

从饮食到运动：妊娠期糖尿病患者的全方位管理策略

姚代芬

宁南县中医医院 四川宁南 615400

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 04-078-01

妊娠期糖尿病是一种在孕期首次发现或确诊的糖耐量异常状态，它不仅影响孕妇的健康，还可能对胎儿的生长发育造成不利影响。因此，对于妊娠期糖尿病患者而言，采取全方位的管理策略至关重要。本文将从饮食调整、适度运动、血糖监测、药物治疗及心理支持等方面，详细阐述妊娠期糖尿病患者的全方位管理策略。

一、饮食调整：均衡营养，控制血糖

1. 均衡膳食，合理搭配

妊娠期糖尿病患者应遵循均衡膳食的原则，保证摄入足够的营养以满足母体和胎儿的需求。建议增加膳食纤维的摄入，如全谷物、豆类、蔬菜和水果等，这些食物有助于延缓血糖上升速度。同时，应减少高糖、高脂肪食物的摄入，如甜点、油炸食品等，以避免血糖急剧升高。

2. 分餐制，定时定量

采用分餐制，即将一日三餐分为五到六餐进食，有助于稳定血糖水平。每餐应控制食量，避免暴饮暴食。同时，注意食物的烹饪方式，尽量选择蒸、煮、炖等少油少盐的方法，减少食物中的热量和脂肪摄入。

3. 监测饮食日记

记录每日的饮食情况，包括进食时间、食物种类、摄入量及血糖变化等，有助于患者了解自己的饮食对血糖的影响，从而进行有针对性的调整。

二、适度运动：增强体质，促进代谢

1. 选择合适的运动方式

妊娠期糖尿病患者应选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽、游泳等低强度有氧运动。这些运动有助于提高身体代谢率，促进血糖的利用和转化，同时增强心肺功能和肌肉力量。

2. 注意运动时间和强度

运动时间应选择餐后1-2小时进行，此时血糖水平相对较高，运动有助于降低血糖。运动强度应适中，以不引起身体不适和疲劳感为宜。孕妇应避免剧烈运动和长时间站立或坐着不动。

3. 咨询专业意见

在开始运动前，妊娠期糖尿病患者应咨询医生或专业运动教练的意见，了解适合自己的运动方式和注意事项。运动过程中如有任何不适，应立即停止并寻求帮助。

三、血糖监测：及时了解，科学调整

1. 定期监测血糖

妊娠期糖尿病患者应定期监测血糖水平，包括空腹血糖、餐后血糖和糖化血红蛋白等指标。通过监测血糖变化，可以及时了解病情进展和治疗效果，为调整治疗方案提供依据。

2. 学会自我监测

孕妇可以学习使用血糖仪进行自我监测，掌握正确的监测方法和记录技巧。自我监测有助于及时发现血糖异常波动并采取相应的应对措施。

3. 与医生保持沟通

孕妇应定期与医生沟通血糖监测结果和治疗情况，根据医生的建议调整饮食、运动和药物治疗方案。同时，孕妇应了解血糖异常升高或降低时的应对措施，如低血糖时应立即补充糖分等。

四、药物治疗：遵医嘱，合理用药

1. 胰岛素治疗

对于饮食和运动控制不佳的妊娠期糖尿病患者，可能需要使用胰岛素进行治疗。胰岛素治疗应在医生指导下进行，根据患者的血糖水平和病情严重程度制定个性化的治疗方案。

2. 口服药物

虽然口服药物在妊娠期糖尿病治疗中的应用相对有限，但部分新型降糖药物在孕期使用的安全性和有效性正在逐步得到验证。孕妇应在医生指导下谨慎选择和使用口服药物。

3. 注意药物副作用

无论是胰岛素还是口服药物，都可能存在一定的副作用和风险。因此，孕妇在使用药物时应密切关注身体反应和血糖变化，如有任何不适应及时就医并告知医生。

五、心理支持：积极心态，乐观面对

1. 建立正确认知

妊娠期糖尿病患者应正确认识疾病，了解疾病的发生、发展和治疗方法。避免过度焦虑和恐慌情绪对病情的不利影响。

2. 寻求家人和朋友的支持

孕妇可以向家人和朋友倾诉自己的感受和困惑，寻求他们的理解和支持。家人的陪伴和关心有助于缓解孕妇的紧张情绪和压力感。

3. 参加健康教育活动

参加医院或社区组织的妊娠期糖尿病健康教育活动，了解疾病相关知识和管理技巧。与其他患者交流经验和心得，相互鼓励和支持。

4. 保持积极心态

积极的心态对于妊娠期糖尿病患者的康复和治疗至关重要。孕妇应保持乐观向上的心态，相信自己能够战胜疾病并顺利迎接新生命的到来。

妊娠期糖尿病患者的全方位管理策略需要从饮食、运动、血糖监测、药物治疗及心理支持等多个方面入手。通过科学合理的管理措施和积极的心态调整，患者可以有效控制血糖水平并减少并发症的发生风险。