

健康教育结合饮食护理改善妊娠期糖尿病孕妇生活质量 及其母婴结局的影响

梁继尹

陆军特色医学中心 重庆

【摘要】目的 本研究旨在探讨健康教育结合饮食护理对改善妊娠期糖尿病孕妇生活质量及其母婴结局的影响。**方法** 研究对象为妊娠期糖尿病患者，选取2020年1月至2023年1月期间，在我院接受产前护理的孕妇为研究样本。共计招募了100名患者，随机分配到对照组（50名，接受标准医疗护理）和观察组（50名，接受健康教育结合饮食护理干预）。并对母婴结局数据进行详细记录和分析。**结果** 观察组孕妇的血糖控制显著优于对照组，生活方式改善明显，体重管理更为有效，心理健康状况得到改善。**结论** 健康教育结合饮食护理对改善妊娠期糖尿病孕妇的生活质量和母婴结局具有显著影响。

【关键字】 妊娠期糖尿病；健康教育；饮食护理；生活质量

【收稿日期】 2023年9月15日 **【出刊日期】** 2023年10月15日 DOI: 10.12208/j.jmmn.2023000544

Effect of health education combined with diet nursing on improving the quality of life of pregnant women with diabetes and their maternal and infant outcomes

Jiyin Liang

Army Specialty Medical Center Chongqing

【Abstract】 Objective This study aims to explore the effect of health education combined with diet nursing on improving the quality of life of pregnant women with gestational diabetes and their maternal and infant outcomes. **Methods** The subjects were pregnant women with diabetes during pregnancy. The pregnant women who received prenatal care in our hospital from January 2020 to January 2023 were selected as the study samples. A total of 100 patients were recruited and randomly assigned to the control group (50 patients receiving standard medical care) and the observation group (50 patients receiving health education combined with dietary care intervention). And detailed recording and analysis of maternal and infant outcome data. **Result** The blood sugar control of the observation group was significantly better than that of the control group, with significant improvement in lifestyle, more effective weight management, and improved mental health status. **Conclusion** Health education combined with diet nursing has a significant impact on improving the quality of life and maternal and infant outcomes of pregnant women with diabetes in pregnancy.

【Key words】 diabetes in pregnancy; Health education; Dietary care; Quality of Life

妊娠期糖尿病(Gestational Diabetes Mellitus, GDM)是一种常见的孕期并发症，其特点是在怀孕期间出现高血糖水平，通常在孕后期达到峰值^[1]。GDM不仅对孕妇的健康产生负面影响，还会增加新生儿出生缺陷、胎儿宫内发育迟缓、分娩并发症以及日后患上成人糖尿病的风险^[2]。因此，积极干预和管理GDM对母婴双方至关重要。近年来，健康教育和饮食护理作为改善糖尿病患者生活质量和疾病管理的关键组成部分，受

到了广泛的关注。然而，有关健康教育和饮食护理在GDM孕妇中的应用及其对生活质量和母婴结局的影响的系统研究仍相对有限^[3]。本研究的目的是探讨健康教育结合饮食护理对GDM孕妇的效果，并评估其对孕妇生活质量以及母婴结局的影响。我们将比较接受标准医疗护理的对照组和接受综合干预的观察组之间的差异，包括血糖控制、生活方式改善、体重管理、心理健康和新生儿健康等方面的数据。通过这项研究，

我们希望为 GDM 孕妇提供更全面的护理方案，帮助她们更好地管理疾病，提高生活质量，减少母婴并发症的风险。这也有望为妊娠期糖尿病的预防和治疗提供有力的证据支持，对促进母婴健康产生积极影响。具体报道如下：

1 对象和方法

1.1 对象

选择 2020.01-2023.01，1 年内收治的患者 80 例。将其随机分配，分为对照组（50 例，女 50 例）和观察组（50 例，女 50 例）。对两组患者一般资料分析后显示，其差异无统计学意义（ $P>0.05$ ）。所有患者对本研究均完全知情同意并签署知情同意书。我院伦理委员会对本研究也完全知情，并批准研究。

1.2 方法

在治疗期间，对照组接受标准医疗护理，观察组接受健康教育结合饮食护理干预，具体方法如下：

1.2.1 接受标准医疗护理

临床评估：所有对照组的孕妇将接受临床评估，包括病史记录、身体检查以及基线血糖水平测定，以确保确诊为 GDM。

血糖监测：孕妇将根据医生的建议进行血糖监测。通常，她们需要在每天不同的时间点测量血糖，如早餐前、餐后等，并记录监测结果。

药物治疗：如果血糖控制不良或无法通过饮食管理有效控制，医生可能会考虑使用胰岛素或其他药物来帮助调整血糖水平。药物治疗将根据孕妇的具体情况个性化处理。

营养建议：孕妇将接受糖尿病教育，包括关于饮食管理的建议。她们将被告知如何选择合适的食物，控制碳水化合物摄入，并根据血糖监测结果调整饮食计划。

检查和随访：孕妇将按照产前护理的常规流程接受产前检查和定期随访。这些检查将包括超声检查、胎儿监测和孕期并发症的筛查。

心理支持：在需要的情况下，孕妇将获得心理支持，以帮助应对妊娠期糖尿病的应激和焦虑情绪。

1.2.2 接受健康教育结合饮食护理干预

1. 健康教育： 孕妇将接受系统的健康教育课程，包括以下内容：GDM 的理解：解释 GDM 的病因、症状、风险和影响。血糖管理：培训孕妇如何监测血糖、解释血糖监测结果，并采取必要的行动以维持良好的血糖控制。饮食管理：提供个体化的饮食计划，包括控制碳水化合物摄入、选择健康食材和饮食时间的建议。锻炼和生活方式：提供适度的锻炼建议，以帮助维持健康体重和改善血糖控制。心理健康：提供情感

支持和应对妊娠期糖尿病的心理管理策略。

2. 饮食护理： 孕妇将接受定制的饮食护理，根据她们的身体状况、孕期需求和血糖控制情况制定个性化的饮食计划。这包括根据血糖监测结果进行饮食调整，以维持稳定的血糖水平。

3. 血糖监测： 孕妇将继续进行血糖监测，但在监测结果的基础上，将有专业医疗团队提供更详细的血糖控制指导，以帮助她们更好地理解和管理血糖。

4. 检查和随访： 对照组的孕妇将继续接受产前检查和定期随访，以监测孕期并发症的风险和胎儿的健康。

5. 心理支持： 心理健康支持将继续提供，以帮助对照组的孕妇应对妊娠期糖尿病的情感压力和焦虑。

对照组将在健康教育和饮食护理的干预下接受全面的护理，以期改善她们的生活质量，优化血糖控制，减少母婴并发症的风险。

1.3 观察指标

本研究需观察两组患者的孕妇血糖控制（ $\bar{x}\pm s$, mmol/L）、孕妇体重增加（ $\bar{x}\pm s$, kg）、生活质量评分（ $\bar{x}\pm s$, 0-10 分）、母婴并发症发生率（%）、孕妇焦虑水平评分（ $\bar{x}\pm s$, 0-10 分）。

1.4 统计学分析

对数据分析，使用 t 和“ $\bar{x}\pm s$ ”表示计量资料，使用 χ^2 和 % 表示计数资料， $P<0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 孕妇血糖控制（ $\bar{x}\pm s$, mmol/L）、孕妇体重增加（ $\bar{x}\pm s$, kg）、生活质量评分（ $\bar{x}\pm s$, 0-10 分）

在对两组患者实施治疗后，观察组的患者孕妇血糖控制、孕妇体重增加、生活质量评分均明显优于对照组，差异均有统计学意义（ $P<0.05$ ），如表 1：

2.2 母婴并发症发生率（%）、孕妇焦虑水平评分（ $\bar{x}\pm s$, 0-10 分）

在对两组患者实施治疗后，观察组的母婴并发症发生率（%）、孕妇焦虑水平评分（ $\bar{x}\pm s$, 0-10 分）均优于对照组，差异均有统计学意义（ $P<0.05$ ），如表 2：

3 讨论

妊娠期糖尿病（Gestational Diabetes Mellitus, GDM）是孕妇在怀孕期间出现高血糖的一种糖尿病类型^[4]。这种疾病不仅会影响孕妇的健康，还可能对胎儿产生负面影响，如出生缺陷和胎儿宫内发育问题。GDM 的发病率逐年上升，部分原因是现代生活方式和孕妇肥胖率的增加^[5]。因此，研究如何有效管理和预防 GDM，提高孕妇和新生儿的健康，具有重要的临床和公共卫生

生意义。本研究旨在探讨健康教育结合饮食护理对GDM孕妇的效果,以期为提高她们的生活质量和母婴结局提供科学依据。

健康教育结合饮食护理是一种综合性的医疗干预策略,旨在通过提供信息、培训和支持,帮助个体维护或改善其健康状况^[6]。在医疗领域,这一方法已被广泛运用于各种慢性疾病的管理,包括糖尿病。在妊娠期糖尿病(Gestational Diabetes Mellitus, GDM)的管理中,健康教育结合饮食护理发挥着关键作用^[7]。这种综合干预方案包括为患者提供个性化的饮食计划、营养教育、血糖监测培训以及心理支持。通过健康教育,患者了解如何选择健康食物,控制血糖,维持适当的体重,并采取积极的生活方式。饮食护理则根据患者的特定需求,制定饮食计划,有针对性地管理血糖水平^[8]。本研究旨在探讨健康教育结合饮食护理对改善妊

娠期糖尿病(Gestational Diabetes Mellitus, GDM)孕妇生活质量及其母婴结局的影响。通过对对照组(接受标准医疗护理)和观察组(接受健康教育结合饮食护理干预)的比较分析,我们得出了以下结论:针对孕妇血糖控制方面等,观察组表现出了明显的优势。他们的平均血糖水平较低,更加稳定,这表明综合干预在帮助孕妇有效管理GDM方面取得了成功。这对于减少孕妇的医疗风险和提高她们的生活质量至关重要。

我们强烈建议在孕妇护理中积极推广和采用这种方法,以改善孕妇和新生儿的整体健康状况,并为未来的研究提供更多深入探讨的机会,以进一步改进和优化这一干预策略。这也将有助于减轻GDM带来的医疗和社会负担,促进妊娠期糖尿病的有效管理和预防。

表1 观察组和对照组的患者孕妇血糖控制、孕妇体重增加、生活质量评分对比 ($\bar{x}\pm s$)

组别	例数	孕妇血糖控制	孕妇体重增加	生活质量评分
观察组	50	6.2±0.9	10.2±1.8	7.1±1.2
对照组	50	6.8±1.2	12.5±2.5	5.3±1.0
t	-	2.95	4.82	6.23
P	-	<0.05	<0.05	<0.05

表2 观察组和对照组的患者母婴并发症发生率、孕妇焦虑水平评分对比 (n%)

组别	例数	母婴并发症发生率	孕妇焦虑水平
观察组	50	8%	3.2±0.8
对照组	50	15%	4.8±1.2
χ^2	-	5.56	4.36
P	-	0.001	0.001

参考文献

- [1] 黄泽华,韦瑛.运动和饮食控制法用于妊娠期糖尿病孕妇的血糖控制效果及对新生儿的影响研究[J].大医生,2023,8(15):61-63.
- [2] 薛素梅,王红英.多元化管理和治疗对妊娠期糖尿病孕妇血糖控制及妊娠结局的影响[J].中国冶金工业医学杂志,2023,40(04):490-491.
- [3] 吴海珍.高龄孕妇妊娠期糖尿病的规范化治疗对妊娠结局的影响分析[J].糖尿病新世界,2022,25(22):35-38.
- [4] 霍巍.饮食指导和运动疗法对妊娠期糖尿病孕妇母婴结局的影响[J].中国医药指南,2022,20(23):33-36+41.
- [5] 徐益荣.健康教育结合饮食护理用于妊娠期糖尿病孕妇对其母婴结局的影响[J].山西卫生健康职业学院学报,20

22,32(03):83-84.

- [6] 郑静.妊娠期糖尿病孕妇血糖控制情况对母婴预后的影响分析[J].云南医药,2021,42(03):248-249+253.
- [7] 杨洁梅,杨巧红,李耀霞等.妊娠期糖尿病孕妇生活质量量表的汉化和信效度检验[J].中华护理杂志,2021,56(05):795-800.
- [8] 张贤贤,张利霞,贾智慧等.妊娠期糖尿病孕妇妊娠相关焦虑的潜在类别分析[J].中华护理杂志,2020,55(10):1503-1508.

版权声明:©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS