



養和醫院營養師

《戒口 驗血糖 控制妊娠糖尿》

| 撰文：柳慧欣

文章刊於 2016 年 4 月 8 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

香港有一個特別的現象：每年 1 月至 6 月出生的嬰兒特別多，原因是此期間出生之嬰兒俗稱「大仔」或「大囡」，對將來投考學前預備班或幼稚園低班較有優勢。不知是否巧合，每年 8 月至農曆新年前，需要見營養師的妊娠糖尿病孕婦也特別多。

妊娠糖尿病（Gestational Diabetes）是指孕婦懷孕前沒有任何糖尿病歷，卻在懷孕時出現高血糖現象。孕婦在懷孕期間，胎盤會分泌一些抗衡胰島素的荷爾蒙，降低體內胰島素的功效。大多數孕婦的身體均能適當地產生更多胰島素，以維持正常血糖水平，惟少數孕婦體內不能製造足夠的胰島素，以致血糖過高。正常的孕婦一般會在懷孕 24 至 28 周接受 75 克口服葡萄糖耐量測試（Oral Glucose Tolerance Test），但醫生也會根據個別孕婦的家族史、年齡、曾患妊娠糖尿病或曾誕下嬰兒超過 4 公斤等因素，更改血糖檢驗的日期。

孕婦檢查當天，要空腹 12 小時，先抽血一次檢驗血糖，然後才喝下以 75 克葡萄糖沖製的溶液，在 1 小時和 2 小時後，再抽血檢驗血糖，醫生會以先後 3 次的血糖結果作評估，計算孕婦患上妊娠糖尿病的機會。在 3 項檢查中如發現其中一項超標，便被評為妊娠糖尿病，需要跟進及治療（見表一）。

表一：妊娠糖尿病血糖診斷指標

空腹血糖值(mmol/L)	≥5.1
或	
口服糖水一小時後血糖值(mmol/L)	≥10.0
或	
口服糖水兩小時後血糖值(mmol/L)	≥8.5

飲食運動平穩血糖

妊娠糖尿病的治療關鍵，在於將血糖控制在正常範圍內。飲食控制及自我監察血糖均是主要的治療方法。治療先從飲食控制開始，妊娠糖尿病孕婦和一般孕婦一樣，熱量、蛋白質、鈣質、鐵質、葉酸、維他命 B 雜等，都不可少；在不影響胎兒生長的情況下，控制攝取碳水化合物的份量，尤其要注意澱粉類、水果、奶類和甜食。在總熱量不變下，最好少食多餐，並注意質與量之分配，如此可使血糖較平穩。其次適量的運動，例如餐後散步 20 至 30 分鐘，也有助控制血糖。經過飲食控制及適量的運動，妊娠糖尿病的孕婦血糖的控制大多能回復理想範圍（空腹血糖值： $<5.1\text{mmol/L}$ ；飯後 2 小時血糖值： $<6.7\text{mmol/L}$ ）。如經過上述方法仍無法控制好血糖，就必須予以注射胰島素治療。

通常大部分孕婦都會非常合作跟着營養師度身設計的餐單和糖尿科姑娘的指導自行監察血糖。偶然會有一兩個孕婦仍然會照樣隨心食過量澱粉類或甜品，而令其血糖大上大落。上星期就有一位孕婦因為非常討厭食蔬菜但常被便秘困擾，她差不多每日仍舊飲用蜜糖水或果汁，餐後血糖全部超標，所以不敢再於餐與餐之間進食適當的茶點，之後又常有血糖過低而又再過量亂食澱粉類。最後被醫生警告：妊娠糖尿病可能會產生的併發症，包括羊水過多症、酮酸中毒、難產、妊娠高血壓症、水腫、早產等。她才開始合作配合餐單飲食：多吃蔬菜和高纖的糙米及燕麥、減少飲果汁，餐與餐之間食水果和低脂乳酪。最後她的血糖控制回復正常，而且便秘問題也解決了。

定期監察血糖水平

數個月前又有一位不聽話的大肚婆，經常深宵 12 時後才吃蛋糕或一整份三文治作消夜。第二日又不吃早餐，而且差不多下午一時才吃午餐，午餐的澱粉質不但超過營養師建議的份量，而且差不多每餐正餐都喝果汁和吃餐後甜品。因此空腹血糖只有 2.4 至 4 度（正常 ≥ 5.1 度），但餐後 2 小時卻由 2 度多急升至 10 度。這位媽媽告訴我：「每當見到血糖得 2 至 4 度，雖然沒有手震和出冷汗等低血糖的不適病徵，我總會想食多點。醫生告訴我胎兒已經比正常生長快 3 星期了。」糖尿科姑娘和營養師均覺得她的飲食習慣和她的血糖水平不合情理，因此建議她下次覆診見醫生時順帶將她的血糖機給姑娘檢查一下，確定她的血糖機是否操作正常，結果發現原來她沒有正確使用血糖機：血只滴在試紙表面，採血量不足。經過調校後，這位媽媽繼續飲食依然故我，大部分測試血糖均超標。直到約 32 周某一天，突然見紅，立即入院，醫生警告她可能因為血糖不受控而有機會早產，甚至流產。這位媽媽終於開始聽話：控制澱粉質、戒飲果汁和吃甜品，之後血糖大部分時間回復正常水平，也沒有再出血，可以回家安胎。

營養師的角色是指導孕婦如何讓胎兒有效攝取足夠的營養，並定期為孕婦監察血糖水平以了解飲食治療之成效。如血糖不受控，醫生會決定是否需接受胰島素注射，直至分娩。妊娠糖尿病並不可怕，關鍵是要盡早發現並控制血糖，雖然飲食控制是需要付出努力，但是為了寶寶的健康和順利的生產，一切的努力都是值得。

表二：妊娠糖尿病餐單例子

早餐	半份蛋治 1 碗脫脂奶麥片
上午茶	水果一個
午餐	豬扒湯通粉一碗 灼菜心一碟（走蠔油）
下午茶	低脂乳酪半杯 + 水果半碗
晚餐	紅白米飯大半碗 蒸魚 + 蒸水蛋大半碗 炒菜一碗
睡前小食	水果一個

| 撰文：柳慧欣

養和醫院營養師