

妊娠期糖尿病患者的营养干预与预防进展

农玉萍

崇左市人民医院 广西崇左 532200

〔摘要〕 妊娠高血压综合征是妇科临床较为常见的疾病之一。现如今我国二胎政策全面开放的大环境下，妊娠率逐渐上涨，妊娠高血压综合征发病率也随之增加。妊娠高血压综合征给母婴均构成严重的威胁，需临床给予高度的重视。

〔关键词〕 妊娠期糖尿病；营养干预；预防措施；进展

〔中图分类号〕 R714.256 〔文献标识码〕 A 〔文章编号〕 2095-7165 (2020) 05-255-02

妊娠过程中糖尿病可分为两种状况^[1-3]，一是在妊娠前就被临床确诊为糖尿病，临床称之为糖尿病合并妊娠；另一种为妊娠前集体糖代谢正常或隐性糖耐量降低，妊娠后被确诊为糖尿病，在临床上被称之为妊娠期糖尿病。妊娠期合并糖尿病患者通常为妊娠期糖尿病。有相关统计显示，相较于欧洲地区，亚洲地区妊娠期糖尿病发病率显著更高，可高达 13%^[4]。针对该类患者，临床主要采取营养干预进行治疗，全面的对患者进行评估，制定适宜的营养干预计划，能有效的起到防治、治疗效果。为此本文就近年来临床对妊娠期糖尿病患者开展营养干预的研究进行整合，综述如下。

1 妊娠期糖尿病对胎儿的影响

妊娠期糖尿病患者血糖水平相对提升，会造成一系列不良反应的发生，甚至对孕妇及胎儿的生命安全构成极大的威胁。不良反应主要包括以下几点^[5-6]：①巨大儿风险增加，极易引发难产、产道损伤等状况，从而提升产后出血、剖宫产几率；②有研究显示，妊娠期糖尿病会引发羊水过多，发生率是正常妊娠孕妇的 10 倍；③胎儿出现不明因素死亡、先天性畸形、宫内窘迫、早产等风险相对提升；④酮症酸中毒风险增加。

2 营养干预具体措施

2.1 健康宣教

结合患者的文化水平、认知程度对其进行一对一或集中培训的方式开展健康宣教，让患者及其家属意识到营养干预的必要性，从而提升患者治疗配合度，注意宣教内容通俗易懂，避免枯燥说教^[7]。与此同时，护理人员需实时跟踪，严格控制患者体质，耗时血糖状况。

2.2 饮食管理

2.2.1 加强孕妇饮食指导

现如今，临床针对妊娠期糖尿病患者的管理侧重于饮食干预，通常经适宜的饮食控制即可有效的控制血糖。在此期间需叮嘱患者多进食新鲜蔬果，适当增加粗粮的摄入，严格控制糖的摄入。粗粮以红薯、玉米等食物为主^[8]。同时在此期间需禁食熏制、烧烤等食物。

2.2.2 控制血脂水平

妊娠期长时间处于高血糖状况，会造成机体激素水平转变。而妊娠期血糖、血脂代谢异常与患者妊娠结局具有密切关系^[9]。为此，积极控制妊娠期糖尿病患者的血糖、血脂指标，能够改善患者妊娠结局。可在患者主食中，适当的增加膳食纤维，膳食纤维的摄入能有效减低碳水化合物吸收，可预防餐后高血糖的发生。同时膳食纤维是一种血糖保护因素，能显著减少胆固醇含量，促使胃肠道蠕动^[10]。

2.2.3 制定个体化饮食方案

妊娠期糖尿病的发病率与生活及饮食习惯密切相关，制定适宜的饮食计划，可在保障母体应用充足的状况下，有效控制患者

的血糖水平。郭美英等人^[11]对妊娠期糖尿病患者开展个体化营养干预，结果表明该方式可有效控制患者血糖水平，降低孕妇及新生儿并发症风险，改善妊娠结局。计静等人^[12]认为规范化治疗和个体营养干预可以有效地控制妊娠期糖尿病患者的血糖，改善新生儿的出生结局。

2.3 妊娠期体重管理

肥胖会加大不良妊娠结局的风险，同时妊娠期进食过量会造成孕期体重增长，导致妊娠不良结局的发生，两者紧密相连。孙振凤等人^[13]研究发现，孕前体质指数过高及孕期体重增加过多可加重妊娠期糖尿病患者糖脂代谢紊乱及胰岛素抵抗，且在孕晚期体重增加过多患者中尤为明显。肥胖患者机体中存在相对较高的胰岛素抵抗，对葡萄糖不耐受，机体脂代谢功能失常，极易诱发动脉粥样硬化^[14]、病变累及胎盘，加大了妊娠期高血糖风险。通过早期应用干预可有效改善妊娠期糖尿病高危孕妇的糖代谢状况，改善预后。傅铮等人^[15]对妊娠期糖尿病高危患者开展孕早期营养干预的影响进行分析，结果显示孕早期营养干预可有效改善妊娠期糖尿病高危孕妇的糖脂代谢，降低妊娠期糖尿病发生率并改善妊娠结局，有利于改善胎儿预后。

3 预防措施

3.1 摄入发酵乳制品及补充肠道菌群

有相关研究发现^[16]，发酵乳制品能有效改善糖尿病患者的发病率，嗜乳酸杆菌、双歧杆菌饮品，可有效降低 2 型糖尿病患者血糖水平，但仍需进一步深入研究。同时以往临床有研究显示^[17]，在妊娠期间适当补充肠道细菌可促使新陈代谢，起到预防妊娠期糖尿病的作用。

3.2 维生素 D

神雪等人研究发现^[18]，孕妇维生素 D 缺乏十分普遍，妊娠早期孕妇低维生素 D 水平可能增加孕妇胰岛素抵抗及孕期发生妊娠期糖尿病的发生风险。妊娠期女性维生素 D 缺乏或摄取不足会造成机体免疫调节能力失常，增加不良妊娠结局的风险。

4 小结

有效的营养干预需兼顾孕妇及胎儿的营养需求^[19]。临床通过管理、检测等方式积极防治高血糖的发生，制定合理的合理的针对性营养干预措施，可显著改善患者血糖指标^[20]，与传统的药物治疗相比，血糖控制水平更显著，优势较大。但在营养干预期间，需加强管理力度。

〔参考文献〕

- [1] 李春微, 于康, 张燕舞, 等. 医学营养干预对妊娠期糖尿病临床结局影响的 Meta 分析[J]. 中华临床营养杂志, 2015, 23(6):341-350.
- [2] 牛琼华, 肖华蓉. 个性化营养干预在妊娠期糖尿病中的应用效果[J]. 中国食物与营养, 2019, 25(5):74-76, 41.
- [3] 张艳, 凌湘, 季晔, 等. 基于都哈理论营养干预在妊娠期

糖尿病产妇中的应用[J]. 护理学杂志, 2019, 34(5):89-91.

[4] 杨洋, 邹磊, 任婷, 等. 妊娠期糖尿病营养干预的效果及对新生儿预后的影响[J]. 中华全科医学, 2016, 14(9):1516-1518.

[5] 杜芙蓉, 方开清, 王成燕, 等. 个体化营养干预对妊娠期糖尿病患者血糖水平和妊娠结局的影响[J]. 中国食物与营养, 2019, 25(6):72-74.

[6] 张泽琛, 滕越, 王杰, 等. 营养干预对妊娠期糖尿病患者体重与妊娠结局的影响[J]. 卫生研究, 2016, 45(2):337-340.

[7] 张妍, 张兰梅, 王莉, 等. 妊娠期糖尿病孕妇医学营养干预依从性与妊娠结局的关系[J]. 中国实验诊断学, 2019, 23(11):1880-1883.

[8] 潘雪松, 李秋梅, 林进, 等. 营养干预对妊娠期糖尿病孕妇孕晚期血脂及妊娠结局的影响[J]. 海南医学, 2016, 27(15):2518-2520.

[9] 陈霞, 任国峰, 杨桂莲, 等. 营养干预对妊娠期糖尿病孕妇膳食质量影响的研究[J]. 实用预防医学, 2015, 22(4):403-406.

[10] 莫寿勇. 医学营养干预对妊娠期糖尿病患者妊娠结局和新生儿免疫功能的影响[J]. 中国计划生育学杂志, 2018, 26(6):468-470, 477.

[11] 郭美英, 李玉梅, 刘冬菊, 等. 妊娠期糖尿病孕妇个体化营养干预的效果观察[J]. 护理学报, 2015, 3(18):52-55.

[12] 计静, 韩葵, 米阳, 等. 妊娠期糖尿病规范化治疗和个体化营养干预的临床应用[J]. 中国妇幼保健, 2016, 31(6):1172-1174.

[13] 孙振凤, 徐叶芳, 杨慧, 等. 妊娠期糖尿病患者孕前体质指数、孕中期体重增加与孕期糖脂代谢指标变化关系[J]. 中国计划生育学杂志, 2019, 27(10):1312-1316.

[14] 杨芳, 贾晓芹, 芦琛, 等. 孕期规范化综合营养干预对妊娠期糖尿病孕妇妊娠结局的改善作用[J]. 中国食物与营养, 2018, 24(4):80-83.

[15] 傅铮, 乔玉芳, 林奉森, 等. 孕早期营养干预对妊娠期糖尿病高危妇女糖脂代谢及胎儿预后的影响[J]. 中国计划生育学杂志, 2019, 27(2):162-165, 170.

[16] 郭美英, 李玉梅, 刘冬菊, 等. 个体化营养干预对孕妇孕中期体质量增长及妊娠结局的影响[J]. 现代临床护理, 2015, 14(5):23-26, 27.

[17] 杨帆, 王伟娟, 安晓霞, 等. 综合营养干预对妊娠期糖尿病脂肪因子及血糖代谢的影响[J]. 中国妇幼保健研究, 2018, 29(8):986-989.

[18] 神雪, 杨祖菁, 张琳, 等. 孕妇维生素 D 缺乏与妊娠期糖尿病的相关性分析[J]. 现代生物医学进展, 2015, 15(1):76-79, 113.

[19] 柳亚芬, 吕艳丽, 王秀云, 等. 孕期规范化综合营养干预对妊娠期糖尿病孕妇妊娠结局的改善作用观察[J]. 中国医刊, 2018, 53(1):57-60.

[20] 吴丹艳, 徐淑琴, 孙立兰, 等. 营养干预对妊娠期糖尿病孕妇产后体重滞留和胰岛素状态的影响[J]. 中南医学科学杂志, 2018, 46(4):351-354.

(上接第 252 页)

夫妇讲解预防出生缺陷是一项重要内容, 应提高其认知, 使之了解传染性、遗传性疾病对于出生缺陷的影响, 以便其能够具有良好的孕前保健意识, 养成良好生活习惯。环境对于胎儿健康也具有重要影响, 例如携带弓形虫的动物载体、卫生环境差等均会影响胎儿健康。女性孕期应尽可能不与猫狗宠物接触, 可有效预防感染。

5 进展

为了能够对备孕夫妇开展更为优质的孕前优生检查工作, 我国将国家政策与县市实际情况进行结合, 尤其是在农村地区, 实施县级乡级村级三级干部联动政策, 通过县级计划生育服务站来提供技术方面的支持, 由乡级政府负责到各个农村地区开展宣传工作, 使得孕前优生检查工作顺利开展。

[参考文献]

[1] 巴哈尔古丽·巴赞. 孕前优生优育健康教育对优生优育的研究进展[J]. 实用妇科内分泌杂志, 2018, 5(18):13-14.

[2] 李铭臻, 王奇玲, 李飞成, 等. 孕前优生健康检查的伦理思考[J]. 中国医学伦理学, 2013, 26(3):334-336.

[3] 谢菲, 丁焱. 国内外开展孕前保健服务的研究进展[J]. 中华护理杂志, 2013, 48(6):567-571.

[4] 郭俏璇, 张瑜君, 周紫琼, 等. 胚胎停育与孕前优生优育体检的研究进展[J]. 中国妇幼保健, 2018, 33(16):3832-3835.

[5] 丁旭锋, 姚丽琴, 蔡益娟, 等. TSH 检测在孕前优生检查中的意义[J]. 中国实用医药, 2016, 11(9):284-285.

[6] 谢菲, 丁焱. 国内外开展孕前保健服务的研究进展[J]. 中华护理杂志, 2013, 48(6):567-571.

[7] 杨美剑. 妇女保健与优生优育研究进展[J]. 实用妇科内分泌杂志, 2017, 4(4):10-12.

(上接第 253 页)

[6] 李颖, 逢力男. 地特胰岛素联合二甲双胍对早期糖尿病患者微血管并发症的预防效果[J]. 中国循证心血管医学杂志, 2016, 8(4):1352-1353.

[7] 唐卓, 秦爱平, 李浪波, 等. 艾塞那肽治疗绝经后 2 型糖尿病视网膜病变患者的疗效及其对血清骨桥蛋白的影响[J]. 疑难病杂志, 2016, 15(7):702-705.

[8] 刘玉静, 纪品川, 刘亚茹. 针刺联合二甲双胍用于糖尿病前期的治疗[J]. 国际中医中药杂志, 2019, 41(5):454-457.

[9] 张敏, 叶海燕, 陈景言, 等. 维格列汀联合二甲双胍治疗 2 型糖尿病的疗效和安全性[J]. 中国临床研究, 2018, 17(6):1025-1026.

[10] 徐玉凤, 吴佩丽, 温伟恒, 等. 二甲双胍、沙格列汀、达格列净三联短期强化降糖: 54 例新诊断 2 型糖尿病的多中心前瞻性临床试验[J]. 南方医科大学学报, 2019, 17(11):1305-1311.

(上接第 254 页)

19(1):85-88.

[5] 谢阳金, 左韬. 杞参膏对干眼症 SD 大鼠血清 Mig、IP-10 影响随机平行对照研究[J]. 实用中医内科杂志, 2017, 31(6):46-49.

[6] 许珍珍, 黄玲丽, 张静. 中药 1 号方超声雾化熏眼联合综合护理治疗干眼症疗效观察[J]. 湖北中医杂志, 2018, 40(2):26-28.

[7] 黄廷球, 莫菊彩, 陈红春, 等. 加湿眼部按摩仪联合中药雾化熏洗对干眼症患者症状改善观察[J]. 浙江中医杂志, 2016, 51(12):865-866.

[8] 宁宣. 滋阴润目汤内服及熏蒸治疗干眼症临床观察[J]. 新

中医, 2017, 49(5):99-101.

[9] 李雪莹, 陈莉, 何金萍. 中医治疗原发性干燥综合征眼干的临床疗效分析[J]. 中国医药指南, 2018, 16(10):206-207.

[10] 胡兰平, 陈有文. 针灸结合中药治疗原发性干燥综合征的临床效果观察[J]. 深圳中西医结合杂志, 2018, 28(5):73-75.

[11] 赵蒙蒙, 金兰, 宋艳敏, 等. 杞菊地黄丸联合中药熏蒸对干眼症患者 OSDI 评分、溶菌酶水平及视功能评分的影响[J]. 海南医学, 2019, 30(22):2947-2950.

[12] 赵永峰. 滋肾养肝润目汤联合玻璃酸钠滴眼液治疗角结膜干燥症临床疗效[J]. 西部中医药, 2019, 32(9):85-88.