

妊娠期糖尿病 如何做好自我护理

俄觉阿曲

四川省乐山市峨边彝族自治县中医医院 614300

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 11-098-01

妊娠期糖尿病是指妇女在怀孕期间发生的一种特殊类型糖尿病，它可能给母亲和胎儿带来一系列的健康风险。然而，通过适当的自我护理，孕妇可以有效地管理和控制妊娠期糖尿病，确保自己和胎儿的健康。本文将科普妊娠期糖尿病的知识以及如何做好自我护理的重要性的方法。

一、妊娠期糖尿病的定义

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间首次发现或发生的不同程度的糖耐量异常。通常，在妊娠期间由于胎盘产生的激素（如人绒毛膜促性腺激素和胰岛素抵抗激素）会影响胰岛素的正常功能，导致胰岛素的分泌和抵抗出现问题，从而引起血糖水平升高。

二、妊娠期糖尿病的症状

1. 多尿：孕妇可能会频繁地排尿，尿量明显增多。
2. 口渴：由于频繁的尿排泄，导致孕妇感到口渴。
3. 疲劳：高血糖水平可能导致能量供应不足，使孕妇感到疲倦和乏力。
4. 尿急和尿失禁：由于尿量增加，孕妇可能会频繁地感到尿急，并有时会发生尿失禁。
5. 食欲改变：部分孕妇可能会出现食欲增加或减少的情况。
6. 皮肤问题：孕妇可能会出现皮肤干燥、瘙痒等问题。

然而，妊娠期糖尿病的症状可能是非特异的，很多孕妇可能没有任何症状。

三、妊娠期糖尿病的危害

妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿都有一定的危害和风险。

1. 增加子痫前期（妊娠高血压综合征）的发生风险：妊娠期糖尿病患者患上子痫前期的概率更高。子痫前期可以导致血压升高、蛋白尿和器官功能受损等严重并发症。
2. 增加剖宫产的风险：妊娠期糖尿病会引起胎儿超大体重，使分娩过程更加困难，增加剖宫产的几率。
3. 增加未来患糖尿病的风险：患妊娠期糖尿病的孕妇在未来有更高的几率患上 2 型糖尿病。
4. 胎儿巨大儿：高血糖会刺激胰岛素过度分泌，促进胎儿体内葡萄糖的吸收和利用，导致胎儿生长加速，可能出现巨大儿，增加难产和产伤的风险。
5. 低血糖：胎儿过度依赖母体提供的高血糖时，在出生后可能会出现低血糖的情况。
6. 呼吸困难综合征：胎儿出生时患有呼吸困难综合征的风险可能会增加。
7. 胎盘功能不全：妊娠期糖尿病可能引起胎盘异常发育或功能异常，导致胎盘功能不全，影响胎儿的供氧和营养。

因此，对于孕妇来说，及早检测和管理妊娠期糖尿病非常重要，以减少这些潜在风险的发生，并确保母婴的健康。

四、妊娠期糖尿病如何自我护理

当患有妊娠期糖尿病时，你可以通过自我护理来管理血糖水平和保持健康。以下是一些建议：

1. 饮食控制

(1) 控制碳水化合物摄入量：选择低 GI（血糖指数）的食物，如全谷类、豆类、蔬菜和水果。避免高 GI 食物，如白米饭、白面包和甜食。

(2) 均衡膳食：确保各类食物营养均衡，摄入足够的蛋白质、纤维和健康脂肪。少食多餐，每天多次进食，减少一次大量摄取。

(3) 避免过度饮食：控制餐食摄入量，避免过量进食。同时遵循医生或营养师的建议制定个性化的饮食计划。

2. 控制体重

(1) 按照医生的建议达保持适当的体重增长范围。避免过度增重，因为过度肥胖会增加妊娠期糖尿病的风险。

(2) 平衡饮食和适量运动有助于控制体重，并保持身体的健康状态。

3. 进行适量的活动

(1) 妊娠期间适量的体育锻炼（如步行、孕妇操或瑜伽）可以帮助降低血糖水平，提高胰岛素敏感性。

(2) 在开始新的运动计划之前，咨询医生以获取适合自己健康状况的建议。

4. 定期监测血糖水平

(1) 使用血糖仪定时监测血糖水平。根据医生的建议和目标设定，在特定时间段（如餐前或餐后）测量血糖，记录结果以及与餐食和运动相关的情况，以了解饮食和运动对血糖的影响。

(2) 避免血糖波动过大：尽量遵循医生或营养师的饮食建议，遵循合理的饮食计划，避免大量摄入高糖食物和饮品。

(3) 观察药物不良反应：在使用胰岛素或其他降糖药物的过程中，应密切观察身体的反应，如出现乏力、头晕、心慌等症状，可能意味着低血糖的发生。应及时测量血糖水平，并在需要时补充适当的糖分来恢复血糖水平。

5. 定期随访和沟通

定期回访医生，并与医生保持有效的沟通。及时报告任何新的症状、问题或疑虑，以便医生可以及时调整治疗方案和提供支持。

6. 积极管理压力

妊娠期糖尿病可能对心理和情绪状态产生影响。寻求支持系统的帮助，积极应对压力，并寻找有效的应对策略，如放松技巧、冥想或心理辅导。

自我护理对于妊娠期糖尿病非常重要，合理饮食、适度运动、定期监测血糖、规律随访等都是重要的自我护理方法。然而，请记住每个人的情况可能会有所不同，因此最好根据自己的健康状况和医生的建议制定个性化的自我护理计划。通过认真的自我护理，妊娠期糖尿病的患者可以更好地控制血糖水平，降低母婴风险。希望本文能为妊娠期糖尿病患者和关心妇幼健康的人们提供一些有益的指导。