



WORLD DIABETES FOUNDATION



主编 杨慧霞

妊娠 合并糖尿病 实用手册

我这个时期
不需要过多营养，
妈妈不要摄入
太多呀！



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



中国医药出版社

妊娠 合并糖尿病 实用手册

主编
王卫华
副主编
李俊英
李俊英



中国医药出版社



WORLD **DIABETES** FOUNDATION

妊娠合并糖尿病 实用手册

主编 杨慧霞

主编助理 朱微微



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

妊娠合并糖尿病实用手册/杨慧霞主编. —北京:人民卫生出版社, 2012. 2
ISBN 978-7-117-15280-8

I. ①妊… II. ①杨… III. ①妊娠合并症: 糖尿病-诊疗-手册 IV. ①R714.256-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第267996号

门户网站: www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

妊娠合并糖尿病实用手册

主 编: 杨慧霞

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京蓝迪彩色印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/32 印张: 5.5 字数: 146千字

版 次: 2012年2月第1版 2012年2月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15280-8/R·15281

定 价: 39.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

前 言

每位将要做妈妈的您都想生育一名健康的宝宝,假如您妊娠前患有糖尿病或妊娠期被告知患有妊娠期糖尿病,您可能会有很多问题和担心。这本书将会帮助您全面了解这方面的知识。

中国是糖尿病第一大国,发病率为9.7%,已经明显超过世界平均水平。妊娠期糖尿病是妊娠期发生的糖代谢异常,是妊娠期最常见的内科合并症,近年来发病率逐年上升。通常情况下,母亲的妊娠期糖尿病在分娩以后会自然消失。孕期通过合理治疗,使母亲的血糖保持正常范围,可明显减少糖尿病对母儿的不良影响。但是如不及时进行治疗,将会造成不同程度的母儿并发症,同时母亲和子代患有糖尿病的风险远远高于正常人,并且糖尿病发病年龄提前。相关的知识在妊娠合并糖尿病及其危害中有详细的介绍。

“妊娠期糖尿病的治疗”这一部分,包括孕期血糖监测、医学营养治疗、运动指导和胰岛素的使用,为妊娠期糖尿病的准妈妈提供全面的治疗知识。请您一定要重点了解医学营养治疗和运动部分,因为孕期合理饮食是妊娠期糖尿病治疗的基础工作,其中“食物交换法”可避免糖尿病食谱过于单调,也便于糖尿病孕妇掌握。通过“血糖监测”和“胰岛素的使用”这两部分的学习,您就能掌握自己在家监测血糖和注射胰岛素的方法了。

本书还会告诉妊娠期糖尿病患者,在分娩后需要进行产后

随访,通过早期生活方式干预,避免或延缓在不久的将来发展成2型糖尿病的可能性。同时,还为您养育宝宝敲响警钟,母乳喂养、健康饮食和加强体育锻炼,能显著减少子代发生肥胖、糖尿病等代谢综合征的危险性。

世界糖尿病基金支持的中国妊娠期糖尿病规范化诊疗促进合作项目,致力于妊娠合并糖尿病相关培训教育,提升医务人员规范化诊断和治疗妊娠期糖尿病水平,改善糖尿病妈妈和后代的健康。我们希望这本小册子可以尽可能地帮助患有妊娠期糖尿病的孕妇。

本书的撰写时间仓促,如存在瑕疵不足,敬请指正。

目 录

妊娠前的准备

第一章 妊娠前的准备..... 2

1. 所有准妈妈需要做的准备工作 2
2. 怀孕前的饮食推荐 4
3. 您的体重是否保持在理想体重范围 5
4. 糖尿病患者怀孕前的准备 6
5. 未患有糖尿病,孕前也需要注意控制体重和合理饮食吗? 8

第二章 妊娠期合理膳食及体重管理..... 9

1. 妊娠期合理膳食的要求 9
2. 什么是孕期合理的体重增长? 12
3. 为什么要控制体重增长? 16
4. 控制正常体重增长该怎么做? 16
5. 什么时候开始关心体重变化? 16
6. 有什么窍门保持合理的体重增长吗? 17

妊娠合并糖尿病及其危害

第三章 妊娠合并糖尿病的基本知识 20

1. 什么是糖尿病?20
2. 糖尿病的种类21
3. 妊娠期糖尿病22
4. 为什么怀孕后得了妊娠期糖尿病?22
5. 为什么怀孕以后胰岛素不能很好地工作?23
6. 妊娠期糖尿病的高危人群24
7. 妊娠期糖尿病能够预防吗?25
8. 什么时间进行妊娠期糖尿病的检查?26
9. 如何诊断妊娠期糖尿病?26
10. 口服葡萄糖耐量试验时需要注意的问题27

第四章 妊娠期糖尿病的危害 29

1. 糖尿病会对孕妇造成影响吗?29
2. 妊娠期糖尿病会影响分娩方式吗?30
3. 孕妇的糖尿病会对胎儿造成伤害吗?31
4. 孕期高血糖对后代的远期影响35

妊娠期糖尿病的治疗

第五章 自我血糖监测..... 39

1. 为什么要了解患者的血糖水平并控制在理想范围内?.....39
2. 自我血糖监测的具体方法40
3. 什么时间测血糖?43
4. 如何知道血糖是否正常?43

第六章 妊娠期糖尿病的医学营养治疗..... 44

1. 妊娠期糖尿病的医学营养治疗(MNT)的原则44
2. 膳食计划51
3. 糖尿病孕妇应记住各类食物的食用规则54
4. 食物交换份与食物交换法63
5. 食物血糖生成指数和血糖负荷66
6. 各类食物交换份举例68
7. 食物标签75
8. 自己加工食物的计量工具77
9. 妊娠期糖尿病的饮食设计步骤78
10. 食物交换份应用的窍门81
11. 糖尿病准妈妈的常见问题解惑83

第七章 规律适量的运动..... 88

1. 妊娠期糖尿病和 2 型糖尿病孕妇必须做运动88
2. 不宜做运动疗法的孕妇89
3. 如何做运动?90
4. 什么时候运动?91

5. 我怎样才能知道运动是否合适?	92
-------------------------	----

第八章 胰岛素治疗..... 93

1. 胰岛素是什么?	93
2. 为什么要用胰岛素?	95
3. 应该了解的关于胰岛素的一些事情	96
4. 糖尿病孕妇该怎么做?	97
5. 胰岛素种类及应用	98
6. 应用胰岛素的特别说明	99
7. 胰岛素的注射方法	101
8. 低血糖	107
9. 糖尿病日记——记录每天的饮食、运动和 血糖值	110

产后的指导

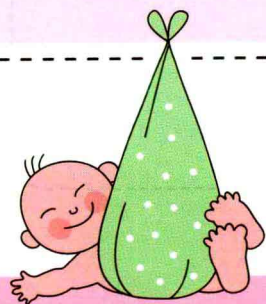
第九章 产后的指导..... 114

1. 宝宝出生以后该做些什么?	114
2. 母乳喂养	115
3. 产后随访	117
4. 怎么知道将来是否发展为糖尿病?	119
5. 可能提示患糖尿病的症状	120
6. 儿童随访	121
7. 学龄前儿童膳食指南建议	122
8. 儿童运动	123
9. 计划再次妊娠	125

附 录

附录 1	妊娠合并糖尿病监测治疗表	128
附录 2	常见食物的血糖生成指数 / 血糖负荷、碳水化合物含量、一份食物的重量	129
附录 3	等值谷薯类交换表	135
附录 4	等值蔬菜类交换表	137
附录 5	等值水果类交换表	139
附录 6	等值肉蛋类食品交换表	141
附录 7	等值大豆食品交换表	143
附录 8	等值奶类食品交换表	145
附录 9	等值油脂类食品交换表	147
附录 10	妊娠期糖尿病患者 1800kcal 模式 食谱举例	149
附录 11	妊娠期糖尿病患者每日 2000~2100kcal 一周食谱举例	150
附录 12	糖尿病日记	157
附录 13	糖尿病日记实例 1	158
附录 14	糖尿病日记实例 2	160
附录 15	妊娠合并糖尿病一日门诊	162

后记	164
----------	-----



妊娠前的准备

第一章

妊娠前的准备

1

所有准妈妈需要做的准备工作

如果您已经准备怀孕,那么亲爱的读者,在妊娠前保持适合怀孕的身体状态和维持健康的生活方式非常重要。

请您怀孕之前谨记:

- 禁烟、禁酒。
- 注意不要乱用药物。
- 有条件的女性,请您在决定怀孕之前,去医院就诊,医生会对您进行系统的全面检查,对您进行孕前指导,告知您最佳的怀孕时机。
- 患有各种疾病的妇女,如先天性心脏病、系统性红斑狼疮(SLE)、糖尿病、高血压及甲状腺功能亢进(简称“甲亢”)等,请您治疗疾病,待病情治愈或稳定以后再怀孕。
- 肥胖的准妈妈一定要进行检查,将体重指数(BMI)尽量控制到正常范围再怀孕。
- 有条件者,孕前应检测 TORCH 抗体(包括 IgM、IgG),了解机体免疫状态,同时决定妊娠时机。

除了这些基本的母子健康常识以外，“合理饮食”和“控制体重”是准妈妈们需要非常注意的事情。这两项工作，可以帮您妊娠后建造一个健康的子宫内环境，而健康的子宫内环境是您的宝宝健康孕育分娩和一生健康成长的必备条件。



小贴士

您知道吗？从宝宝在您身体孕育的第一刻起，您的孕期营养状况就将影响他的整个一生：不仅是胎儿期、婴幼儿期，还包括成年后的整体健康状况。

这就是一项近年来国内外资深专家通过大量流行病学研究后形成的，并在国际医学界引起巨大震动和反响的突破性研究理论——DOHaD(都哈)，即“健康和疾病的发病起源”。DOHaD研究表明：

- 成年后的健康状况与其在胎儿期和婴幼儿期的营养摄入密切相关。
- 生命早期摄入合理、均衡的营养，将有助于降低孩子成年后罹患肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的风险。
- 生命早期 1000 天(即妊娠期、生后两年)是对一生健康最重要的时期。

2

怀孕前的饮食推荐

2007年中国营养学会妇幼营养分会对妇女的营养饮食推荐如图 1-1,一日的营养组成为:

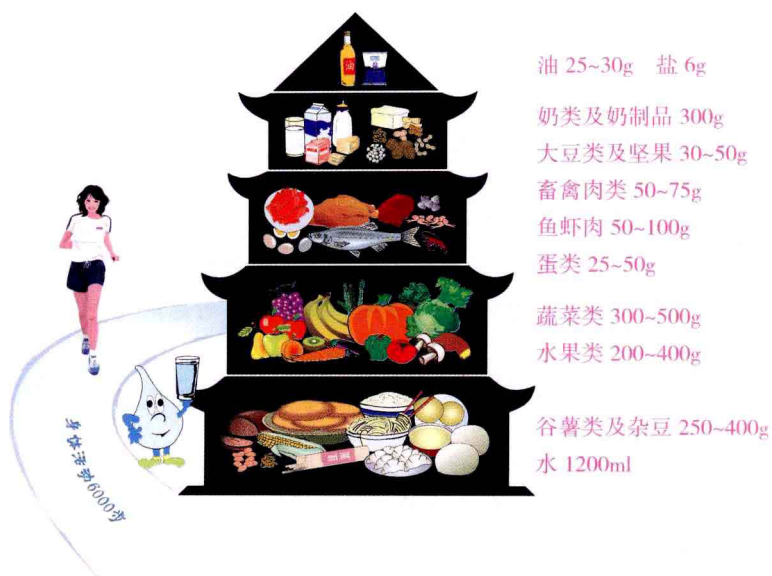


图 1-1 孕前的饮食宝塔

3

您的体重是否保持在理想体重范围

除了确保您孕前未患不宜怀孕的疾病以外,保持孕前理想的体重对妊娠非常重要。准妈妈最好在孕前将体重控制在理想水平。理想的体重主要通过“体重指数”来判定。



小贴士

体重指数 (body mass index, BMI)

是反映机体肥胖程度的指标,计算公式是:

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$$

中国成人按照体重指数分为四种体重类型:

低体重—— $\text{BMI} < 18.5 \text{kg/m}^2$;

理想体重—— $\text{BMI} 18.5 \sim 23.9 \text{kg/m}^2$;

超重—— $\text{BMI} 24 \sim 27.9 \text{kg/m}^2$;

肥胖—— $\text{BMI} \geq 28 \text{kg/m}^2$ 。

如果您的体重处于超重和肥胖,请通过合理饮食和运动,将体重控制到理想水平以后再怀孕。

从 DOHaD 理论我们知道,健康的子宫内环境决定了胎儿的生长和远期健康,而糖尿病患者的高血糖环境会对胎儿造成严重的危害。尤其在早孕期,正常的血糖对胎儿的发育尤为重要。孕前及早孕期高血糖,可以增加胎儿畸形和流产的发生。患有 1 型或 2 型糖尿病的妇女,经过孕前精心的准备和治疗,才可以怀孕并生育一个健康的宝宝。

如果您已经患有糖尿病,在怀孕前将血糖控制好是非常重要的。患有孕前糖尿病的妇女,应做到以下几点:

- 首先应该做到计划妊娠,准备妊娠前要看内分泌医生和有经验的产科医生。
- 进行血糖和糖化血红蛋白(HbA1c)的检测、眼底检查、尿白蛋白检查和肾功能检查。
- 根据上述检查结果,进行糖尿病分级。
- 由医生评定是否适合妊娠和妊娠的有利时机,孕前是否需要特殊治疗。