


妊娠糖尿病小百科

資訊 2018 第 3 章

高血糖是懷孕期間常見的問題，而當中 80% 以上情況是由妊娠糖尿病(GDM)引起，GDM 被定義為「於懷孕期間發生或首次識別的任何程度的葡萄糖耐受不良(Glucose Intolerance)」^{1,2}。

懷孕期間高血糖的風險因素^{3,4}

病歷 <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> 多囊卵巢綜合症<input checked="" type="checkbox"/> 自身免疫性疾病<input checked="" type="checkbox"/> 慢性高血壓<input checked="" type="checkbox"/> 長期使用有致糖尿病作用的藥物如全身性皮質類固醇(Systemic Corticosteroids)及他克莫司(Tacrolimus)	個人或家族史 <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> 孕婦年齡 ≥ 35 歲<input checked="" type="checkbox"/> 肥胖 [懷孕前或於第一孕期檢查時身高體重指數(BMI) ≥ 25 公斤/米²]<input checked="" type="checkbox"/> 父母或兄弟姊妹患有糖尿病
過往的懷孕情況 <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> 曾產下 ≥ 4 公斤(9 磅)的嬰兒<input checked="" type="checkbox"/> 曾患妊娠糖尿病或糖尿病合併妊娠	現在的懷孕情況 <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> 懷有多胞胎 

以 2016 的數據推測，最少有 20% 的香港孕婦患有妊娠糖尿病⁵

身高及體重⁶

- 身高 < 158 cm 的中國婦女有較高的患病風險
- 於第一次產前檢查時過重或肥胖會進一步增加患病

維他命 D

- 低維他命 D 狀況可能增加患上妊娠糖尿病的風險^{8,9}
- 補充維他命 D 有助改善妊娠糖尿病⁸

GDM 最新科資訊

運動⁷

- 每天步行 ≥ 6,000 步能顯著降低患有妊娠糖尿病的日本女性的血糖水平 (Casual Glucose Level)

腸道菌群¹⁰

- 腸道內菌群的生態失調(Dysbiosis)與妊娠糖尿病有關

參考資料: 1. Hod M et al. *Int J Gynaecol Obstet.* 2015;131 Suppl 3:S173-211. 2. Metzger BE, Coustan DR (Eds.): *Proceedings of the fourth international workshop-conference on gestational diabetes mellitus.* *Diabetes Care.* 1998;21(Suppl. 2):B161-B167. 3. HKCOG. *Guidelines for the management of gestational diabetes mellitus.* 2016. 4. Canadian Diabetes Association. <https://www.diabetes.ca/CDA/media/documents/clinical-practice-and-education/professional-resources/gestational-diabetes-fact-sheet.pdf>. Accessed on 31Jul2018. 5. The Chinese University of Hong Kong. http://www.med.cuhk.edu.hk/eng/home/press_releases/2017/2017_06_01.jsp. Accessed on 30Jul2018. 6. Li J et al. *Front Endocrinol (Lausanne).* 2018;9:349. 7. Hayashi A et al. *J Obstet Gynaecol Res.* 2018. Doi: 10.1111/jog.13698. 8. Zhang Y et al. *BJOG.* 2018;125(7):784-793. 9. Amraei M et al. *Front Endocrinol (Lausanne).* 2018;9:7. 10. Kuang YS et al. *Gigascience.* 2017;6(8):1-12.

Healthcare Corner (醫護專區)

WNSC HK Bulletin 2018 Issue 1:

A new landscape of gestational diabetes mellitus



Wyeth Nutrition Science Center Hong Kong (WNSC HK) Website



Find us on
Facebook



Receive the latest scientific
updates at first hand

Want more copies?
Electronic copies are available for download