

# 管好五因素可将妊娠期糖尿病转二型糖尿病风险降超过九成

刘智澎 报道

zhipeng@sph.com.sg

怀孕期间曾患妊娠期糖尿病的妇女，可通过健康饮食、定期运动和戒烟，将日后患上二型糖尿病的风险降低超过九成。

妊娠期糖尿病（gestational diabetes）指的是怀孕前没患糖尿病，怀孕期间却血糖升高，通常产后好转的情况。妊娠期糖尿病妇女日后患上二型糖尿病（即非先天性糖尿病）的风险，比一般人高出近10倍。

在本地，每五名孕妇就有一人有患上妊娠期糖尿病的风险，因此有必要制定有效的干预措施，避免或延缓二型糖尿病恶化。

体重、饮食、运动量、饮酒和抽烟，是导致二型糖尿病的五大风险因素。由新加坡国立大学杨潞龄医学院亚洲女性健康全球中心主任张翠林教授领导的研究发现，若把这五大风险因素控制在最佳水平，将有助于降低妊娠期糖尿病妇女日后患上二型糖尿病的风险。

参与研究的4275名妇女曾患妊

娠期糖尿病，当中以美国白人女性为主，她们从1991年至2019年定期测量体重和各种健康指标。在这28年内，有924人患上二型糖尿病。

这些高风险群体也包括身体质量指数（BMI）超过25的超重者，以及先天易患糖尿病的妇女。

## 新加坡发病率“高得惊人” 针对亚洲女性研究将展开

研究发现，把五大风险因素控制在最佳水平的女性，患上二型糖尿病的风险降低了超过九成。这些女性的身体质量指数介于健康范围内的18.5至24.9，她们都保持高质量的饮食、定期运动、不吸烟，喝酒的话，也适量即止。

结果也显示，每控制一个风险因素，患病风险就会随之递减。研究成果星期三（9月21日）发表于《英国医学杂志》（British Medical Journal）。

研究团队指出，鉴于妊娠期糖尿病在亚洲，尤其是新加坡的发病率“高得惊人”，下来必须针对患病风险高的亚洲女性展开进一步研究。