



FIT 技术进阶版*

孕期 FIT 指南

*基于 FIT 加拿大注射技术建议的教育工具，2020 年 2 月 11 日更新



如果医疗团队建议您在孕期注射胰岛素，您可能会有一些非常重要的问题。



1. 胰岛素会伤害胎儿吗？

- 在怀孕前和怀孕期间，将血糖控制在目标范围内是保证胎儿健康最重要的因素；
- 如果您在怀孕前已患 1 型或 2 型糖尿病，则需要进行良好的控制，预防胎儿发育早期出现问题
- 当您患有妊娠糖尿病时，需要进行良好的控制，帮助预防巨大儿和婴儿出生时的并发症
- 处方剂量的胰岛素不会在婴儿的血液中循环^{1,2}
- 如果您的血糖在怀孕期间居高不下，可能会导致婴儿出生时血糖过低

2. 注射会伤害胎儿吗？

- 不会，注射不会伤害胎儿
- 胎儿在位于皮肤下许多层的子宫内生长，4-6 毫米的胰岛素笔针头触及不到
- 胰岛素需注射到皮下脂肪层；成人腹部的脂肪层比大腿或手臂的脂肪层更厚³
- 怀孕期间，使用短针头（4 到 6 毫米）时，注射到脂肪以下肌肉的风险较低⁴，否则可能会导致婴儿出生时血糖过低

3. 注射疼不疼？

- 患者反馈，较短、较细的针头体验感更舒适
- 每次注射时，选择合适的部位并运用正确的注射技巧是关键⁴



我应该怎样注射胰岛素？

手持胰岛素笔，与皮肤保持 90° 角垂直进针。针头将穿透皮肤，进入脂肪层。

怀孕期间，腹部中央的皮肤通常会很紧绷。因此，多数女性更倾向于选择腹部两侧注射，尤其是在孕晚期。可采用捏皮注射法。^{5,6}

每次注射点必须至少间隔 1 到 2 厘米。

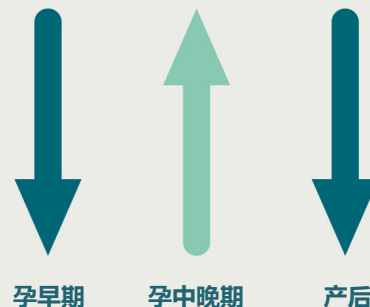
注射后需取下针头，放入锐器盒妥善处理。



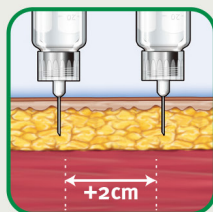
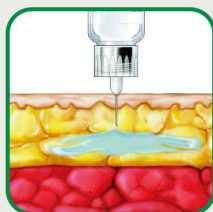
胰岛素要求



孕期要求



注射技巧



- 以 90° 角垂直进针
- 轮换注射部位，间隔至少 1 到 2 厘米
- 避开脐周区域
- 每次注射使用新针头

1. Pollex E, Feig D, Lubetsky A 等人。胰岛素甘精孕期用药的安全性。《糖尿病医学杂志》2010 年；第 33 卷：第 29-33 页。

2. McCance D 等人。1 型糖尿病孕妇体内的胰岛素抗体和门冬胰岛素胎盘传输的评估。Diabetologia 2008;51:2141-2143.

3. Gibney MA 等人。成人糖尿病患者胰岛素注射部位的皮肤和皮下脂肪层厚度：针头长度建议的意义。Curr Med Res Opin. 2010; 26 (6): 1519-1530.

4. Berard L 等人。加拿大 FIT 注射技术论坛。注射技术最佳实践建议。2011 年 10 月。

5. Eisenbeiss C 等人。女性激素对皮肤厚度的影响：使用 20MHz 超声评估。Br J Dermatologu 1998;139:462-467.

6. Frid AH, Kreugel G, Grassi G 等人。新胰岛素给药建议。《梅奥诊所学报》2016 年 9 月，第 91 卷第 9 期：第 1231-1255 页。

