

妊娠合并糖尿病的血糖管理

彭皓月（湖南省妇幼保健院，湖南长沙 410008）

“糖耐没过关，可怎么办呀！”很多孕妇在做产检时有这样的苦恼。孕期糖尿病分为两种：一种为孕妇在怀孕前已经患有糖尿病或者孕期发现血糖升高达到了糖尿病的诊断标准，称为糖尿病合并妊娠；另一种为妊娠期发生糖耐量异常，产后逐渐恢复正常，称为妊娠期糖尿病。其中，妊娠期糖尿病占孕期糖尿病的90%，且大部分无症状，很容易被忽视。

孕期血糖升高的危害

妊娠期糖尿病如果没能得到有效控制，对孕妇和宝宝都会产生很大危害。对孕妇来说，高血糖会刺激血管，使血管内壁增厚，血管变窄，很有可能引起妊娠高血压，严重时危及母子生命。由于血液中糖分过高，机体代偿性的平衡会导致羊水过多，意味着胎儿的活动空间变大，容易引起胎位不正；并且羊水过多会给子宫带来更多的压力，容易引起早产。对胎儿来说，长期处于母体的高糖环境中，吸收糖分过多容易长成巨大儿，如再加上胎位不正，甚至可能出现胎死宫内的情况。高糖还会影响胎儿细胞组织的正常分化，发育不好就会有流产的风险；即使生出来，由于在发育过程中高糖对于肺部发育的影响，对于婴儿

的呼吸系统极为不利。此外，母婴日后糖尿病以及新生儿自闭症的患病率均会明显升高。

为什么孕期会出现高血糖

在怀孕期间，孕妇体内会对胰岛素产生不利影响的物质，如胎盘生乳素、孕酮、胎盘胰岛素酶等。胰岛素既要对抗它们，又要完成降血糖的重任、有的孕妇体内胰岛素分泌不足，血糖自然就会升高。当然，这种现象的出现可能与多种诱发原因有关，如孕妇在孕期饮食没有节制、发生内分泌紊乱等，都有可能诱发高血糖。

超重

超重为孕期高血糖的首要诱发原因。在怀孕期间，在激素的刺激下，度过了早孕反应的孕妇食欲会大增。如果孕妇的体重增长过快，容易出现血脂异常症以及胰岛素抵抗等。一般来说，孕妇每日摄入的糖分不可超过9茶匙。但是糖在生活中无处不在，孕妇很容易摄入过量，被吸收后作为能量囤积到体内。因此，孕妇一定要控制自身体重，发现超重重要合理减肥，避免发生妊娠期糖尿病。

分娩激素

对分娩激素进行分析，发现怀孕期间女性的孕

酮含量会升高 100 多倍，雌激素会升高 15 倍左右。其中，孕酮增多会让人体的肠胃运动功能减慢，胃部肌肉更加松懈，使食物的通过时间增加，摄入的食物在身体中停留的时间更长。

缺少运动

很多孕妇由于运动量减少，会使胰岛素对血糖的识别能力下降，无法像孕前那样快速降糖，这就给妊娠糖尿病有了可乘之机。所以，怀孕后也应当进行适度的运动，不能长期卧床休养，以免体重过度增加，导致妊娠高血糖。

孕期血糖的标准

孕妇的血糖要求标准比较严格，在空腹状态下，血糖不超过 5.1 mmol/L，餐后一小时的血糖不超过 10.0 mmol/L，餐后 2 h 血糖不超过 8.5 mmol/L。一旦超过这些界限，即使没有达到糖尿病的诊断标准，也属于妊娠期糖尿病。

孕妇怎么控制血糖

定期对血糖进行监测

大多数妊娠期糖尿病患者不会出现明显的症状，因此定期测量血糖尤为重要。孕妇应当在五个时间测量自己的血糖，包括空腹时、三餐后 2 h（从吃第一口饭计时）、夜间（晚上 10 点钟）。如果血糖控制比较理想，一般每周挑出来 2~3 天测量。对于妊娠期糖尿病孕妇，空腹血糖及餐后 2 h 血糖不应超过 5.3 mmol/L 和 6.7 mmol/L，夜间血糖不低于 3.3 mmol/L；对于糖尿病合并妊娠的孕妇，空腹血糖应在 3.3~5.6 mmol/L，餐后 2 h 血糖应在 5.6~7.1 mmol/L。

合理的运动规划

每天保持足够的运动量，对糖尿病能起到预防作用。孕妇可在饭后 1 h 进行运动，每次运动时间控制在半小时左右，运动要适量，可以选择散步、健身操等有氧运动。在饭后 1 h 运动的目的是为防止发生低血糖。

饮食控制

少食多餐

妊娠糖尿病患者为减少饥饿感，建议少食多餐，每天吃 5~6 顿，将 3 顿主食变为 3 顿主食加 3 顿加餐，只要总量不超标，尽可能选择多样化的食谱。另外，保证每天摄入 300 g 左右碳水化合物，补充足够量的蛋白质、维生素。蛋白质可以是牛肉、蛋类等，维生素可以是绿叶蔬菜；加餐可以选择牛奶、鸡蛋、适量水果等，以防止在正餐时太过饥饿而摄入过多的食物，导致餐后的血糖超过正常水平。

减少重口味刺激性食物摄入

妊娠糖尿病患者除了合理饮食，还要注意饮食禁忌。首先，不要吃刺激性食物，否则激发食欲，一旦摄入过量高脂肪食物，就会导致体重增加，使血糖上升。其次，切忌吃重口味食物。比如过酸食物会引起肝气旺盛，过咸食物会引起心情抑郁，过苦食物会引起消化不良，过辣食物会刺激血管扩张，影响胎儿正常发育。因此，孕妇要以清淡为主。最后，切忌吃过多的豆制品，否则会加重肾脏负担。

其他饮食注意事项

适量食用膳食纤维，例如五谷粗粮等；增加蔬菜、蛋白质的摄取量，蔬菜中含有大量的维生素、叶酸等，蛋白质可以有效延缓消化速度，使孕妇的饱腹感升高；水果的摄入需要控制量，避免高升糖指数水果。纠正不良饮食习惯，做到细嚼慢咽。当然，控制饮食也不要矫枉过正，如果能量摄取不足，会引发酮症，影响胎儿的脑部神经发育。

胰岛素的使用

大部分孕妇通过饮食和运动就可以将血糖控制在理想水平。但如果通过上述努力还没办法控制，可使用胰岛素治疗。胰岛素的用量个体差异较大，要遵医嘱使用，一般是肚脐周围进行皮下注射，住院由护士操作，选择回家待产则就要学会如何使用胰岛素笔注射，使血糖控制在良好水平。

总之，如果孕期血糖异常，不要过于担心，严格遵从医嘱，认真正确对待疾病，将血糖控制在合理范围，就能顺利度过围产期。