

101 TIPS FOR A
HEALTHY PREGNANCY
WITH DIABETES

 American
Diabetes
Association

糖尿病 自我管理 101

美国

糖尿病协会

推荐

健康妊娠

〔美〕Patti B. Geil
Laura B. Hieronymus

著
译

陈瑜



第四军医大学出版社

糖尿病自我管理 101

——健康妊娠

著者 [美] Patti B. Geil

Laura B. Hieronymus

译者 陈 瑜

第四军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我管理 101——健康妊娠/[美]盖尔(Geil, P. B.), 希伦尼莫斯(Hieronimus, L. B.)著;陈瑜译. —西安:第四军医大学出版社, 2004. 6

ISBN 7-81086-105-0

I. 糖… II. ①盖… ②希… ③陈… III. 妊娠期-糖尿病-防治 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 034578 号

糖尿病自我管理 101——健康妊娠

著 者	Patti B. Geil Laura B. Hieronymus
译 者	陈 瑜
策 划	富 明 郭国明
责任编辑	土丽艳
出版发行	第四军医大学出版社
地 址	西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话	029-83376765
传 真	029-83376764
网 址	http://press.fmmu.sn.cn
印 刷	陕西省印刷厂
版 次	2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	4.25
字 数	35 千字
书 号	ISBN 7-81086-105-0/R·73
定 价	8.00 元

(版权所有 盗版必究)

献给 Jack, Kristen 和 Rachel——感谢你们一贯的支持鼓励！

——Patti

献给我亲爱的女儿，Kelly 和 Lindsay，她们的出生是一位糖尿病母亲及其丈夫 G. D，最期盼也最幸运的事。

——Laura

前言

在所有妇女的权利中，最伟大的是做母亲的权利。

——林语堂

在近百年前，人们还未发现胰岛素，患有 1 型糖尿病的年轻女性很少能活到生育年龄。在近 30 年之前，医生告诉患糖尿病的年轻女性“忘记生孩子吧”——因为对于胎儿和母亲来说都太危险了。今天，得益于糖尿病治疗和胎儿及新生儿护理的进步，我们能够帮助患有糖尿病的女性实现她们最伟大的权利——做母亲。

对于患有糖尿病的女性来说，怀孕期既令人兴奋又富有挑战意味。无论是怀孕前就患有糖尿病，还是孕期才发生糖尿病，注意严格控制血糖是保证母婴健康的关键。患有糖尿病的女性应当了解自己面临的特殊问题。对于计划怀孕到整个孕期的身体、情感变化，甚至到分娩后，控制血糖都是第一位的。

《糖尿病自我管理 101——健康妊娠》这本书收集了患有糖尿病的女性、有糖尿病风险并已经怀孕或打算怀孕的女性常常问到的问题。作为糖尿病教育家，我们

对于处理糖尿病和妊娠具有专业知识和个人的经验,我们有义务与你分享知识并帮助你回答这些问题。我们希望所有女性都明白,为了尽可能好的怀孕结果,糖尿病护理和血糖控制是何等重要。

目 录

第 1 章

怀孕之前 / 1

第 2 章

糖尿病与怀孕——期待最好的结果 / 15

第 3 章

怀孕与营养 / 25

第 4 章

孕期的用药管理 / 45

第 5 章

孩子的脚步——孕期的体育锻炼 / 53

第 6 章

严密监控糖尿病 / 67

第 7 章

孕期保持心理平和 / 80

第 8 章

怀孕第九个月——严密监测 / 88

第 9 章

分娩的日子 / 96

第 10 章

宝宝出生以后 / 103

第 11 章

避孕——防患于未然 / 113

第 12 章

孕期杂录 / 119

第 1 章

怀孕之前





我患有 1 型糖尿病，我
能生个宝宝吗？

可以，只要正确地做计划并准备。就在不久以前，患有糖尿病的女性还普遍被告知不要考虑生育。孕期血糖水平升高，既对母亲有危害（糖尿病并发症加重），又影响到胎儿（死胎率和新生儿畸形率增高）。今天，得益于糖尿病治疗和胎儿及新生儿护理的进步，只要你在怀孕前和整个孕期把血糖尽可能保持正常，顺利地怀孕，生个健康的宝宝是完全可能的。如果你打算要一个宝宝，就约见你的糖尿病保健组并讨论你的怀孕计划。在糖尿病被控制到最佳状态并做好了怀孕的准备之前，你一定要采取可靠的避孕措施。

我患有糖尿病，而且
想快点怀孕，医生建议我
参加一个怀孕计划课程。
这个课程内容是什么呢？



☞ 在怀孕计划课程中，包括以下内容：与你的医疗小组一起讨论怀孕之前和怀孕期间保持正常血糖水平的重要性，怀孕对于你和孩子潜在的危险性，提供遗传学咨询，以及避孕的建议。为了保持正常的血糖水平，你应该同糖尿病护理方面的教育工作者和营养师合作，制定出计划。这个计划包括详尽的胰岛素应用方案、细致的营养管理、体育锻炼以及经常性的血糖水平监测。研究表明，怀孕前和怀孕期间血糖控制越好，就越能降低母亲和孩子的危险性。怀孕计划课程就是尽可能保证母婴健康的最好途径。



如果我想要怀孕，
我的血糖应达到什么标准？

☞ 尽可能达到正常水平，尤其是在你怀孕之前和怀孕头 3 个月中。以下是美国糖尿病协会推荐的在怀孕前血糖水平自我监测应达到的目标：

	全血	血浆
餐前	70 ~ 100 mg/dl	80 ~ 110 mg/dl
餐后 2 小时	< 140 mg/dl	< 155 mg/dl

引自“糖尿病患者孕前护理”ADA 临床实践推荐,2003

总之，在你怀孕之前的 3 个月中，糖化血红蛋白 (A1C) 检测应尽可能达到最低水平，避免血糖过高。比起指尖采血检测，A1C 检测更能反映较长时期的血糖控制状况(约 4 个月)。研究表明，如果你能在怀孕前将你的 A1C 值保持在正常值之上 1% 处，或低于这一水平，发生并发症的几率会大大降低。尽管数值有变化，A1C 值的正常范围是低于 6%。血糖水平接近正常对于降低怀孕风险，获得健康的怀孕是必不可少的。

我听说，如果患有糖尿病，孩子患出生缺陷的几率会很高。是真的吗？



不一定，这取决于你的血糖水平。如果在受孕时或孕期关键的前八个星期中血糖水平高，那么新生儿畸形和怀孕头 3 个月的流产发生率达到 65%。常见的新生儿畸形累及心脏、骨骼和神经系统。由于大部分怀孕是没有经过认真计划的，如果患糖尿病的女性在怀孕时血糖较高，那么新生儿畸形和流产就更容易发生了。

但令人欣慰的是，有研究表明如果你在怀孕之前和怀孕的头几个星期里能保持血糖水平正常，那么对于你来讲，发生新生儿畸形的危险度和那些没有患糖尿病的妇女是差不多的。怀孕前的血糖控制是关键！



血糖控制会影响我怀孕到足月的能力吗？

☞ 是的，很可能会有影响。血糖水平升高使你流产的危险性增高，尤其是在孕期的前3个月。根据怀孕时血糖水平的升高程度，在怀孕的前3个月中流产的几率是30%~60%不等。高血糖还能引起过早阵痛和早产。婴儿出生太早，肺部还没有发育完全，可能引起一系列呼吸问题，称为“呼吸窘迫综合征”。

☞ 大部分患有糖尿病的妇女平安无事地度过孕期，怀孕足月后生下宝宝。但如果你患糖尿病的时间很长，甚至发展成为引起高血压和水肿的毒血症，你的宝宝就更可能发生某些并发症。这种情况下，孕期的严密随访非常重要，最好根据高危孕妇程序来做。为了糖尿病人的妊娠健康，我们需要投入更多的时间、金钱和精力。

我很难怀孕，对此医生提到了多囊卵巢综合征(PCOS)。这是糖尿病引起的吗？



☞不一定是，但两者之间有联系。在美国，多囊卵巢综合征(PCOS)是引起妇女不孕最普遍的原因，影响到5%~10%的育龄妇女。PCOS阻碍机体排卵，也就是说，卵子不能从卵巢中释放出来并受精，也就不能怀孕了。这种情况与胰岛素抵抗有关。在这种情况下机体会抵抗胰岛素激素作用。肥胖和过高的雄性激素也会导致不孕。

因为与胰岛素抵抗有关，PCOS也与2型糖尿病有联系。患2型糖尿病的妇女中，50%会发生PCOS，而患有PCOS的肥胖妇女有30%在40岁时会发生葡萄糖耐量异常和2型糖尿病。患2型糖尿病和(或)PCOS的妇女也更易患心血管疾病。

如果你被诊断为PCOS，使用口服避孕药或诸如甲福明二甲双胍之类的药可降低胰岛素抵抗。为了治疗不孕，健康的饮食习惯、体育锻炼及控制体重也是治疗的一部分内容。一旦怀孕，你可能会发生妊娠期糖尿病，尤其在怀孕的第16周。这是你潜在的胰岛素抵抗和怀孕时正常发生的胰岛素抵抗两者叠加的结果。



6个月前我被告知患有前
驱糖尿病,我还能生宝宝吗?

☞可以。但再次强调,只有你多加小心才可以。前驱糖尿病,正式称呼为“葡萄糖耐量异常”,意味着你的血糖水平在正常范围之上,但还不足以诊断为2型糖尿病。除非改变生活方式,比如增强体育锻炼、加强营养等,否则大多数患前驱糖尿病的人最终会发展为糖尿病。

如果你患有前驱糖尿病,而且想要怀孕,制定怀孕计划是很必要的。与你的医疗保健小组协作,确定你的整体健康状况,并开始追踪血糖水平。注册营养师(RD)的意见也同样重要。注册营养师可以帮你制定标准的营养搭配、体重标准并提供体育锻炼的技巧。这些对你的整体健康和受孕前血糖水平的正常化都大有好处。

由于激素的变化,怀孕时通常都会发生胰岛素抵抗现象。因此你需要糖尿病专家和妇产科专家给予医学指导,帮助你在整个孕期控制血糖。

我今年 28 岁，从 13 岁时开始患 1 型糖尿病。我还能生个宝宝吗？



☞ 可以，但一定要提前约见医生并商讨此事。你与医生讨论时应包括如下内容：

- ❖ 目前的避孕措施，确保孕前保持正常的血糖水平。
- ❖ 怀孕对于你和孩子的风险。
- ❖ 孕前数月内保持正常血糖水平的重要性。研究表明，严格控制糖尿病，孕前保持正常的血糖水平可将并发症的危险降至非糖尿病患者的水平。
- ❖ 遗传学咨询，以确定你的宝宝患糖尿病的几率，这也受你怀孕时年龄的影响。如果你患有 1 型糖尿病，怀孕时不到 25 岁，那么你的宝宝患 1 型糖尿病的几率是 4%；如果大于 25 岁，宝宝的患病率降至 1%。
- ❖ 你患有哪些并发症。患有并发症并不意味着你不能生小孩，但如果有并发症，应了解糖尿病并发症与怀孕会如何相互影响。
- ❖ 糖尿病患者如果打算怀孕，就意味着会有许多工作要做，如果你不能保证高水平的医疗监护和支持，不具备按期