



孕妈必知： 妊娠糖尿病的潜在风险

◎康定市第二人民医院 仁青拉姆

在生命的奇妙旅程中，怀孕无疑是最为神圣且令人期待的篇章。然而，当这份喜悦与妊娠糖尿病的阴霾不期而遇时，孕妈们的心中难免会笼罩上一层忧虑与不安。妊娠糖尿病，这个看似陌生的名词，实则与每一位准妈妈的健康息息相关。

妊娠糖尿病，是指在妊娠期间首次发生或发现的不同程度的糖耐量异常。它是孕期常见的并发症之一，对孕妇和胎儿的健康都构成了不小的威胁。遗传因素在妊娠糖尿病的发病中扮演了重要角色。如果孕妇或其直系亲属中有糖尿病病史，那么她患妊娠糖尿病的风险就会相对较高。其次，高龄、妊娠前超重或肥胖、多囊卵巢综合征、前次妊娠糖尿病史、巨大胎儿分娩史、高血压等因素也会增加患病风险。此外，现代女性在怀孕后运动量减少，营养过剩，也是导致妊娠糖尿病高发的原因之一。

妊娠糖尿病不仅会对孕妇自身健康造成严重影响，还可能给胎儿的生长发育以及分娩带来诸多潜在风险。

1.对孕妇的影响

增加并发症风险：妊娠糖尿病可能导致孕妇出现高血压、子痫前期、酮症酸中毒等并发症，严重威胁孕妇生命。同时，孕妇发生感染的概率也会增加，如外阴、阴道炎症、肾盂肾炎等。

增加难产和产后出血风险：妊娠糖尿病可能导致胎儿过大，从而增加难产和产道损伤的风险。此外，由于糖尿病孕妇体内拮抗胰岛素样物质增加，可能导致产程延长，进而增加产后出血的风险。

远期健康影响：在分娩后，部分妊娠糖尿病孕妇会恢复正常，但也有部分会发展为2型糖尿病。因此，

产后仍需继续监测血糖水平，定期随访至关重要。

2.对胎儿的影响

增加早产和胎儿发育异常的风险：妊娠糖尿病会增加早产的风险，同时，高血糖环境可能影响胎儿的正常生长发育，导致胎儿过大或过小，甚至出现心血管畸形、神经系统畸形等。

新生儿并发症：妊娠糖尿病孕妇所生的新生儿易发生黄疸、低血糖、呼吸窘迫综合征等并发症。其中，新生儿低血糖尤为严重，若不及时补充葡萄糖，可能危及新生儿生命。

远期健康影响：妊娠糖尿病孕妇娩出的胎儿在儿童期可能会出现肥胖、2型糖尿病等问题，且其智力、精神、行为的发育也可能受到影响。

那么，怎样才能有效地管理妊娠糖尿病呢？

1.饮食调整

少量多餐：妊娠糖尿病孕妇应遵循少量多餐、定时定量的原则，确保营养均衡。增加蔬菜、全谷物、瘦肉、鱼类及低脂乳制品的摄入，减少高糖、高脂肪、高盐食物的摄入。

选择低GI食物：低GI（血糖生成指数）的食物有助于稳定血糖水平，如燕麦、糙米、红薯等。同时，避免精加工食品和高糖水果的摄入。

2.适量运动

合理运动：在医生或专业人员的指导下进行适量运动，如散步、孕妇瑜伽、游泳等。运动可以降低妊娠期基础胰岛素抵抗，提高血糖达标率，改善母婴不良结局。

避免剧烈运动：运动时避免剧烈运动和空腹运动，穿着舒适的运动装备，随身携带食物和水，以防低血糖发生。

3.药物治疗

胰岛素治疗：如果饮食和运动控制后血糖仍偏高，孕妇可能需要胰岛素治疗。胰岛素是孕期安全有效的降糖药物，遵医嘱按时使用，并注意定期监测血糖水平。

4.定期监测与产检

血糖监测：孕妇需要在医生的指导下自我监护血糖、血压，同时监测胎动计数、胎心音等。如果有血糖升高、胎心音减慢或增快的情况，及时就医。

定期产检：除了常规的产检项目，妊娠糖尿病孕妇还需要增加产检次数，每4周左右复查超声，监测胎儿生长发育情况和羊水量的变化。

5.心理支持与压力管理

保持积极心态：妊娠糖尿病可能给孕妇带来一定的心理压力和焦虑情绪。此时，家人的陪伴和支持尤为重要。孕妇可以通过自我调节、养成良好的生活习惯、适当运动等方式来缓解压力。

寻求专业帮助：如果孕妇感到情绪无法自我调节，可以寻求专业心理咨询师的帮助。通过心理咨询师的引导和帮助，孕妇可以更好地应对妊娠糖尿病带来的心理压力。

总之，妊娠糖尿病虽然对孕妇和胎儿都构成了一定的威胁，但只要我们采取科学合理的管理和控制措施，就能够有效降低其潜在风险。孕妈们不必过分恐慌和焦虑，保持积极的心态和良好的生活习惯是关键。😊