

# 糖尿病診所歡迎您

## 妊娠性糖尿病人須知

Welcome to the Diabetes Clinic  
Information for Gestational Diabetes

- 地點： 卑詩婦女醫院非住院護理診所  
抵達後請先在服務台登記，然後向診所接待處報到。
- 時間： 約診時間安排在每星期二和星期三的早上，**請務必準時。**  
要安排預約或更改預約時間，請致電 **604-875-3135**。
- 護士電話： 星期一至星期五 7:30 am - 8:30 am 604-875-2239  
1:30 pm - 3:00 pm
- 內科醫生： 江醫生 (Dr. Kong ) 傳呼電話 604-875-2161  
湯臣醫生 (Dr. D. Thompson) 604-875-2161  
週末和假期聯絡醫生領取胰島素劑時間：早上 9:00 至 10:00
- 營養師： 星期一至星期五 營養師：上午 8 時—下午 3.30 604-875-2211
- 社工： 604-875-2161 傳呼 1480
- 物理治療師： 604-875-2126
- 要是您有任何問題或疑難，請隨時向我們查詢。我們將樂意隨時為您提供協助。

加拿大卑詩省溫哥華 Oak 街 4500 號，郵區號碼 V6H 3N1，電話：(604) 875-2424

BCW56G-CH  
©2019 BC Women's Hospital



# **WELCOME TO B.C. WOMEN'S DIABETES IN PREGNANCY SERVICE**

## **歡迎到來使用卑詩省婦女醫院 孕期糖尿病護理服務**

### **服務宗旨**

患有糖尿病的婦女，或有可能患有此病的婦女，在懷孕期間需要特別的護理。醫院的護理組會幫助您控制糖尿病。我們歡迎您家人或朋友陪同您來見醫生。

### **到診須知**

第一次初診後，您還要繼續回到診所覆診，覆診時間是在星期二和星期三早上。到診時，您將會見糖尿病醫生；如有需要，您亦會見護理組的其他成員，包括護士、營養師及物理治療師等。如果需要監察胎兒心跳超音波或做超音素描，我們亦會嘗試為您預約。定期到診所接受檢查，會幫助您保持健康，控制血糖於平常的水平。由於診所通常十分繁忙，有時需有延遲，才見到醫生或其它護理員。所以最好帶備小食以及一些可以幫助您消磨時間的東西（例如：書籍或編織手藝等）。離開診所前，請記得預約下次覆診時間。

### **到診時需帶備什麼東西**

- 醫療卡
- 驗血儀器
- 菜單
- 糖尿病記錄簿
- 小食
- 讀物或其他可供消磨時間的東西

如果您不能原定預約時間到來，請盡早通知我們。我們會與您另約時間。若對預約時間有任何疑問，請直接聯絡書記，電話：604-875-3135

## 妊娠糖尿病

### Gestational Diabetes

在所有妊娠個案中，約佔 16% - 18% 的女性患有妊娠糖尿病。“妊娠”意思是懷孕期間。糖尿病指您的身體沒有製造足夠的胰島素，或者沒有善用胰島素。胰島素由身體製造，功能保持血中糖分（血糖）正常。

懷孕期間，胎盤會製造多種荷爾蒙，以幫助您和寶寶在您懷孕期間保持健康。然而，這些荷爾蒙會防礙胰島素正常發揮功能，因此，您的身體便需要額外的胰島素來維持血糖正常。當孕婦無法製造額外胰島素時，便會出現妊娠糖尿病。寶寶出生後，荷爾蒙和血糖水平便會回復正常。

孕婦如有妊娠糖尿病，便必需要治理，否則您或寶寶都會出現問題。要控制血糖，您須要遵照特別的餐飲計劃，並且在餐後運動。對很多孕婦來說，控制飲食加上運動，便可以把血糖保持在正常水平。然而，有些孕婦卻需要使用胰島素。如果您有這需要，醫生會和您討論詳情。

要知道餐飲控制和運動對您幫助有多大，您需要在懷孕期間一直監察血糖水平和作尿酮測試。

妊娠期是吸收新知識的時候。如果您有任何問題或疑慮，請向糖尿病護理小組查詢。只有和糖尿病小組緊密合作，您才能盡力照料自己和寶寶。

## 問答

### Questions & Answers

問：妊娠糖尿病會如何影響寶寶？

答：短期影響

#### Short term effects

如果您的血糖水平高，額外的糖分便會進入寶寶體內，轉化成脂肪積存，或會令寶寶的體積大大增長，使生產過程出現問題。

寶寶攝取了過多糖分，身體便需要額外的胰島素來控制糖分。當寶寶製造額外的胰島素時，其肺臟未能正常地成熟，寶寶便可能出現呼吸困難。

寶寶出生後便不再從母親身體攝取糖分，但身體仍在製造額外的胰島素，以致迅速耗去糖分供應，造成血糖過低。這亦有損嬰兒的健康。

長期影響

#### Long term effects

由妊娠糖尿病母親誕下的巨嬰，有較大機會在兒童和成年時期出現肥胖和2型糖尿病。

要減低這些風險，您可以採取以下步驟：

- 懷孕期間保持體重健康
- 懷孕期間保持體重正常增加
- 在整個懷孕期保持血糖水平健康
- 母乳哺育寶寶最少三個月

問：我的寶寶會否一出生便有糖尿病？

答：不會，您的寶寶不會天生有糖尿病。然而，如果家族裡有糖尿病人，其他家庭成員將來有糖尿病的機會便會較高。

問：我為甚麼會有妊娠糖尿病？

答：您的身體無法製造懷孕期額外所需的胰島素。使您有較大機會出現妊

娠糖尿病的因素有多個，包括您家族裡有糖尿病病例、您之前已曾經有妊娠糖尿病、曾誕下巨嬰，或者您屬於高風險的族裔（原住民、西班牙人、南亞人、亞洲人及非洲人）、您年齡達 35 歲或以上、過重或有某些健康問題。

問：我的血糖測試報告如何？

答：您的化驗所血糖測試結果如下：

禁食 \_\_\_\_\_ 1 小時 \_\_\_\_\_ 2 小時 \_\_\_\_\_

正常的測試結果應該是

禁食：低於 5.1      1 小時：低於 10.0      2 小時：低於 8.5

問：從我的化驗所血糖測試結果來看，我的糖尿病有多“嚴重”？

答：化驗所進行的血液測試只能告訴您是否有妊娠糖尿病，但不會顯示您的糖尿病有多“嚴重”。

問：為何我要作血糖測試？

答：化驗所進行的血液測試只會顯示您的血糖過高，但在家中餐飲前後測試血糖，則可顯示餐飲和運動能否幫助控制您的血糖。這些測試結果，可助您調整餐飲和運動量。同時，亦可顯示您是否需要注射胰島素來控制血糖。

問：我為何需要檢查尿酮？

答：為了控制血糖，您需要控制餐飲中攝取的碳水化合物（穀類、水果、牛奶和酸奶）。測試尿酮，可顯示您和寶寶是否攝取足夠的碳水化合物。

問：我需要在多長時間內遵照餐飲指示和作血糖測試？

答：在寶寶出生前，**每天**遵照餐飲計劃和運動是相當重要的。

如果遵照餐飲計劃和做運動後，您的血糖水平正常，您便可以減少血糖測試次數，並或會在臨近生產時停止測試。

如果您需要胰島素，您便要一天最少測試四次，直至寶寶出生為止。

問：如果我需要胰島，應如何使用？會疼嗎？

答：您的醫生會助您決定是否需要胰島素，並和您討論詳情。您會以注射形式接受胰島素。護士會教您如何自行注射胰島素。大部分人均表示注射胰島素並不疼痛，有些人甚至不感覺到針戳。

問：胰島素對寶寶有害嗎？

答：不會。胰島素對寶寶很安全的。胰島素能降低您的血糖，防止寶寶的血糖過高，所以實則對寶寶有益處。

問：我的背部疼痛，我怎能做運動呢？

答：請致電卑詩婦女醫院的物理治療部，預約他們的產前背部護理班。您亦可以在覆診時要求見物理治療師。

問：寶寶出生後，我的糖尿病會消失嗎？

答：寶寶出生後，您的荷爾蒙和血糖便會回復正常。寶寶出生後，您會接受血糖檢查，以確定您血糖水平正常。很少部分母親的血糖未能回復正常，如果您屬於這情況，便需要約見家庭醫生跟進情況。

在一次懷孕時有妊娠糖尿病的女性，會有較高機會在下一次懷孕再有妊娠糖尿病，將來亦有較大機會出現 2 型糖尿病。要防止出現 2 型糖尿病的最好方法，便是保持健康體重和生活習慣。

# Physical Activity – Immediately after meals

*Please consult a physiotherapist if any of these activities cause you pain. If your doctor has put you on reduced activity, ask the physiotherapist for an alternative program.*

Regular physical activity immediately after meals can help control your blood glucose levels. It can also help you to manage stress and prepare your body for labour, delivery and recovery.

## Stepwork



Step-ups / Step-downs  
or  
Stairs (e.g. climb up, walk on landing, climb down, walk in hall) for 10 minutes.

**Stop stepwork if you have back pain or pelvic girdle pain.**

## Exercise Bicycle



Bicycle for 10 minutes.  
Use light tension.

## Walking Briskly



Walk briskly for 20 minutes.  
Swing your arms as you walk.  
Walk so that you can still talk but you cannot sing.

**Housework:** **Physical** housework that includes walking and moving around (examples: washing the floors, making beds).



# Helpful Hints

## 1. Get in and out of bed on your side

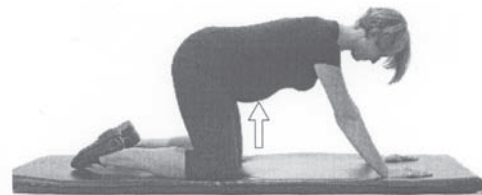
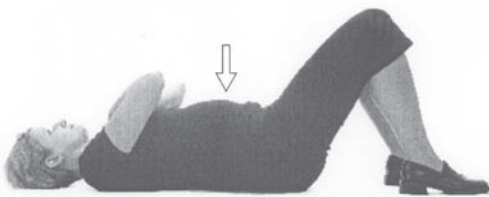


Use your arms to lower yourself onto your side when climbing into bed. Lie on your side and push with your arms when getting up.

## 2. Stand and walk tall.

## 3. Abdominal muscle tightening (tummy tucks)

As you breathe out pull the muscles below your belly button in towards your back bone (as if putting on a tight pair of pants). Hold for a few seconds while continuing to breathe, then relax. Practice tummy tightening when you are lying, sitting, standing and changing position.



## 4. Pelvic floor muscle exercises (Kegels)

### a) **Speed'ems:**

Pull your pelvic floor muscles up and in quickly and strongly as if to stop urine or gas from escaping. Hold for 1 or 2 counts. Relax completely for 1 or 2 counts. Do several in a row until your muscles begin to feel tired up to 20 in a row. This exercise is important to help stop leakage when you cough, sneeze, lift or laugh.

### b) **Hold'ems:**

Pull your pelvic floor muscles up and in quickly and strongly as you did with Speed'ems but hold for a slow count of 5. Pull in more and more. Make sure you continue to breathe. Relax completely. Rest 10 seconds before trying your next one. Repeat 5 to 10 times. When this becomes easy, hold longer (up to 10 seconds).

### **Remember:**

1. Whenever you move or lift anything, tighten your pelvic floor muscles along with your tummy muscles and breathe out.
2. Bend your knees not your back when you lift.
3. Kneel or squat when working at floor level. Try using a low stool to sit on.
4. When standing the ideal working surface should be between hip and waist level.
5. Always listen to your body and stop if it hurts.

### ***Calf Stretch***

- keep back leg straight with heel down, shift weight forward
- stretch should be felt in the calf of your back leg
- helps lessen cramps in your calf



### ***Mid-back***

- with feet hip width apart, bend knees and shift weight backwards, push your chest towards the floor
- stretch should be felt in your mid-back region
- to feel a greater stretch on your side, cross one arm over the other



# Nutrition, Diabetes and Pregnancy - Chinese

營養、糖尿病及懷孕期

## 懷孕期內

充足的營養和正常的血糖水平，對孕婦及胎兒的健康十分重要。妳的餐單可能需要不時修改。假如妳發覺有以下的情況出現，請與營養師檢討一下妳的餐單：

- 妳經常覺得肚子餓或太飽
- 妳的尿液中發現酮
- 妳的血糖水平持續地過高或過低
- 妳的餐單難以實行
- 妳想知道更多資料

## 患病期內

- 妳患病時，可能會發現血糖水平較平常高
- 如果妳已在服用胰島素：
  - 妳可能需要服用更多胰島素來保持血糖水平正常（請先與醫生或糖尿病護士商量）
  - 假如妳吃不下東西或嘔吐，請馬上與醫生或糖尿病護士聯絡
- 如果妳感到身體不適，吃不下平常吃的食物，可轉吃一些容易消化的食物和飲料；妳應該：
  - 1) 暫停依照餐單飲食，改吃下列的食物，並且每小時最少挑選一款來吃：
    - 半杯牛奶或蛋奶糕或奶昔或奶蛋酒
    - 半杯果汁或普通汽水
    - 一片烤麵包或兩塊素曲奇餅或五、六塊梳打餅干
    - 一杯湯
    - 半條冰棒
  - 2) 多喝水或清湯等飲料。
  - 3) 妳感覺好一點時，可慢慢恢復依照餐單飲食。

## 陣痛期內

在陣痛初期，停止依餐單飲食，改吃容易消化的食物和飲料。如果你仍在家中，應每小時吃一款下列的食品：

- 半杯不加糖的果汁
- 半杯普通的甜啫喱（即果凍）
- 半條冰棒
- 半杯普通汽水（例如七喜或薑啤）
- 兩塊素曲奇餅或五、六塊梳打餅干或一片烤麵包

此外，每小時飲一杯（或以上）的清水。

# URINE TEST FOR KETONES USING KETOSTIX

## 如何使用驗酮反應條 檢驗尿中酮量

### 目的

檢驗尿液是否含有酮。

正常尿液不會含有酮。如果體內的胰島素不足，不能將糖份化為能量，人體便會消耗脂肪，將其化為能量。但是，當身體這樣消耗脂肪時，會產生酮。酮則會透過尿液被排出體外。

如果您的體重劇減、生病、或血糖過高（或過低），酮都會在尿液裏出現。

### 指示

1. 用剛排出的小便來作檢驗之用。
2. 檢查瓶上的有效日期。不要用過期的反應條。
3. 經常在用膳前做檢驗，並依照醫生或護士的指示。

### 驗酮反應條用法

需用物品：

1. 清潔的盛尿容器
2. 驗酮反應條
3. 驗酮反應條瓶上的顏色表

### 程序

1. 將驗酮反應條從瓶裏取出。不要觸摸反應條末端的反應墊，以防影響檢驗結果。瓶蓋需要緊閉，瓶子需遠離水分。
2. 將驗酮反應條有墊那端用剛排出的尿浸濕。
3. 等十五秒正。
4. 將反應條的顏色與瓶上的顏色表比較。
5. 在糖尿記錄表上記錄結果。

# 懷孕期糖尿病護理 檢驗血糖指引

## 檢驗血糖指引

你將會使用一部檢驗血糖的測量器，給自己檢驗血糖成分；護士會教你檢驗的方法。在醫生檢討這些檢驗結果之前，你每天都要定時給自己檢驗血糖幾次。這是很重要的。

1. 用膳之前5-10分鐘。
2. 開始用膳起計算1小時正。
3. 晚上臨睡時小吃（宵夜）前5-10分鐘。

你的醫生希望你按照以下的時間表，每天給自己檢驗血糖七次：

- 1) 早餐前5-10分鐘。
- 2) 由開始吃早餐時起計算1小時正。
- 3) 午餐前5-10分鐘。
- 4) 由開始吃午餐時起計算1小時正。
- 5) 晚飯前5-10分鐘。
- 6) 由開始吃晚飯時起計算1小時正。
- 7) 晚上臨睡時小吃（宵夜）前5-10分鐘。

例子：如果你在早上八時吃早餐，你便要在早上七時五十五分，即你開始進食前五分鐘給自己檢驗血糖；然後在早上九時，即開始吃早餐時起計算一小時正再給自己驗血一次。

護士會指導你，把血糖檢驗結果紀錄在一本紅簿子上。

## 運動指引

每次用膳之後，請立即運動一下：如散步二十分鐘、走樓梯十分鐘、做家務二十分鐘、或踏健身車運動十分鐘。

## 覆述一下檢驗血糖及運動的時間表：

早、午、晚三餐：

- 在用膳前5-10分鐘檢驗血糖一次。
- 用膳。
- 運動。
- 由開始用膳時起計算1小時正再檢驗血糖一次。

臨睡前：

- 小吃（宵夜）前5-10分鐘檢驗血糖一次。

**Blood Sugar Testing Instructions**

(Chinese)

## 終止糖尿病服務

### Discharge from the diabetes service

如果您能透過飲食和運動控制血糖，到了大約懷孕 36 周時，可以終止接受糖尿病服務。請您繼續依照餐飲和運動計劃，最少直至臨盆為止。即使您已停止測試血糖，又無需到本診所覆診，您仍是本診所的病人。如有疑問，請隨時致電給我們。如果我們無法透過電話協助您，您可重回本診所見醫生。

## 在家中初段陣痛

### Early Labour at Home

在家中初段陣痛時，如果您仍能進食，可遵照您的餐飲計劃。

如果您無法遵照餐飲計劃，可以嘗試每小時飲用以下容易消化的食物或流質飲品：

½ 杯果汁

1 杯牛奶

½ 杯奶昔或 Yop<sup>®</sup>

1 杯 Gatorade<sup>®</sup>

1 片多士

2-3 塊無加味餅乾(例如 Arrowroots 或消化餅)

6-7 塊餅乾

1 杯湯

½ 枝冰棒

½ 杯 Gingerale<sup>®</sup> 或 7-UP<sup>®</sup>

另外，飲足夠的水分解渴。

## 在醫院的陣痛期

### During Labour in Hospital

#### 告訴護士您有糖尿病

#### Tell your nurse that you have diabetes.

如果您使用胰島素，便要告訴護士您在何時注射最後一次胰島素。護士會為您檢查血糖，並會告訴您的糖尿病醫生您現在陣痛待產。在陣痛初段，護士會每兩小時為您檢查血糖，當陣痛加強後，便會每小時檢查一次。當您小便時，護士會為您檢查尿酮。

陣痛待產的女性，需要大量糖分來補充能量。如果您的血糖低或尿液帶酮，護士或會給您果汁和水。如果您無法喝流質，您可能需要靜脈注射來吸收糖和水分。

如果您的血糖超過 7.0，您可能需要小量胰島素來降低血糖。

## 生產後

### After Delivery

您不會繼續糖尿病的餐飲，並會接受禁食(早餐前)血糖檢查。當您已不再懷孕時，在禁食下測試的正常血糖水平應在 6.0 以下。

## 母乳餵哺期間的健康飲食

### Healthy Eating for Breastfeeding

- ▶ 母乳餵哺期間要避免體重減輕。繼續從四大食物類中選取作餐膳和小吃的材料。充分飲食，保持飽足。
- ▶ 每天飲用 2 至 3 份牛奶和奶類產品。1 份的例子包括一杯牛奶， $\frac{3}{4}$  杯酸奶或 1  $\frac{1}{2}$  盎司芝士。
- ▶ 母乳餵哺期間繼續服用多種維他命和礦物質補充劑。
- ▶ 每天最少飲 6 杯液體，包括水，牛奶，果汁和湯。
- ▶ 每天最多只可喝 2 杯普通咖啡或 4 杯濃茶。

## 以配方奶粉哺育寶寶的健康飲食

### Healthy Eating for Bottlefeeding

- ▶ 每天從四大食物類選擇各種食物。
- ▶ 生產後最少六周內避免減磅餐單。

## 運動計劃

### Exercise Program

當您在院期間或出院後六星期內，您可以參加卑詩婦女醫院的產後物理治療班。時間分別在周一，周三及周五上午 10 時至 11 時，地點在 2N41B 室。如果出院後才決定參加，可致電 604-875-2126 登記報名。

## 產後跟進

### Follow-Up After Delivery

如果生產後您的血糖仍然高，您可能需要找醫護人員為您跟進。



如果生產後您的血糖水平回復正常，您應該在生產後 6 周至 6 個月內接受 75 克葡萄糖耐量測試(GTT)，作為糖尿病篩選檢查。您在糖尿病診所作最後一次覆診時，護士便會寫紙予您要求作化驗所測試。您可以自行選擇化驗所，並預約作測試。稍後您要向家庭醫生查詢測試結果。您應該在以下時間作產後跟進：

- 當您準備再懷孕。
- 每 3 年一次(或要更頻密，視乎您的風險因素而定)。

## 日後再懷孕

### Future Pregnancy

約有 30-85% 曾患妊娠糖尿病的女性會在下次懷孕時再出現這個病症，而且較上一次出現得更早。

懷孕前請醫生為您檢查血糖。如果您沒有這樣做，在您發現自己懷孕時便要作禁食血糖檢查。如果血糖高，您要請醫生為您轉介到糖尿病診所。

如果結果正常，您應該在懷孕第 24-28 周時要求醫生再為您檢查。

如果您想向糖尿病醫生請教有關測試方法的選擇，可以在接受任何測試前要求轉介至診所。有些女性選擇用血糖監察器作測試，以監察自己是否血糖過高，而避免到化驗所接受 75 克葡萄糖耐量測試(GTT)。

下次懷孕時，早點改變飲食習慣，把食物分開在一整天內食用(3 餐加 3 次小吃)，並限制糖分，甜品和甜飲等攝取量。

如果醫生准許，您應該定期做適量運動(例如每星期散步 5 次，每次 30 分鐘)。

## 想想將來

### Thinking of the Future

- ▶ 出現妊娠糖尿病的婦女，下次懷孕時有較大機會再有妊娠糖尿病，或在日後出現糖尿病。
- ▶ 透過健康飲食和定期運動，以達至和維持健康體重，可減低您患糖尿病的風險。如果您在這方面需要協助，請撥 604-875-2330 聯絡營養師。
- ▶ 要了解預防和治療糖尿病等有關資料，請登入加拿大糖尿病協會(Canadian Diabetes Association)網站- [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)。

定期運動更可助您：

**Regular Physical Activity will also help you:**

- 改善肌張力和減少脂肪
- 改善協調和耐力
- 改善心肺健康
- 令您更精神
- 使您放鬆和身心舒暢

我應如何開始？

**How do I start?**

開始前先和醫生討論，您或許需要在開始前先檢查身體狀況。

您應計劃每周最少有五次體能運動，每次30分鐘。

參加運動小組，或與朋友一起運動。選聽您喜歡的歌曲，隨歌起舞。

選選您喜歡的運動，這樣您有較大機會堅持下去。

如要作多類選擇，每周作兩三種不同活動。

使運動成為您的每日習慣。例如，上下樓梯而不用升降機。