

妊娠期糖尿病的治疗与日常管理

刘贵英

合江县中医医院 646200

【中图分类号】R71

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 05-083-01

女性在生活中承担着非常重要的角色,能作为“半边天”,所以女性健康尤为重要。随着我国经济水平的不断提高,人们的生活质量也在不断提升,妊娠期糖尿病的发病率也在逐年升高。母亲是一个非常神圣的职业,尤其是在妊娠期的女性,更需要加倍呵护,妊娠期糖尿病不仅会给孕妇带来较大的生产风险,还会对新生儿的健康产生不利影响,所以有妊娠期糖尿病的孕妇需要做好妊娠期糖尿病的治疗和日常管理工作,确保母婴平安。

1 什么是妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是一种以长期高血糖为特征的临床综合征,大多是由于相对或者绝对缺乏胰岛素和胰岛素抵抗所致,妊娠期糖尿病孕妇容易在眼睛、肾脏、神经、心脏和血管等组织出现慢性病变,导致孕妇出现功能缺陷或者功能衰竭的问题,这也是妊娠期糖尿病孕妇的致残和致死的主要原因。妊娠合并糖尿病有两种,一种是孕妇在妊娠前本身就存在糖尿病疾病,在后期妊娠时,孕妇的糖尿病持续存在,在临床上被称为糖尿病合并妊娠。另一种是孕妇在妊娠后首次发生或者首次发现血糖含量异常,这种妊娠期糖尿病占妊娠合并糖尿病患者的 90% 以上,在临床上被称为妊娠期糖尿病。

2 妊娠期糖尿病的危害

2.1 妊娠期糖尿病对孕妇的危害

有妊娠期糖尿病的孕妇更容易出现羊水过多问题,妊娠期糖尿病患者出现高血压疾病的概率更高,高于普通孕妇 2-4 倍。妊娠期糖尿病患者出现难产、流产、产道损伤和剖宫产的概率更高,因为产程过长的孕妇更容易出现产后出血症状,极易感染。1 型糖尿病孕妇更容易出现糖尿病酮症酸中毒,而且妊娠期糖尿病在再次妊娠时,复发糖尿病的几率高达 30%-70%。

2.2 妊娠期糖尿病对胎儿和新生儿的危害

妊娠期糖尿病患者胎儿出现新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿高胆红素血症、低钙血症的发生率更高,新生儿更容易出现低血糖。有妊娠期高血糖疾病的孕妇,出现巨大儿、胎儿在宫内生长受限、流产、早产等情况的风险更高,胎儿畸形概率高于普通孕妇,增加了胎儿难产和各种产伤的发生概率。

3 妊娠期糖尿病患者的治疗和日常管理

饮食控制、健康教育、运动指导、血糖监测和胰岛素治疗等都是控制妊娠期糖尿病孕妇血糖的有效方法,具体如下:

3.1 胰岛素治疗

部分短效、中效和预混人胰岛素能够在妊娠期应用,除此之外,门冬胰岛素、赖脯胰岛素、迪特胰岛素等也适用于产妇。在妊娠期应用胰岛素时,推荐在三餐前应用短效或者速效胰岛素配合睡前 NPH,适用于空腹和餐后血糖升高患者。在应用胰岛素时,需要从小剂量开始,将短效胰岛素的总用量合理分配在三餐之前,分配方式应当秉承着早餐前多、中餐前少和晚餐前居中的原则。需要在应用 2-3 天后评估胰岛素的治疗效果,并对胰岛素的全天用量进行适当增减。

3.2 妊娠期糖尿病患者的饮食指导

妊娠期糖尿病最主要、最基本的治疗方法就是饮食治疗,超过百分之 80 的妊娠期糖尿病患者通过饮食治疗就能控制好血糖,具体内容如下:

3.2.1 多选粗粮

白面包的升糖指数为 70,掺入 70%-80% 大麦粒的面包升糖指数明显降低,所以推荐妊娠期糖尿病孕妇在日常生活中多食用一些粗粮面包,代替精制细粮。

3.2.2 简单就好

尽可能地保持蔬菜完整,能不切就不切,谷粒也是能不磨就不磨。

3.2.3 多食用膳食纤维含量丰富的食物

妊娠期糖尿病的孕妇可以在食用量范围内多食用一些高纤维食物,可以在生活中多食用一些糙米或者五谷米,加大蔬菜在日常饮食结构中的占比,多食新鲜的瓜果蔬菜,能够有效控制血糖升高,饱腹感较强,但需要注意水果种类的选择,不要无限制的吃水果。

3.2.4 增加主食中的蛋白质

增加主食中的蛋白质能够降低 GI,比如说小麦面条的 GI 为 81.5,蛋白质含量较高的意大利面条的 GI 为 37,其实饺子也是一种低 GI 食品,因为饺子的蛋白质和纤维含量较高。

3.2.5 多吃醋

食物在发酵后会形成一种酸性物质,能够降低整个膳食的 GI 值,所以在食物中可以适量添加一些醋或者柠檬汁,能够明显调节食物 GI。

3.2.6 合理控制食物的总摄入量

孕早期的孕妇应当将每日能量摄入控制在 1500kcal/d 以上,在孕妇中后期,需要将每日能量摄入量控制在 1800kcal/d 以上,孕晚期的能量摄入需要控制在 1800-2200kcal/d 左右。少食多餐能够减少患者的血糖波动问题。

3.3 妊娠期糖尿病的运动指导

合理运动能够提高妊娠期糖尿病孕妇机体葡萄糖代谢功能,从而降低患者血糖,所以妊娠期糖尿病孕妇可以适当进行运动。在运动时,孕妇需要结合自身条件把握好运动时间和运动强度,不要在空腹或者应用胰岛素后进行运动。瑜伽、散步、上臂运动和孕妇操等都是较好的有氧运动方式。部分孕妇可能不方便下床活动,可以选择在床上进行上肢运动。一般需要将运动安排在进食 30 分钟后,运动时间控制在 30-40 为宜,在运动后需要休息 30 分钟。有氧运动能够在一定程度上降低高血糖孕妇的血糖值,缓解高血糖孕妇对胰岛素的需要。

4 结束语

总之,有妊娠期糖尿病的孕妇需要做好心理护理,孕妇需要明确只要能坚持饮食治疗和药物治疗,其实血糖值能够很好地控制在正常水平中。除此之外,妊娠期糖尿病患者还要了解疾病相关知识,及时消除疾病的错误意识,建立战胜疾病的信心,从而提高妊娠期糖尿病患者的妊娠质量,让新生儿顺利出生,健康成长。