

应用生活方式干预妊娠糖尿病的护理研究进展

黎 玲

容县人民医院 广西容县 537500

〔摘要〕在我国，血糖、尿糖发病率不断上升，预防和治疗糖尿病并发症已成为重大的社会问题，日益受到国际社会的关注。对糖尿病来说，早期的生活方式干预比后期的药物治疗更有效，能及时控制病情，避免由于生活方式问题而导致血糖水平升高的现象。妊娠糖尿病(GDM)是妊娠期第一种糖代谢异常，其危险性很高，对孕妇和胎儿构成严重威胁。引起妊娠期糖尿病的具体因素有：运动量减少、对饮食不重视、多为外因。妊娠糖尿病采用健康教育、营养干预、体重控制、运动治疗、自我效能改善等生活方式干预措施可有效控制病情进展，改善母婴预后。

〔关键词〕生活方式干预；妊娠糖尿病；护理研究

〔中图分类号〕R473.71 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2021)05-192-02

糖尿病是一种与生活方式有关的慢性病。近几年，随着人民生活水平的提高，生活方式的改变，社会人口的老齡化，发病率逐年增加。卡路里摄取过多，身体活动减少，身体质量指数升高和肥胖是妊娠期糖尿病的主要危险因素。建立健康的生活方式，改变不良的生活习惯是必要的。其中，妊娠糖尿病(GDM)是一种妊娠糖耐量异常的疾病。因其诊断方法和研究对象群体的不同，各国妊娠期糖尿病发病率的报告也不尽相同。伴随着经济的快速发展，人们的生活水平不断提高，饮食也越来越复杂，伴随着能量摄入过多引起的膳食结构失衡。另外，随着生活节奏的加快，人们的生活方式也有许多弊端，是妊娠期糖尿病的重要原因。通过生活方式的改变，可以有效控制孕妇的血糖，达到改善母婴结局的目的^[1-2]。

1 导致妊娠糖尿病的原因

导致糖尿病的主要原因有两个：遗传因素和环境因素，这是妊娠糖尿病最常见的病因。根据调查结果显示，妊娠糖尿病在基因上均存在明显的异质性，且有一定的家族发病倾向。另外，环境因素也是妊娠糖尿病发生的重要原因。造成妊娠糖尿病的主要原因之一是孕妇孕期摄入过多营养物质，且缺乏相应的体育活动，导致大量脂肪堆积和肥胖，还会破坏胰岛素细胞，引发糖尿病。

2 应用生活方式干预妊娠糖尿病的护理方法

诊断为妊娠期糖尿病的患者，首先要做的是营养、认知和锻炼评估，了解孕妇的个人目标、一般饮食、认知或教育程度、经济关怀、文化关怀、体重管理和支持需求。评价结束后，需要优先考虑关键的糖尿病问题，以及护理的个性化。关注并发症及生活方式的改变。

2.1 健康教育

提高孕妇对妊娠糖尿病的认识水平有重要意义。常用的健康教育方法有讲解、演示、观看视频资料等。各种教育方式各有优缺点，但也存在着不足。为确保教育效果，应同时采用多种教育方法。加强孕期健康教育，可提高孕妇对妊娠糖尿病的重视程度，积极改变不良生活习惯，更好地预防妊娠糖尿病。通过合理有效的健康教育，可以促进孕妇保持良好的生活习惯，进行适当的运动，控制孕期饮食的种类和数量。

2.2 营养措施

孕期饮食的种类及摄入量直接影响妊娠期糖尿病的发生率。在营养方面，妊娠期糖尿病的主要影响因素为高脂肪、

高热量饮食。孕妇肥胖时，孕期应控制饮食摄入，以改善妊娠结局。对妊娠糖尿病最好的治疗方式是改变饮食。它的基本原则是：既能保证产妇和婴儿的营养需要，又能控制糖的摄入量，有效控制血糖，避免出现酮症酸中毒症状。营养素干预指导病人少食多餐，满足不同病人的口味需要，同时还提高膳食纤维、维生素等元素的摄入^[3-4]。

2.3 体重控制

妊娠前期肥胖和孕期超重可导致妊娠糖尿病孕妇发生先天性畸形、巨大儿、新生儿低血糖等不良妊娠结局。所以，在妊娠前或妊娠期间，通过饮食均衡措施，可有效地控制体重，使其保持在正常水平。一般说来，怀孕期间孕妇的体重增长应控制在每周 0.5 公斤以内，整个孕期体重增长应控制在 12 公斤以内。对高危孕妇采取体重控制措施，可促进其形成自我监控的习惯，有助于个体体重增长曲线的形成，使孕妇更容易了解到不同阶段的体重增长情况，自觉调整自己的饮食。

2.4 运动治疗

有研究显示，适当的有氧运动对孕妇有积极的意义，能有效促进孕妇肌肉细胞对葡萄糖的吸收，促进孕妇肌肉细胞对葡萄糖成分的利用，从而提高胰岛素敏感性，减少腹部脂肪堆积，减少游离脂肪酸。因此，根据孕妇情况指导其进行瑜伽球等孕期训练，尽可能选择比较温和的运动方式，在家属陪同且保证安全的情况下运动。

2.5 保持良好的精神状态和健康的心态

信念危机最容易导致心理崩溃。缺乏精神的支持，就难以承受来自各方面强大的心理压力。科学的压力管理可以帮助降低血糖，减轻糖尿病症状。可选择的放松方式主要是规律运动、深呼吸、放松(阅读、听音乐等等)。还要保证每天睡眠超过 8 小时，留出空闲时间做自己的事情。对于存在严重心理问题的患者，如有可能，应咨询心理医生，以达到减轻心理压力的效果^[5-6]。

3 应用生活方式干预妊娠糖尿病的护理作用

3.1 健康教育的作用

调查显示，健康教育对孕妇血糖控制有积极的促进作用，使之保持在合理范围。对妊娠糖尿病患者进行多管齐下的教育干预，可帮助孕妇始终保持血糖在正常水平。

3.2 营养干预的作用

孕期妇女进行标准化营养干预后，其饮食控制意识明显

提高,饮食结构得到很好的改善,实现了孕妇个性化饮食治疗。其中,通过合理增加膳食纤维,能降低餐后血糖,提高糖耐量,减少胰岛素的使用,降低血脂;还能减轻糖尿病病人的饥饿感,同时也能刺激消化液分泌,促进肠道蠕动,防止便秘^[7-8]。

3.3 减重和合理锻炼的作用

适量的体育锻炼能使人心情舒畅,有益于身心健康。长时间锻炼能促进代谢,增强体质,改善心血管功能,降低糖尿病心血管并发症。大部分妊娠期糖尿病患者对胰岛素缺乏敏感性,而运动能减轻体重,增加胰岛素受体数量,增加对胰岛素的敏感性,从而减少胰岛素的用量^[9-10]。锻炼也可以使肌肉更好地利用脂肪酸,降低血清中的甘油三酯、极低密度脂蛋白和低密度脂蛋白,提高脂蛋白酶的活性。对防止冠状动脉粥样硬化等并发症有帮助。总而言之,适当的体育锻炼能促进新陈代谢,降低血糖,提高机体对胰岛素的敏感性,对糖尿病很有好处。同时,减肥对病人的健康很重要,可通过科学控制体重,可改善胰岛素抵抗,从而改善血糖控制^[11-12]。

3.4 保持良好的精神状态和健康的心态的作用

长时间紧张会引起血糖升高。在压力下,人体身体会作出相应的反应:心跳加速,呼吸加速,胃部痉挛,这些都会导致血糖升高。假医学研究证实,在精神压力下,人的自主神经功能和内分泌系统会发生剧烈变化。心境因子对糖尿病的发生、发展和复发的重要作用已为国内外学者所认识。一些不良情绪,如紧张、兴奋、抑郁、恐惧等都会使某些应激激素分泌大量增加,这是一类能提高血糖的激素,这种激素与胰岛素来对抗,导致疾病复发,影响糖尿病患者的康复。因此,保持良好的心态对妊娠期糖尿病的控制有重要意义^[13-15]。

4 结论

生活方式干预能延缓或防止其转化,长期保持良好的生活习惯,可降低糖尿病的发生。早期的生活方式干预对妊娠期糖尿病患者有重要意义,这种最经济、可行、有效的生活方式干预措施值得在妊娠期糖尿病人群中大力推广。

[参考文献]

- [1] 刘亚鑫,袁健,赵琳,刘杰.自我效能护理联合个体化营养指导在妊娠期糖尿病患者中的应用效果[J].中国民康医学,2021,33(05):164-166.
- [2] 郭小惕,黄幼敏,陈莹莹.妊娠糖尿病孕妇行个性化

饮食指导+自我效能干预对HPLP的效果分析[J].糖尿病新世界,2020,23(20):175-176+179.

[3] 吕春兰.强化生活方式干预在2型糖尿病护理中的应用效果[J].中国当代医药,2020,27(01):217-219.

[4] 赵桂云.应用生活方式干预妊娠糖尿病的护理研究进展[J].中国城乡企业卫生,2019,34(12):51-53.

[5] 周红旭,冯梅芳,李琴.基于知信行理论的护理干预对妊娠糖尿病患者自我护理能力、自我效能及血糖的影响[J].牡丹江医学院学报,2019,40(03):148-150.

[6] 宋莉莉,王静,何琨,冷育清,刘君致,毕宏彪,肖渊,齐迎菲.以强化生活方式干预为重点的延续护理在儿童青少年1型糖尿病中的应用效果[J].中国医药导报,2019,16(04):164-168.

[7] 李东侠.健康教育在妊娠糖尿病临床护理中的效果[J].临床医药文献电子杂志,2018,5(97):97-98.

[8] 冯丽,罗旭雯.罗伊适应模式对妊娠期糖尿病患者负性情绪、自我效能感及妊娠结局的影响[J].中国医学创新,2018,15(33):99-102.

[9] 本刊编辑部, MCMILLANB, EASTONK, GOYDERE. 世界家庭医生组织(WONCA)研究论文摘要汇编——降低妊娠期糖尿病后罹患2型糖尿病的风险:一项探讨初级护理技术潜力的定性研究[J].中国全科医学,2018,21(15):1789.

[10] 邵瑜.应用生活方式干预妊娠糖尿病的护理研究进展[J].实用临床护理学电子杂志,2018,3(11):191.

[11] 宁静,张红梅,关晓英.研究分析基础护理管理应用于妊娠糖尿病患者护理中的效果[J].实用临床护理学电子杂志,2018,3(11):154+157.

[12] 王茜,杨轶颖.健康教育干预对妊娠糖尿病患者血糖与妊娠结局的影响[J].临床医学研究与实践,2017,2(34):183-184.

[13] 卢钰鑫.生活方式干预对妊娠糖尿病患者认知、血糖控制以及妊娠结局的影响[J].糖尿病新世界,2017,20(18):56-57.

[14] 杨洁,庾娟.护理干预对妊娠糖尿病孕妇的效果观察[J].当代护士(下旬刊),2017(08):72-74.

[15] 姜武佳.生活方式及量化营养干预对妊娠期糖尿病患者血糖水平及妊娠结局的影响[J].中西医结合护理(中英文),2017,3(06):130-133.

(上接第89页)

也缺少客观评价指标,科学性有所缺乏,而实际上DCE-MRI主要包括定性、定量以及半定量三种分析^[3],其中,定性分析属于基本分析法,但定性分析的主观性比较强,容易出现误诊、漏诊^[4],而定量分析则能够获取微循环血流动力学参数,并且定量分析能够有效减少外界因素对分析结果造成的干扰,从而保证分析结果更为准确,并且产生的图像质量较高,可作为软组织肿瘤良恶性鉴别诊断的方法^[5]。

本次研究中,两组通过DCE-MRI诊断后,两组在 K^{trans})以及 K_{ep} 均存在明显差异,有统计学意义, $P<0.05$,并且将DCE-MRI诊断结果与病理诊断结果对比并无明显差异,说明DCE-MRI有着较高的诊断准确性,并且能够有效区分软组织肿瘤的良好与恶性。

综上所述,DCE-MRI能够有效诊断软组织肿瘤的性质,并且能够通过影像学指标鉴别软组织肿瘤的良好与恶性,值得推广。

[参考文献]

[1] 刘培举.DCE-MRI联合DWI对腮腺肿瘤患者良恶性鉴别诊断效能的影响[J].现代医用影像学,2019,028(002):345-346.

[2] 张雨,季维娜,安玉芬,等.定量动态增强MRI在软组织肿瘤诊断中的应用[J].中国医学影像学杂志,2019(11):834-838.

[3] 尹峰,沈辉,沈丽.超声造影与增强磁共振成像在乳腺良恶性肿瘤鉴别诊断中的临床应用价值[J].影像研究与医学应用,2019,003(006):87-88.

[4] 刘培举.DCE-MRI联合DWI对腮腺肿瘤患者良恶性鉴别诊断效能的影响[J].现代医用影像学,2018,27(08):200-201.

[5] 陈玉霞.DCE-MRI鉴别诊断卵巢良恶性病变的应用分析[J].现代诊断与治疗,2017,028(022):4258-4260.