



# 妊娠期糖尿病有什么预防措施吗？

◎古交市医疗集团（古交市中心医院） 李亚梅

妊娠期糖尿病是孕期常见的代谢性疾病，指女性在怀孕前血糖正常，怀孕后因激素变化、胰岛素敏感性下降等因素，出现血糖升高的情况。若未及时预防或控制，可能增加胎儿过大、早产、新生儿低血糖等情况的发生风险，还会导致孕妇未来患2型糖尿病的概率升高。好在，通过科学的生活方式调整和规范监测，多数妊娠糖尿病可有效预防，下面将从饮食、运动和产检监测三个方面分享具体的预防措施。

## 合理调整饮食，筑牢血糖“防护墙”

**1.优先选择低升糖指数（GI）食物。**升糖指数低的食物消化吸收慢，能避免血糖骤升骤降。日常可用全谷物（如燕麦、糙米、藜麦）替代部分精米白面，多选择豆类（黄豆、黑豆、鹰嘴豆）、杂豆及新鲜蔬菜（菠菜、西兰花、芹菜等绿叶菜），水果优先选苹果、梨、柚子等低GI品种，避免蛋糕、含糖饮料等高GI食物。

**2.保证优质蛋白与健康脂肪摄入。**蛋白质和脂肪能增强饱腹感，延缓血糖上升。每天可摄入鸡蛋1~2个、牛奶300~500毫升，搭配瘦肉（鸡胸肉、鱼肉、瘦牛肉）、豆制品（豆腐、豆浆）；健康脂肪可从坚果（每天1小把，如核桃、杏仁）、牛油果、橄榄油中获取，避免油炸食品、肥肉等饱和脂肪。

**3.调整进食习惯，少食多餐。**避免一次性摄入过多食物导致血糖波动，建议将每日3餐拆分为“3正餐+2~3加餐”。正餐七八分饱即可，加餐可选择无糖酸奶、一小份水果或原味坚果，既能稳定血糖，又能满足孕期能量需求，避免过度饥饿后暴饮暴食。

## 坚持适度运动，提升胰岛素敏感性

**1.选择适合孕期的运动类型。**孕中晚期（孕4个月后，无运动禁

忌时）可优先选择散步，每天30分钟左右，速度以身体不觉疲惫、能正常说话为宜；也可尝试孕妇瑜伽或孕期普拉提，这类运动能拉伸肌肉、改善体态，还能增强核心力量，为分娩做准备，建议在专业教练指导下进行，避免动作不当损伤身体。

**2.控制运动强度与频率。**运动强度需循序渐进，初次运动从10~15分钟开始，逐渐增加到30分钟；每周运动3~5次即可，避免每天高强度运动，给身体留出恢复时间。运动时若出现头晕、腹痛、阴道出血等不适，需立即停止并就医，确保运动安全。

**3.避开不适宜的运动时段与场景。**避免在空腹或刚吃饱后运动（空腹易低血糖，饭后立即运动易影响消化），建议饭后1小时再开始运动；同时避开高温、潮湿或人多拥挤的环境，选择空气流通、地面平坦的地方运动，减少意外摔倒或中暑风险。

## 规范产检监测，早发现早干预

**1.按时完成妊娠期糖尿病筛查。**所有孕妇需在孕24~28周进行“口服葡萄糖耐量试验（OGTT）”，筛查前需空腹8~12小时，先测空腹血糖，再口服75克葡萄糖，分别测服糖后1小时、2小时的血糖。若其中一项指标超标，需进一步检查确诊；即使筛查正

常，有糖尿病家族史、肥胖等高危因素的孕妇，也需增加监测频率。

**2.日常居家监测血糖。**有妊娠糖尿病家族史、孕前超重或肥胖、曾患妊娠期糖尿病的孕妇，除产检外，可在医生指导下居家监测空腹及餐后2小时血糖，记录血糖变化情况，若发现血糖持续偏高（如空腹血糖 $\geq 5.1 \text{ mmol/L}$ ），需及时就医调整饮食或运动方案，避免延误干预时机。

**3.重视体重监测，避免体重增长过快。**孕期体重增长过快会增加患妊娠期糖尿病的风险，需根据孕前体重控制增长幅度：孕前体重正常（BMI 18.5~24.9）的孕妇，整个孕期体重增长11.5~16公斤为宜；孕前超重（BMI 25~29.9）的孕妇，增长7~11.5公斤即可；孕前肥胖（BMI $\geq 30$ ）的孕妇，增长5~9公斤为宜。每次产检时监测体重，若增长过快，需在医生指导下调整饮食和运动方案。

妊娠糖尿病并非“不可防”，只要从饮食、运动、产检监测三方面做好科学管理，就能大幅降低患病风险。备孕及孕期女性无需过度焦虑，只需将这些预防措施融入日常生活，比如用糙米饭替代白米饭、每天饭后散步20分钟、按时完成产检筛查，就能为自己和宝宝筑起健康防线。记住，科学预防是守护母婴健康的关键，每一个小习惯的坚持，都能为孕期健康保驾护航。😊