

RENSHEN HEBING TANGNIAOBING ZHISHI DUBEN

妊娠

合并糖尿病知识读本

● 李映桃 主编

糖尿病孕产妇知识问答



孕妈妈常备知识



糖妈妈控糖心得



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

RENSHEN HEBING TANGNIAOBING ZHISHI DUBEN

妊娠

合并糖尿病知识读本

● 李映桃 主编



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

妊娠合并糖尿病知识读本 / 李映桃主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5623-5163-4

I. ①妊… II. ①李… III. ①妊娠合并症-糖尿病-防治 IV. ①R714.256

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 297162 号

妊娠合并糖尿病知识读本

李映桃 主编

出 版 人: 卢家明

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

责任编辑: 吴翠微

印 刷 者: 广州星河印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16 印张: 20.25 字数: 375 千

版 次: 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 2000 册

定 价: 68.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

《妊娠合并糖尿病知识读本》

编 委 会

主 任：李映桃 张 莹 梁丽霞

副主任：吴伟珍 李兆生 李湘元

编 委：咎 琼 王 艳 郑 暄 陈海霞 何 青 谢玉珍
卢澄钰 黄 蓓 陈郁葱 何文君 黎思颖 邓燕红
罗太珍 孙 斌 陈娟娟 郭 慧 王振宇 关晓宁
黄德钊 林美兰 黄贤君 白 恬 梁建钟 刘 丹
黎 衡 陆秀清 黄蓉芳 陈 琳 闫嘉贺 刘 欣
麦婷婷 龚 懿 李 泽 黄福儿 钟肖英 李斯韵
Lemon 曾莉莎 张慧敏 梁永福 束菊萍 谢添香
邱翠玲 李青联 冯绮雯 Conker 戴 卉 张敬平
马 莹 罗 昊 张毅敏 徐晓丹 徐丽明 陈思微
湛献能 黄赟博 刘美兰 刘玉冰 余 琳

绘 画：陈俐颖 杨露铭 朱宛桐

华南理工大学设计学院圆梦设计服务队



序

近三十年来，我国人民生活水平不断提高，生活方式也发生了巨大改变：高脂、高糖、高蛋白食物摄入量增加，体力活动减少，劳动强度逐渐降低，超重和肥胖的患病率明显增高，这些综合因素造成了妊娠期糖尿病发病率剧增。2015年10月起，我国实行全面二孩政策，部分孕产妇生育年龄较大，她们当中相当一部分孕前已患有糖尿病或是糖尿病高危人群（统称为“糖妈妈”），故糖妈妈的队伍不断扩大。

妊娠期高血糖状态属于高危妊娠，可能导致严重的母婴并发症；并且，妊娠期糖尿病的妇女分娩后及其后代罹患2型糖尿病及各种代谢性疾病和心血管疾病的风险明显增高，严重影响了母婴两代的身体健康及其家庭幸福，也影响了我国整体人口素质。

早期诊断、合理管理妊娠期高血糖症对保障母婴健康具有十分重要的意义。孕期良好的血糖控制需要糖妈妈与医护人员共同努力，所以糖妈妈深入了解相关知识是妊娠期血糖管理的基础和保障。

由广州医科大学附属第三医院产科和内分泌科组成的妊娠期高血糖防控团队，在产科李映桃主任和内分泌科张莹主任带领下，多年来致力于妊娠期高血糖的防控工作，积累了丰富的临床经验，她们将自己在妊娠合并糖尿病防控领域工作的经验和体会编写成



《妊娠合并糖尿病知识读本》。这是一本面向糖妈妈的科普读本，以问与答的形式介绍了妊娠期高血糖防控的相关知识，并有孕妈妈常备知识以及糖妈妈分享的在控糖路上的心得体会，既适合有糖尿病高危因素而又有生育要求的备孕女性，也适合所有高血糖孕妇及其家属阅读。相信对从事妊娠期高血糖防控的基层医务人员也会有较大帮助。

严 励

2016年10月18日

（严励，教授，主任医师，博士生导师。中山大学孙逸仙纪念医院副院长、内分泌科主任，中华医学会内分泌学分会常务委员，广东省医学会内分泌学分会主任委员。）

前言

妊娠期糖尿病指在妊娠期间首次发生或发现的糖代谢异常，属于严重高危妊娠，通常发生于妊娠中晚期。糖尿病孕妇中 80% 以上为妊娠期糖尿病，糖尿病合并妊娠者不足 20%。近年来，随着人们生活水平的提高和劳动强度的降低，特别是二孩政策的开放，妇女生育年龄提高，妊娠期糖尿病发病率剧增，达到 9% ~ 18.7%，严重影响母婴安全。但医学营养和运动等规范的非药物治疗能使 80% 妊娠期糖尿病患者的血糖得到控制并维持正常。有效的团队、优质的策略以及病患和家属的参与是综合防治妊娠期糖尿病的保障。在医患关系略显紧张的当下，广州医科大学附属第三医院产科三区的控糖团队携手内分泌科独创了“糖糖俱乐部”和“柔济糖妈妈在线”，这种类似互联网+的温馨健教管理模式，在国内多家医疗机构推广，成效显著，也是广东省适宜技术推广项目。而今，《妊娠合并糖尿病知识读本》集糖尿病知识问答、孕妈妈常备知识、糖妈妈控糖心得等内容，以多种形式阐述了妊娠合并糖尿病相关知识，语言风趣，通俗易懂，便于基层医护工作者、糖妈妈及其家属以及广大育龄妇女作为床头书，方便查阅相关知识点并付诸实践；同时可作为广大非育龄妇女了解相关知识的口袋书。

本书经过 5 年的酝酿，最终顺利出版，感谢、感恩的人太多。



首先感谢我先生和儿子，他们无微不至的关心及提供的“智囊”是我编写的源泉；然后要感谢赖永洪书记、程东海书记和陈德院长，他们的支持和鼓励是我前行的明灯；最后要感谢我们控糖团队的所有人，包括拍摄人员、产科和内分泌科所有医护人员、糖妈妈们、漫画组的小妹妹们、华南理工大学的朋友们，他们是我驾驶“控糖马车”的永动力！

李映桃

于美国路易斯维尔

2016年10月22日

目录

糖尿病孕产妇知识问答

病因和高危因素篇

1. 什么是妊娠期糖尿病?	3
2. 糖尿病分哪几种类型?	3
3. 糖尿病的 White 分级是什么?	3
4. 为什么发生妊娠期糖尿病的准妈妈越来越多?	4
5. 为什么要重视妊娠期糖尿病?	4
6. 什么是体重指数?	4
7. 国际上用 BMI 评估健康的标准及其与疾病的相关风险是什么?	4
8. 什么是标准体重、理想体重及消瘦和肥胖的定义?	5
9. 想要降低妊娠期糖尿病风险, 孕期体重控制标准是什么?	5
10. 腰臀比是什么? 和妊娠期糖尿病的发病有关吗?	5
11. 妊娠期糖尿病妇女越瘦越好吗?	6
12. 妊娠期糖尿病与年龄相关吗?	6
13. 妊娠期糖尿病与家族史有关吗?	6
14. 曾经患过妊娠期糖尿病, 下一次怀孕一定会再次患病吗?	6
15. 多囊卵巢综合征与妊娠期糖尿病是否相关?	6
16. 异常分娩史与妊娠期糖尿病是否有关呢?	7
17. 我那么瘦为什么也会有糖尿病?	7
18. 罹患甲状腺功能亢进症(甲亢)的孕妇会得妊娠期糖尿病吗?	7
19. 有嗜铬细胞瘤的孕妇会同时患妊娠期糖尿病吗?	7
20. 妊娠期糖尿病会增加巨大胎儿的发生率吗?	8
21. 怀孕期间如何降低妊娠期糖尿病风险?	8
22. 怀孕期间羊水过多与妊娠期糖尿病有关吗?	8
23. 有高危因素者如何早期发现妊娠期糖尿病?	8
24. 避免高能饮食, 每日推荐能量摄入是多少?	8



25. 导致妊娠期糖尿病病情加重的高危因素有哪些？	8
26. 孕 6 ~ 8 周血糖检测为糖耐量异常，宝宝能要吗？	9
27. 若孕 26 周一次口服葡萄糖耐量试验检查正常，还有必要再复查吗？ ...	9
28. 妊娠期糖尿病患者产后如何规范随访？	10
29. 妊娠期糖尿病患者需要定期检测微量蛋白尿吗？	10
30. 出现妊娠期尿糖阳性怎么办？	10
31. 妊娠期间出现白带异常需要注意什么？	10
32. 哪些人孕前需要进行糖尿病的筛查？	11
33. 使用哪些指标进行糖尿病筛查？	11
34. 孕期行口服葡萄糖耐量试验检查正常，孕晚期检查空腹血糖为 5.1mmol/L， 能诊断为妊娠期糖尿病吗？	11
35. 有糖尿病病史者孕前需要进行一次系统的全身检查吗？	11
36. 有糖尿病病史者孕前需要进行哪些咨询？	11
37. 有糖尿病病史的妇女孕前如何评估病情及能否妊娠？	11
38. 有糖尿病病史的妇女孕前如何减重？	12
39. 有糖尿病史的妇女孕前需要减压和心理调适吗？	12
40. 糖妈妈如何发现合并妊娠期高血压疾病呢？	12
41. 糖妈妈如何做好自我检测血压前准备？	12
42. 糖妈妈若合并慢性高血压，每天什么时间测量血压更准确？	12
43. 糖妈妈如何区分慢性高血压合并妊娠和妊娠期高血压疾病？	13
44. 糖妈妈如何知道合并了羊水过多？	13
45. 糖妈妈如何知道羊水过少？	13
46. 慢性乙型肝炎病毒感染和妊娠期糖尿病有关吗？	13
47. 糖妈妈如何警惕酮症酸中毒的发生？	13
48. 妊娠期糖尿病妇女，多久产检一次？	14
49. 糖妈妈如何预防早产？	14
50. 糖妈妈如何预防细菌性阴道病？	14
51. 妊娠期糖尿病对母儿有何风险？	14
52. 妊娠期糖尿病孕妇如果血脂高有何危害？	15
53. 曾患过妊娠期糖尿病的妇女，以后一定会得糖尿病吗？	15
54. 糖尿病会不会遗传给下一代？	15
55. 夫妻间是否会传染糖尿病？	15
56. 妊娠期糖尿病患者又有糖尿病的家族史，日常生活有什么要注意的吗？	16



57. 妊娠期糖尿病和糖尿病合并妊娠是同一回事吗?	16
58. 妊娠期糖尿病对母婴的危害这么大, 如何进行早期发现呢?	16
59. 糖妈妈需要注意睡眠时间和质量吗?	16
60. 糖妈妈各种睡姿分别对于孕妇和胎儿有怎样的影响?	16
61. 糖妈妈睡多长时间最佳?	17
62. 糖妈妈怎样提高自身睡眠质量?	17
63. 在不同孕周(早中晚), 该采取怎样的睡姿更有助于良好睡眠?	17

营 养 管 理 篇

64. 妊娠期糖尿病的饮食原则是什么?	18
65. 为什么糖妈妈的饮食要多样化?	18
66. 孕妇的营养素主要有哪些?	19
67. 糖妈妈如何控制主食的总量?	19
68. 糖妈妈的主食类调控原则是什么?	19
69. 糖妈妈的副食类调控原则是什么?	19
70. 糖妈妈的食用油调控原则是什么?	19
71. 什么叫平衡膳食?	20
72. 糖妈妈如何少量多餐?	20
73. 糖尿病饮食治疗就是饥饿疗法吗?	20
74. 糖尿病医学营养治疗会不会使母儿营养缺乏?	20
75. 糖妈妈的主食选择原则是什么?	20
76. 可以给糖妈妈一个固定食谱吗?	20
77. 有简单快速的方法掌握一日食谱吗?	20
78. 糖妈妈健康饮食“九个一”原则是哪些?	21
79. 糖妈妈的饮食到底应如何控制?	21
80. 糖妈妈饮食六大注意事项是什么?	22
81. 什么是血糖生成指数?	22
82. 孕期营养常见的误区有哪些?	22
83. 什么是食物交换份法及其特点?	23
84. 仅靠食补就能控制血糖吗?	23
85. 吃什么食物可以降血糖?	24
86. 糖妈妈吃饭有顺序么?	24
87. 糖妈妈控糖饮食技巧有哪些?	24
88. 适合糖妈妈的烹调制作方法具体有哪些?	25



89. 糖妈妈如何灵活控制自己的主食量?25
90. 糖妈妈如何简易地进行主食之间的交换?25
91. 五谷杂粮如何烹饪更利于控糖?25
92. 糖妈妈为什么要加餐?26
93. 哪些食物不宜作为加餐?26
94. 糖妈妈怎样科学加餐?26
95. 为什么不饿还要加餐?26
96. 主食吃多了, 就增加胰岛素用量来达到控制血糖的目的可以吗?27
97. 作为糖妈妈, 可以到餐厅吃饭吗?27
98. 需注射胰岛素控糖的糖妈妈外出用餐时要注意什么事项?27
99. 糖妈妈若经常上夜班, 作息不规律, 怎么办?27
100. 糖妈妈只要每日摄入总量达标, 饥一顿饱一顿可以吗?27
101. 有些糖妈妈认为主食含糖量高, 升糖作用强, 因此只吃很少主食甚至完全不吃, 可以吗?28
102. 是不是吃饭越少, 血糖控制就越好?28
103. 糖尿病饮食是不是多吃素、少吃肉?28
104. 糖妈妈优质早餐是什么样的呢?28
105. 糖妈妈晚餐宜选择哪些食物?28
106. 糖妈妈晚餐不宜选择哪些食物?29
107. 如果糖妈妈的血糖控制理想, 但体重不增长怎么办?29
108. 糖妈妈在饮食治疗中感到饥饿难忍怎么办?29
109. 糖妈妈在家和在医院称的体重不一样, 以哪个为准?29
110. 糖妈妈孕早期呕吐严重, 体重下降了 5 千克, 中晚期要把这部分体重补回去吗?29
111. 白开水有热量吗?29
112. 糖妈妈可以喝汤吗?29
113. 糖妈妈什么时间喝水、喝汤较适宜?30
114. 糖妈妈如何科学吃米饭?30
115. 糖妈妈需要禁糖吗?31
116. 隐形糖是指什么? 包括哪些?31
117. 隐形糖有哪些危害?31
118. 怎样限制隐形糖的摄入?31
119. 糖精不是糖, 可以代替一般甜食吗?32
120. 糖妈妈吃甜食有原则吗?32



121. 无糖食品可以随便吃吗?	32
122. 咸味食品可以随便吃吗?	32
123. 调味品“安全”吗?	32
124. 糖妈妈能吃月饼吗?	33
125. 糖妈妈如何巧吃不能吃的粽子呢?	33
126. 糖妈妈能喝粥吗? 怎样科学地喝粥?	33
127. 肠粉不是糊状, 糖妈妈为什么不能吃?	33
128. 为什么有人只吃麦片血糖也高?	33
129. 什么是脂肪酸? 如何分类?	34
130. 如何科学合理地摄入脂肪?	34
131. 哪些是不饱和脂肪酸?	34
132. 哪些是饱和脂肪酸?	34
133. 糖妈妈为什么要控制脂肪的摄入?	34
134. 糖妈妈日常生活控制脂肪摄入有哪些技巧?	34
135. 糖妈妈如何巧吃坚果?	34
136. 糖妈妈体重增长过快, 为控制体重, 是不是不吃脂肪?	35
137. 糖妈妈蛋白质的需要量是多少?	35
138. 糖妈妈食用蛋白质时, 需要注意哪些事项?	35
139. 糖妈妈是否需要少吃奶制品?	35
140. 大豆制品是否更益于糖妈妈?	36
141. 糖妈妈为什么不能喝孕妇奶粉?	36
142. 糖妈妈若喝牛奶会拉肚子, 可以吃奶酪代替吗?	36
143. 糖妈妈可以喝益力多之类的乳酸菌饮料吗?	36
144. 糖妈妈应该选择牛奶还是酸奶?	36
145. 糖妈妈若尿酸高, 可以吃杂粮饭吗?	36
146. 炒肉的时候, 糖妈妈可以勾芡吗?	37
147. 糖妈妈可以吃菌类食物吗?	37
148. 哪些蔬菜可以自由进食?	37
149. 糖妈妈能吃水果吗?	37
150. 糖妈妈怎样科学地吃水果?	37
151. 糖妈妈吃水果应遵循哪些原则?	38
152. 糖妈妈如何三餐搭配蔬菜水果?	38
153. 糖妈妈可以吃西瓜吗?	38
154. 糖妈妈可以吃荔枝吗?	38



155. 糖妈妈可以喝果汁吗?38
156. 糖妈妈可以自由吃水果吗?39
157. 吃水果好还是喝果汁好?39
158. 糖妈妈可以喝无糖饮料吗?39
159. 蔬菜怎样吃更有利于控制血糖?39
160. 哪些蔬菜适宜生吃呢?40
161. 糖妈妈挑选零食要算入热卡吗?40
162. 糖妈妈挑选零食的原则是什么?40
163. 糖妈妈可以天天吃的零食有哪几类?40
164. 不建议糖妈妈吃的四类零食是哪些?40
165. 食物纤维素包括哪些?41
166. 糖妈妈孕期多食用纤维素有哪些益处?41
167. 不含纤维素食物有哪些?41
168. 含大量纤维素的食物有哪些?41
169. 膳食纤维摄入每日总量是多少? 可溶性和不可溶性纤维分别是哪些?
.....41
170. 糖妈妈可增加多种维生素和矿物质的食物有哪些?41
171. 糖妈妈若早孕时合并妊娠呕吐, 如何安排饮食?42
172. 糖妈妈若有合并高血压, 该如何调整饮食?42
173. 糖妈妈合并有高血脂, 是不是要“滴油不沾”?42
174. 肥胖的糖妈妈, 严格控制热卡, 血糖控制理想, 查尿酮体阳性, 怎
么办?43
175. 糖妈妈在孕期缺钙会有哪些表现?43
176. 糖妈妈孕期如何补钙?43
177. 糖妈妈需要补充 DHA 吗?43
178. 糖妈妈需要补铁吗?43
179. 糖妈妈补充微量元素和维生素有无简易方法?44

运 动 篇

180. 妊娠期运动对母体有什么益处?44
181. 妊娠期运动对胎儿有什么益处?44
182. 妊娠期运动对促进自然分娩有帮助吗?44
183. 妊娠期运动可以降低抑郁症发生吗?44
184. 糖妈妈产后运动是否对 2 型糖尿病有预防作用?45



185. 妊娠期运动对母体有什么弊端?	45
186. 妊娠期运动对胎儿有什么弊端?	45
187. 最佳开展孕期运动的孕周?	45
188. 孕期运动如何选择合适的地点?	45
189. 冬天和夏天运动时间一样吗?	45
190. 一天中最适合运动的时间段及推荐的运动方式是哪些?	46
191. 糖妈妈为何不宜在清晨空腹锻炼?	46
192. 运动时为何要养成用鼻呼吸的习惯?	46
193. 运动前怎样评估身体状况?	46
194. 妊娠期运动的禁忌症是什么?	47
195. 孕期安全的运动有哪些?	47
196. 孕期不安全的运动有哪些?	47
197. 糖妈妈推荐的运动疗法是哪些?	47
198. 孕晚期应该以什么运动为主?	48
199. 进行散步、快走、慢跑、爬楼梯等孕期安全运动时要注意什么?	48
200. 妊娠期可以游泳和水中运动吗?	48
201. 妊娠期游泳和水中运动有什么建议?	48
202. 孕期如何进行广播操、保健操、瑜伽等运动?	49
203. 瑜伽运动对糖妈妈有何益处?	49
204. 孕期能继续在健身房锻炼吗?	49
205. 糖妈妈能进行耐力训练(如举重)吗?	50
206. 有早产风险的糖妈妈,适宜的身体局部运动和锻炼形式有哪些?	50
207. 盆底肌肉锻炼如何进行?	50
208. 上肢运动如何进行?	50
209. 糖妈妈运动时应该注意什么?	51
210. 糖妈妈的安全运动五步法是什么?	51
211. 妊娠期在运动过程中出现哪些状况要中止运动?	51
212. 妊娠期运动和锻炼的频率、强度和时间的多少?	51
213. 糖妈妈的运动处方如何制定?	52
214. 糖妈妈孕期运动的强度是否有遵循的原则?	52
215. 糖妈妈每日如何进行散步运动?运动量多少适宜?	52
216. 运动时和运动后应注意哪些情况?	53
217. 孕期运动的强度如何分类?	53
218. 孕期运动的效果如何评估?	53



219. 孕期运动如何去监督？	53
220. 糖妈妈运动治疗前有哪些建议？	54
221. 对糖妈妈孕期运动的总体评价和要求是什么？	54
222. 糖妈妈健康运动“30-170”法则是什么？	54
223. 医生建议卧床，还能做运动吗？	55
224. 上班很辛苦，下班还要做运动吗？	55
225. 不用上班，但做家务和带孩子也很辛苦，算作运动吗？	55
226. 孕期可以跑步吗？	55
227. 如何轻松找出碎片运动时间？	55
228. 糖妈妈运动疗法是如何控制血糖的？	56
229. 糖妈妈合并高血压还可以运动吗？	56
230. 糖妈妈进行运动疗法的小技巧有哪些？	56
231. 糖妈妈怎样快走才能有效地降血糖？	56
232. 糖妈妈进行运动疗法时应怎样配合饮食治疗？	57
233. 糖妈妈运动时如何防止低血糖的发生？	57
234. 糖妈妈如何保持参加运动的积极性？	57
235. 孕前运动是否对妊娠期糖尿病有防治作用？	57
236. 糖妈妈产后 42 天需要做盆底功能操吗？	58
237. 糖妈妈产后运动的目的是什么？	58
238. 产后运动的注意事项有哪些？	58
239. 常推荐的产后运动和方法有哪些？	58
240. 产后运动何时开始？	59
241. 产后 1 周内，适宜产妇的运动项目有哪些？	59
242. 产后运动有原则吗？	60
243. 产后盆底肌肉锻炼的适应症有哪些？	60
244. 产后盆底肌肉锻炼的禁忌症有哪些？	60
245. 产后盆底肌肉锻炼原理及基本原则是什么？	60
246. 产后如何瘦身？多久恢复孕前体重较理想？	61
247. 产后瘦身秘诀有哪些？	61

母胎监护篇

248. 糖尿病合并妊娠如何诊断？	62
249. 妊娠期糖尿病诊断标准是什么？	62
250. “糖筛”和“唐筛”一样吗？	63



251. 我的血糖没有超过化验单上的数值，为什么说我是妊娠期糖尿病？	63
252. 是不是测试前喝的那杯糖水太甜了，所以数据测出来才高？	63
253. 测血糖之前饿一天就一定能通过测试吗？	63
254. 为什么妊娠期糖尿病也会发生低血糖？	63
255. 产后什么时候复查口服葡萄糖耐量试验？	63
256. 产后糖尿病诊断标准是什么？	64
257. 糖妈妈为什么要进行血糖监测呢？	64
258. 糖妈妈的血糖监测包括哪些方法？	64
259. 糖妈妈应用自我血糖监测的目的是什么？	65
260. 糖妈妈应用自我血糖监测结果调整血糖的“四步法”是什么？	65
261. 如何应用自我血糖监测结果指导糖妈妈调整饮食？	65
262. 如何通过血糖监测指导糖妈妈安全运动？	65
263. 如何通过血糖监测指导糖妈妈安全使用胰岛素？	65
264. 糖妈妈为什么提倡“七点法”监测血糖？	65
265. 血糖监测时间如何确定？	66
266. 测血糖前一天晚上该吃什么？	66
267. 什么时间测空腹血糖？	66
268. 测空腹血糖前可以晨练吗？	66
269. 晨练前后需要测血糖吗？	67
270. 测量空腹血糖前能吃其他药吗？	67
271. 睡眠时间对空腹血糖有什么影响？	67
272. 应激因素会不会影响空腹血糖？	67
273. 血糖仪的不合理使用会不会影响血糖结果？	67
274. 血糖仪采血的正确方法是什么？	68
275. 糖妈妈有时想起来就测一下血糖，想不起来就不测，这样可以吗？	68
276. 糖妈妈的血糖值一不达标就要调药吗？	68
277. 为什么血糖仪有时候不显示数值？	68
278. 糖妈妈运动前要不要测血糖？	68
279. 糖妈妈测血糖需要停用降糖药吗？	68
280. 测血糖取血时，血量越多越好吗？	69
281. 保证取血检测结果准确的技巧是什么？	69
282. 如何判断测血糖次数过多或过少？	69
283. 等待监测餐后血糖期间要不要吃食物？	69
284. 外出与朋友聚会吃饭，用餐时间长，如何检测血糖？	69