

如何有效预防妊娠期糖尿病

樊媛隽 张小莉

四川省宜宾市江安县中医院妇产科

【中图分类号】R714.256

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 02-055-01

一、妊娠期糖尿病的概念

在国家开放二胎政策的情况下，高龄孕产妇不断增加，育龄女性超重、肥胖比例增高，患妊娠期糖尿病的概率有了明显提升，这种疾病可能导致流产、难产、胎儿窘迫、胎儿畸形，新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿低血糖等多种情况，对母子均有较大危害，需引起重视。那么究竟什么是妊娠期糖尿病呢？是指，女性在怀孕以后出现糖代谢异常的情况，严重威胁了孕妇及胎儿的健康。目前治疗上，基本都是控制饮食或者使用胰岛素的方法，但仍有部分患者血糖控制不理想，出现多种孕期并发症。当人在患有这种疾病后，会出现血糖波动过大的现象，本文主要针对这种情况进行了深入探究，探究的主要目的是希望可以对妊娠期糖尿病进行有效的治疗与控制，从而确保孕产妇及胎儿的健康。

二、妊娠期糖尿病的症状

妊娠期糖尿病属于一种慢性疾病，在一般的情况下很难被感觉到，大部分病人是常规产检时被发现。少数病人就诊时已经对身体造成危害，到了需要治疗的阶段。妊娠期糖尿病典型者有“多饮、多食、多尿”、身体乏力以及消瘦等临床表现。但大多数妊娠期糖尿病患者无明显临床表现。与普通的糖尿病相比，妊娠期糖尿病更加具有危害性，所以受到了人们的关注与惧怕，若是不对这种病症进行有效的治疗，那么将关系到两个人的生命。所以群众也要对妊娠期糖尿病进行有效的了解，并且在第一时间对此种症状进行察觉，把握良好的治疗时间。需要注意的是，妊娠并发羊水过少或者巨大胎儿者，应警惕合并糖尿病的可能。

其次，在患有妊娠期糖尿病时，患者会出现极度疲乏等情况，造成这种情况的主要原因是人体内的葡萄糖不断分解，并且对于分解的葡萄糖无法进行补充，虽然人的体内已经摄入了足够的营养，但是由于胰岛素的缺失，食物的养分基本都被排泄掉了。这种现象还会造成体内脂肪供能不足，也提升了蛋白质变成葡萄糖的速度，所以人体内的蛋白质被大量消耗，从而对孕妇的身体造成了严重影响。

孕妇在患有妊娠期糖尿病的时候，还会出现尿频等发生，形成这种情况的主要原因是，口渴造成了饮水逐渐增多，所以排尿的次数也相继增多。此外，还会造成孕妇头晕的情况，主要是血糖控制不好出现低血糖的现象，在这种情况下，应及时监测血糖并且治疗，及时调整胰岛素的用量。

三、妊娠期糖尿病的病因

妊娠期糖尿病属于比较常见的一种疾病，导致这种病的原因内分泌异常。随着我国经济的发展，人们的生活水平也得到了提高，如今，大部分的人们生活中运动量少，营养过剩，

这种现象也提升了妊娠糖尿病发生的概率。若是不对这种情况进行合理的控制，那么就有可能造成胎儿畸形或者胎儿死亡的情况发生。糖尿病带给患者的危害和烦恼可以说是很大，所以积极地预防妊娠糖尿病是很重要的。一旦患上妊娠糖尿病而不及控制，会对母子两人的健康造成很大影响。所以预防妊娠糖尿病尤为重要。妊娠期糖尿病是指怀孕前未患糖尿病，而在怀孕时才出现高血糖的现象。其发生率为百分之二到三。妊娠期糖尿病的发病原因到底有哪些？首先是遗传问题：发生妊娠期糖尿病的患者将来出现 2 型糖尿病的危险很大。因此有人认为引起妊娠期糖尿病与遗传因素有关。其次肥胖也可能引起妊娠期糖尿病：肥胖症不仅容易引起普通糖尿病，同样也可能引起妊娠期糖尿病。激素异常造成的妊娠期糖尿病：妊娠时胎盘会产生多种供胎儿发育生长的激素，这些激素对胎儿的健康成长非常重要，但却可以阻断母亲体内的胰岛素作用，因此引发糖尿病。在妊娠的第 24 周到 28 周期之间是激素分泌的高峰阶段，这时发生妊娠糖尿病的几率最大。

四、妊娠期糖尿病的预防与治疗

若想确保孕妇与胎儿的安全，那么就需要使用合理的方式，对妊娠期糖尿病进行控制与治疗。

(1) 针对患者进行个体化血糖监测和控制。在实际治疗的过程中，应该根据孕妇对血糖指标进行检查，并且按照医嘱的要求监测血糖，这样才能实现血糖合理控制。医护人员还要教会孕妇如何正确使用胰岛素，这样才能通过药物的方式对血糖进行控制。需要注意的是，在初始用药阶段，应该严格控制胰岛素用量，并且还要要求孕妇进行自我血糖测试，并且在一段时间后来医院复检。

(2) 开展针对性健康教育。应该对所有孕妇进行妊娠期糖尿病方面的教育，主要从糖尿病对母子健康的危害进行讲解，从而提升孕妇的重视程度。帮助孕妇改变不健康的生活方式、对孕妇的饮食结构进行合理安排，这样才能有效预防妊娠期糖尿病的发生。医务人员应该为孕妇提供合理的营养饮食计划，对日常的饮食进行合理搭配，使用科学合理的方式对饮食进行调节，这样才能有效预防出现低血糖等现象。

(3) 在心理方面进行治疗。医护人员需要时刻关注孕妇的心理状态，与孕妇之间进行积极的沟通与交流，为产妇提供最佳的感情支持，这样才能确保产妇情绪稳定，通过这种方式还能发挥治疗的效果。医护人员若是发现产妇具有负面的情绪，那么就针对该问题发生的原因进行了了解，并且通过合理的方式实施心理疏导，从而降低妊娠期糖尿病发生的概率。