



致新聞編輯
請即發放

中大研究警示懷孕婦女注意體重增幅

香港中文大學（中大）醫學院最近有關孕婦體重的研究顯示，無論婦女在懷孕期間體重增加過度或不足，都會增加下一代患心血管代謝疾病的風險。而在懷孕期間進行「健康生活模式計劃」可有效達致標準的體重增幅。

中大參與最新的國際研究再次印證妊娠糖尿會增加下一代患心血管代謝疾病的長期風險

中大醫學院於 2017 年發表的一項研究¹，跟進「高血糖與不良懷孕結果」大型國際研究（Hyperglycemia and Adverse Pregnancy Outcome Study，簡稱「HAPO 研究」）的華人參與者，發現患妊娠糖尿的孕婦所誕下之子女出現超重及肥胖的風險比血糖水平正常的孕婦高出 50%。而不久前由全球多個臨床中心，包括中大醫學院，結集數據，刊登於權威醫學期刊 *Journal of the American Medical Association (JAMA)* 的最新研究，同樣證實妊娠糖尿與兒童肥胖息息相關。

中大醫學院內科及藥物治療學系內分泌及糖尿科主任**馬青雲教授**表示：「*JAMA* 研究和我們較早前發表的研究均是基於 HAPO 研究而進行的後續研究。愈來愈多證據顯示，妊娠糖尿不僅為準媽媽們在懷孕和分娩過程中帶來健康問題，還會對她們下一代的健康有長遠不良影響。因此，我們建議準媽媽們應注意控制體重，並在懷孕期間保持健康的飲食和生活方式，這對預防妊娠糖尿至關重要。」

懷孕期增重過度或不足均會影響孩子的未來成長

醫學界一直就懷孕期的體重增幅如何影響媽媽及子女健康進行研究。美國國家醫學研究院（Institute of Medicine，簡稱 IOM）於 2009 年制定一套指南，讓醫生及孕婦們可根據懷孕前的身高體重指標（BMI），參照標準的懷孕期體重增幅。研究院亦鼓勵科研人員進行更多研究以了解懷孕期體重增幅對下一代成長的長期影響。

中大醫學院婦產科學系、內科及藥物治療學系和兒科學系團隊運用由香港研究中心提供的 HAPO 研究資料進行後續研究，結集約 900 名媽媽及其子女（平均年齡為 7 歲）的數據進行分析，探討懷孕期體重增幅對下一代的影響。團隊於 2009 年

¹中大建議所有孕婦作口服葡萄糖耐量測試 全港兩成孕婦患妊娠糖尿 研究發現其子女糖尿病風險為同齡兒童 3 倍
http://www.med.cuhk.edu.hk/tch/home/press_releases/2017/2017_06_01.jsp

至 2013 年期間進行跟進評估，參照 IOM 的妊娠期體重增加指南進行比照。研究最近刊登於國際權威醫學期刊 *Diabetologia*。

結果顯示，妊娠期體重增加與下一代的心血管疾病風險有著密切關係，影響甚至延伸至兒童成長階段。更令人驚訝的是，這個關聯不僅存在於懷孕期體重過度增加的個案，也適用於增重不足的情況。

中大醫學院婦產科學系教授**譚永雄教授**解釋：「我們觀察到懷孕期體重增幅與下一代心血管疾病風險呈 U 形關係。無論懷孕期體重增加過度或不足，都會導致下一代出現高血壓或血糖控制較差等健康問題。此研究還否定了大眾認為孕婦需要『一人吃二人份量』的說法。飲食均衡健康和維持日常運動的習慣有助達致理想的懷孕期體重增幅。」

「健康生活模式計劃」有助控制懷孕期體重增幅

中大醫學院營養研究中心和婦產科學系進行了一項研究，測試於懷孕初期進行「健康生活模式計劃」能否減低高危婦女患上妊娠糖尿病的風險。

2015 年至 2017 年間，研究團隊共招募 220 名存在患有妊娠糖尿較高風險的孕婦，隨機分配接受「產前婦女健康生活模式計劃」和「常規產前護理」（對照組）。「產前婦女健康生活模式計劃」修訂自中大醫學院營養研究中心設計的「健康生活模式計劃」。「健康生活模式計劃」經臨床驗證，有助參加者保持健康的體重，並提供個人化的生活模式建議，包括食物營養資訊、飲食、運動和生活習慣。

團隊招募妊娠期 12 周或以下的婦女參與計劃。在被分配參與「產前婦女健康生活模式計劃」的 110 名孕婦當中，80 名完成了整個計劃（直至妊娠 24 周），包括遵從營養師提供的個人化飲食建議，運動教練提供的個人化運動建議和接受心理支援。結果如下：

	產前婦女健康生活模式 (80 人)	常規產前護理 (86 人)
患妊娠糖尿病的比率	25.0%	26.7%
懷孕期體重過度增加	18.4%	25.9%

在「產前婦女健康生活模式組」的 80 名參與者中，14 個高參與度的孕婦在糖尿及體重控制兩方面均表現理想。

	產前婦女健康生活模式 (高參與度) (14 人)
患妊娠糖尿病的比率	7.1%
懷孕期體重過度增加	沒有

中大醫學院營養研究中心高級研究員**陳淑薇**博士表示：「遵從『產前婦女健康生活模式』可有效改善孕婦過度增重的情況和飲食質量。然而，我們需要進行更大型的研究以分析此模式對降低患妊娠糖尿風險的潛在成效。」

陳博士補充，該計劃還可以幫助體重過輕的孕婦通過飲食和改變生活方式有效地達到增重目標。

中大醫學院營養研究中心註冊營養師**張可琪**小姐為產前婦女提供飲食建議：「我們建議孕婦定時定量進食。她們可以準備一些健康的零食，如水果和餅乾。對於大部分時間都需要外出用餐的孕婦，她們應該避免飲用高卡路里飲料如湯和汽水，以及避免進食免治肉、肉醬等，肉類亦須盡量去皮去脂肪。」

研究團隊將繼續進行長期的跟進研究，以評估母體高血糖和懷孕期體重增幅對下一代成年期心血管代謝風險的影響。

2018年11月14日

傳媒查詢：中大醫學院助理傳訊經理譚御璧小姐 (電話：3505 2891)