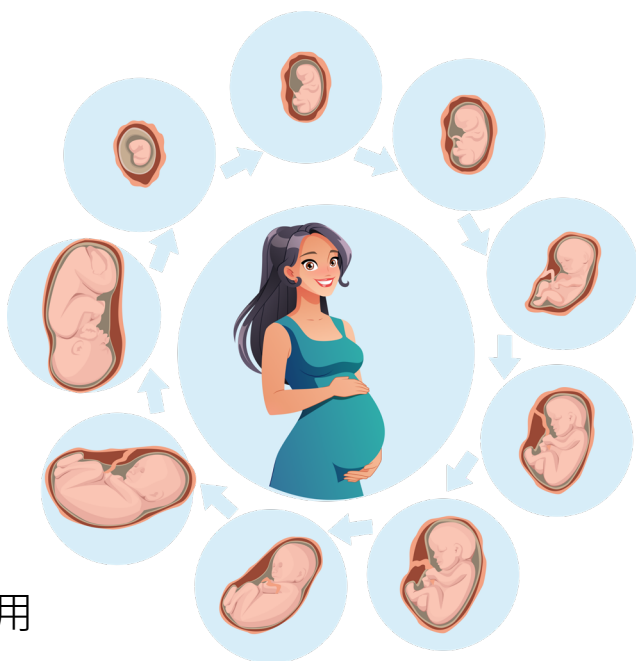
胰岛素的使用频率与使用时间将由糖尿病专科医生制定。

胰岛素治疗的目的是防止血糖水平过高导致胎儿过度生长，从而使妊娠和分娩复杂化。



胰岛素：

- 对母亲和胎儿都是安全的
- 不穿过胎盘，因此不会对胎儿产生有害影响
- 不会成瘾，也不是一种毒品
- 需要持续使用，直到分娩，之后可以停止使用

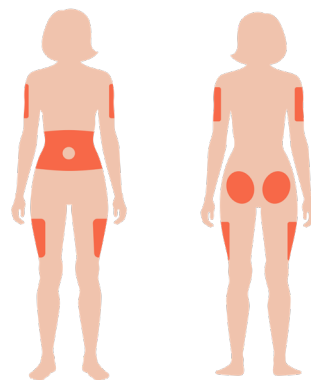


胰岛素注射：

- 无痛

使用预装的注射笔，采用微小的针头，可以在以下部位进行注射：

- 腹部
- 手臂
- 腿部



您所在医疗中心的护理人员会根据医生的建议详细说明如何以及何时进行注射。





伦巴第大区

糖尿病医生协会-意大利糖尿病学协会怀孕课题工作组

血糖监测

妊娠糖尿病：如何监测孕期血糖？

对于妊娠糖尿病患者来说，监测血糖（即血液中的糖分）非常重要，这有助于了解您正在遵循的饮食或治疗是否合适。

血糖的监控很重要，可以帮助我们了解我们所吃的食物是否正确，这有助于更好地应对妊娠糖尿病，使生活更轻松，减少误食不当食物产生的焦虑！



此外，血糖监测是治疗妊娠糖尿病的重要支柱，不仅有助于自己，也有助于我们的糖尿病治疗团队。



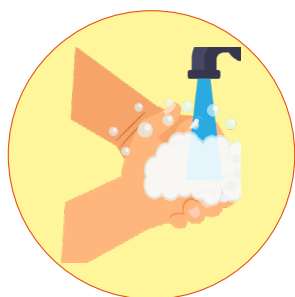
第一次前往糖尿病中心就诊时，医护人员将会为您提供一个仪器（血糖检测仪），用于测量血糖。

这个仪器只需通过在指尖刺破后使用一滴极小的血液来运行。



如何才能进行正确的自我监测？

要回答这个问题，只需严格地按照下面的说明操作即可：



用温水或热水和肥皂洗手，然后擦干净，不需要使用消毒剂。

将试纸插入血糖仪并将其打开。



取下穿刺器，将其垂直于指尖。选取指尖的侧面区域，因为它不太敏感，引起的疼痛也较少。

不要用过大的力量按压用于采血的指头根部，轻轻按压即可，只需要很少的血液。

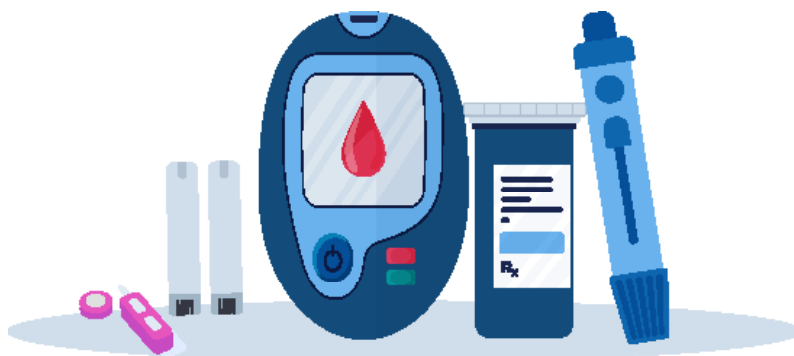


将从血糖仪伸出的试纸靠近正在抽取的血滴。

将血糖仪放在平坦的表面上，几秒钟后，您就可以在屏幕上看到血糖值。



请您小心使用并妥善保管检测仪器和进行血糖检测所需的所有材料，避免弄脏它们，并妥善保存试纸，这将确保您始终可以获得可靠的血糖值。



需要扎多少次手指？

这完全取决于治疗的类型。

如果只建议进行饮食治疗，那么按照所谓的棋盘模式，每天检测两次血糖就足够了：

每天需要检查的时间不同：

- 一天早餐检测
- 一天午餐检测
- 一天晚餐检测



在怀孕期间，应在进餐前和进餐后 1 小时后立即测量血糖。

自我血糖监测的目标是什么？

- 空腹血糖小于或等于 90 毫克/分升
- 餐后一小时血糖小于或等于 130 毫克/分升
- 餐后 2 小时血糖小于或等于 120 毫克/分升



第一次到糖尿病中心就诊后，将在两周内给您安排一次新的检查，如果在注意饮食的情况下，血糖水平仍未达到规定的范围，将建议开始使用胰岛素治疗。



如果建议使用胰岛素治疗，血糖将需要更频繁地在餐前和餐后1小时内检测，具体方案将由医疗团队共同制定。





DIP—项目



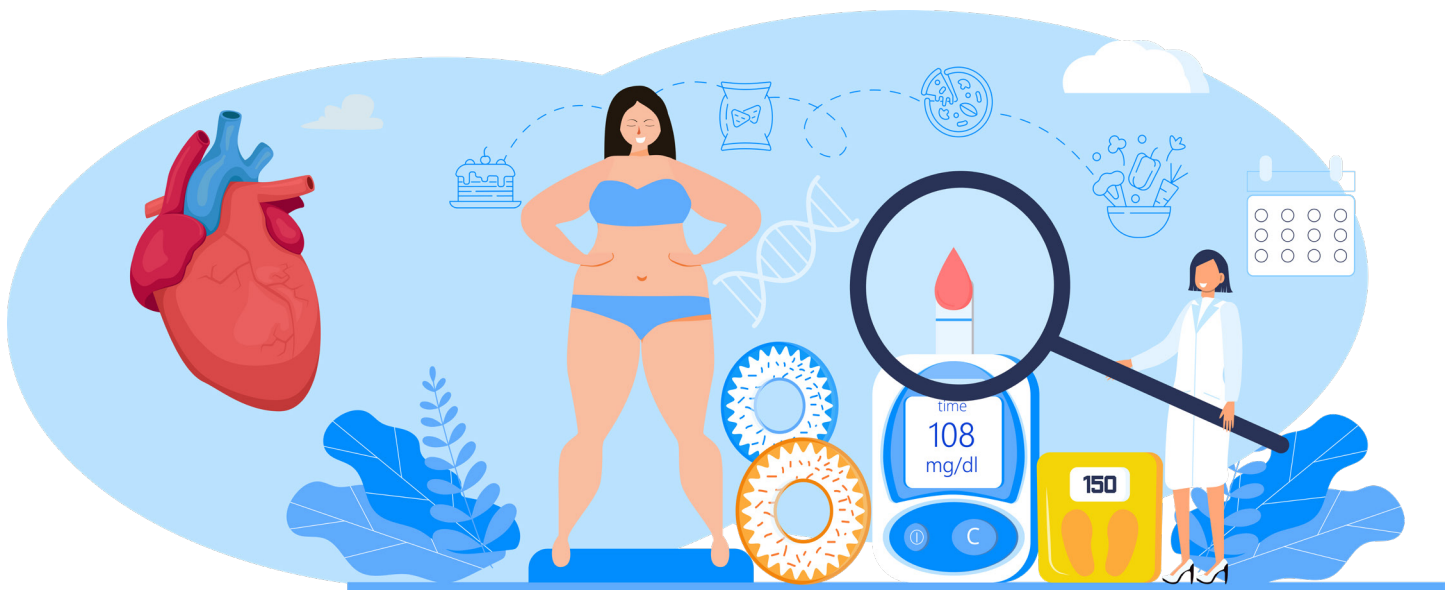
伦巴第大区

糖尿病医生协会-意大利糖尿病学协会怀孕课题工作组

妊娠糖尿病 - 随访

您在怀孕期间患过妊娠糖尿病吗？

您应该知道，患过妊娠糖尿病的女性在产后的前五年和以后患 2 型糖尿病的风险都会增加。



因此，继续保持怀孕期间采用的正确生活方式非常重要：

- 健康、均衡、低单糖饮食（少吃甜食，少喝含糖饮料）
- 适度但有规律的体育锻炼（散步、骑自行车等）。

保持正常体重也非常重要（体质指数BMI，即体重的公斤数除以身高米数的平方得出的数字，应保持在 18-25 之间）。



产后建议进行后续检查（检测），这对于早期筛查/诊断可能出现的2型糖尿病非常重要。

- 在产后约6-12周后进行75克口服葡萄糖负荷曲线检测
- 也可以根据医生的建议，在产后一、三、五年左右进行75克口服葡萄糖负荷曲线检测

或者选以下检测作为替代检查

- 每年检查血糖和糖化血红蛋白水平。





伦巴第大区

糖尿病医生协会-意大利糖尿病学协会怀孕课题工作组

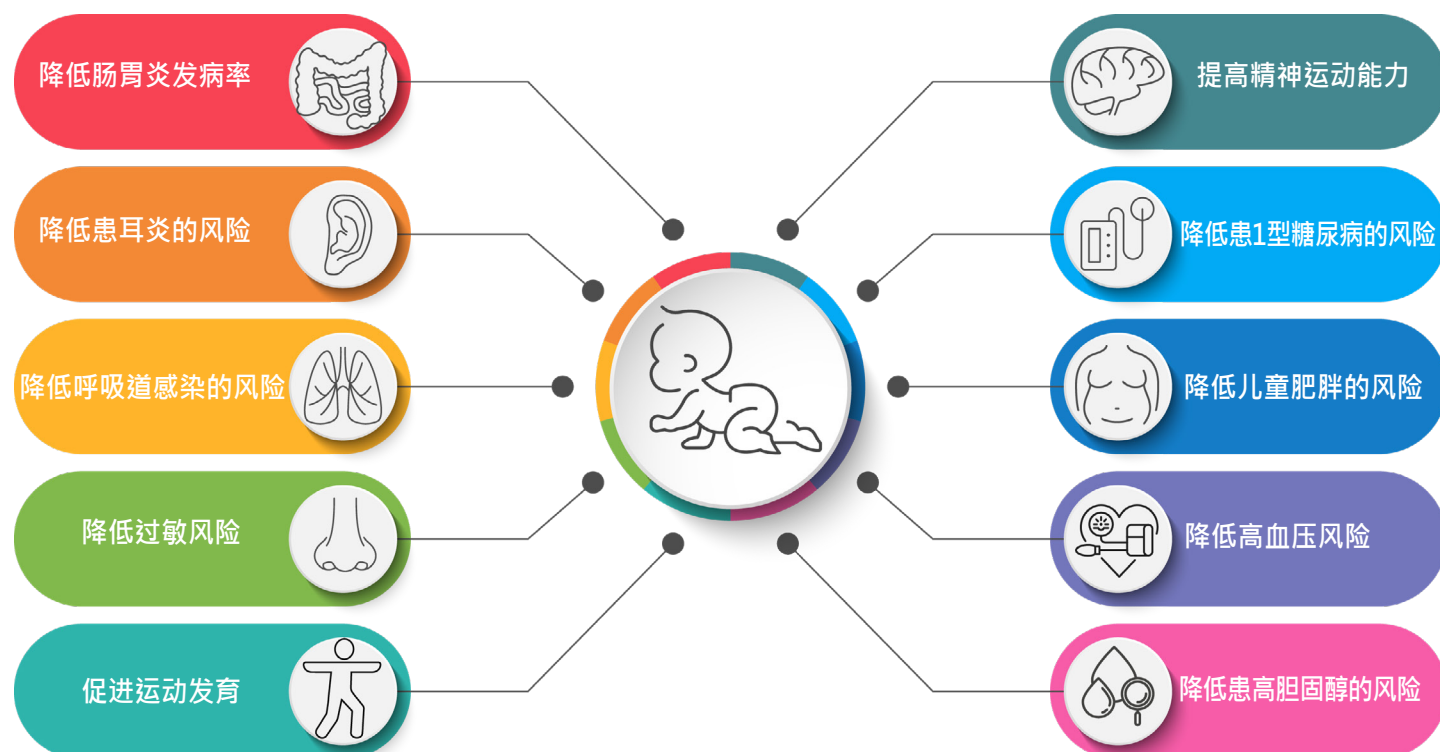
母乳喂养

母乳含有满足生长和发育所需的全部营养成分，被认为是新生儿最佳的食物。正因如此，世界卫生组织以及国内外重要科学组织都推荐新生儿在出生后的前六个月内，进行纯母乳喂养，然后继续进行辅助母乳喂养，至少持续到孩子满两岁。

母乳喂养有哪些好处？

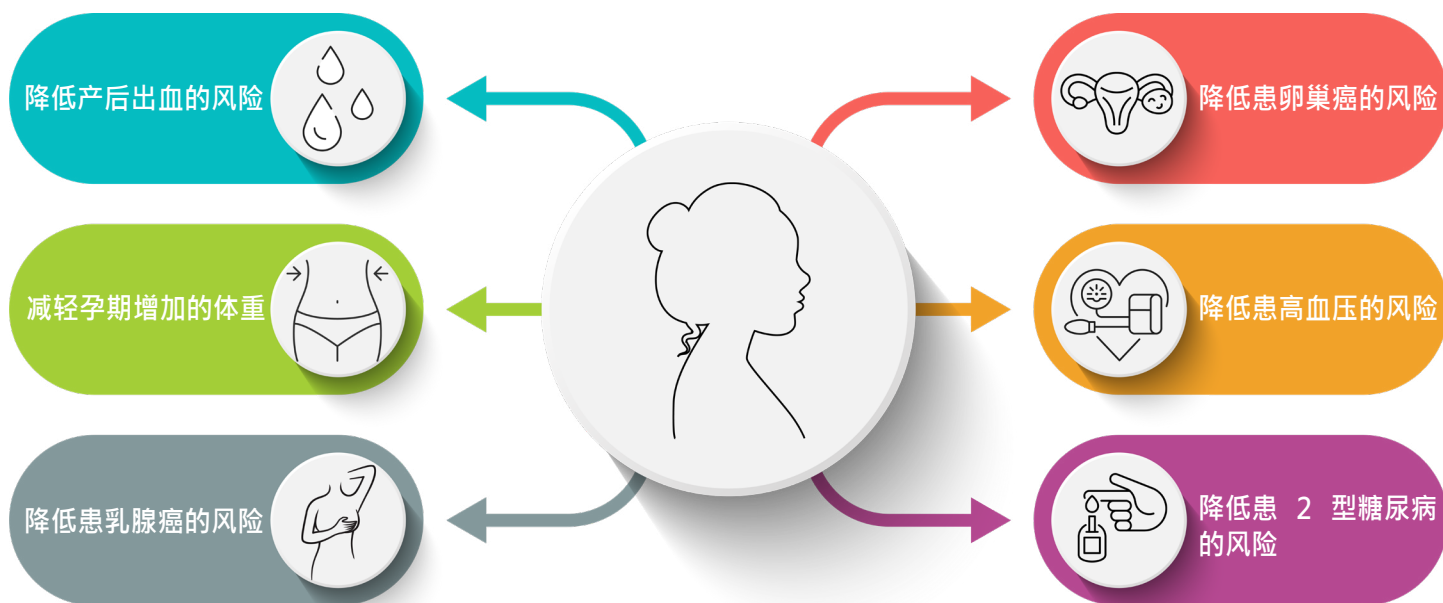
对于婴儿来说，母乳喂养有以下好处：

- 减少肠胃炎的发病率和持续时间
- 降低患中耳炎、呼吸道感染疾病和过敏的风险
- 促进心理和运动发育
- 降低儿童期患1型糖尿病、超重和肥胖症的风险
- 降低成年后患高血压和高胆固醇的风险

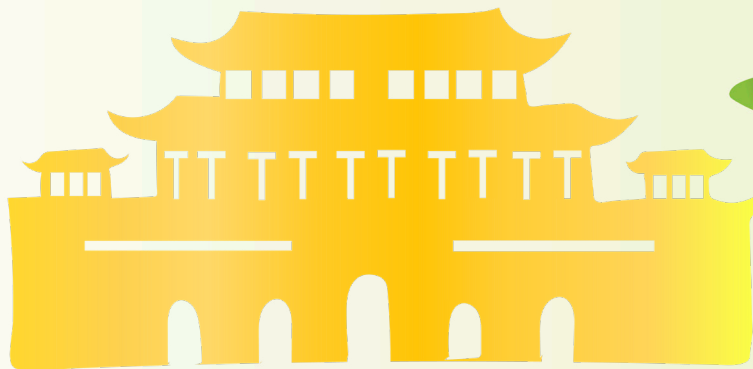


母乳喂养不仅对婴儿有好处，而且对母亲也有重要益处。其中包括：

- 降低产后出血的风险
- 减轻怀孕期间增加的体重
- 降低日后患乳腺癌、卵巢癌、高血压和 2 型糖尿病的风险。



母乳喂养是一项重要的公共卫生战略，可以改善婴儿、儿童和妇女的健康。



Gruppo di Lavoro AMD - SID
"Regione Lombardia"

Coordinatore: **Alessandra Ciucci**

Componenti:

- **Barbara Agosti**
- **Valeria Guazzoni**
- **Elisabetta Lovati**
- **Paola Morpurgo**
- **Cristina Romano**
- **Silvia Severgnini**

Traduzione in Lingua Cinese a cura di: **Lara Spinetti**

