

# 生活小插曲

營養師 陳采薇

還記得當天場景，有著母親陪同的一位孕婦，來到了衛教室，外表看似平靜，但開口說話時便可感受到她焦慮、害怕的心情，而母親更是激動。

原來，當時懷孕12週的溫小姐在婦產科檢查發現，尿中含有葡萄糖。進一步抽血檢查，糖化血色素竟高達9.9%，醫師建議盡快至糖尿病專科診所就診，了解懷孕期間糖尿病的自我照護方式。

溫小姐，年齡36歲，已是兩位孩子的母親，之前懷孕生產相當順利，在間隔十年後，意料之外懷了第三胎，卻伴隨著高血糖。母親認為就是因為懷孕，害女兒得到糖尿病，而鼓吹拿掉小孩。因此，溫小姐產生了左右為難的想法，所幸先生本來就表態支持、鼓勵。

就診時，醫護人員說明妊娠糖尿病並不可怕，血糖控制穩定，一切將會順利。所以病人再三思考後，終於決定再給自己及未出生的孩子一次機會。

照護期間，溫小姐除了飲食控制搭配血糖監測記錄外，與醫護團隊亦使用通訊軟體溝通聯繫，即時解決所有疑慮。學習狀況良好，很快地學會運用食物代換、飲食均衡的搭配方式，一天三次的配對血糖漸趨穩定，因空腹血糖偏高，加入一天一次的基礎胰島素積極治療。

在密切與醫護人員互動聯繫下，教導胰島素調整，提醒飲食注意等等，終於三個月後糖化血色素達6.3%。於懷孕滿週期，順利生產健康寶寶，嬰兒體重3760公克。因有所堅持，雖然辛苦，但見到孩子的當下，一切都值得了。

家人的支持與陪伴，正是病人最需要的。醫護人員更是不責備，而是以鼓勵、打氣的照護方式，給予更多的溫暖，增加醫病之間的信賴度，更讓病人安心地執行生病期間的自我照護。

## 備註

懷孕時血糖監測的指標  
(2016年ADA Guideline)

- 餐前  $\leq 95\text{mg/dl}$
- 飯後1小時  $\leq 140\text{mg/dl}$
- 飯後2小時  $\leq 120\text{mg/dl}$
- A1C  $< 6.5\%$