

## 妊娠期糖尿病孕期管理的护理研究进展

陈佳美

汕尾市第二人民医院(汕尾逸挥基金医院) 广东汕尾

**【摘要】**随着中国特色社会主义的不断发展,人民生活水平不断提高,物质资源日益丰富。同时,二胎政策的实施也促使越来越多的妇女选择孕育新生命。在此背景下,生育率逐步上升。但是,妊娠期糖尿病(GDM)也伴随而来。妊娠期糖尿病(GDM)是妊娠期间最常见的代谢紊乱之一,对母婴健康构成重大威胁。为了帮助更好地渡过这一难关,对妊娠期糖尿病孕期管理护理的研究就势在必行。鉴于此,本文从GDM的成因、特征、风险及后果入手,并探讨了孕期管理护理的干预方向,包括健康教育、用药管理、饮食管理、运动管理和心理指导。同时,本文还讨论了综合护理模式、社区护理模式和个体化护理模式在GDM管理中的应用。希望GDM孕期的母亲们以及相关的医护从业朋友们提供一定的参考和借鉴。

**【关键词】**妊娠期;糖尿病;孕期管理

**【收稿日期】**2024年7月16日 **【出刊日期】**2024年8月26日 **【DOI】**10.12208/j.jnmn.20240395

### Progress in nursing research of gestational diabetes mellitus management during pregnancy

Jiamei Chen

Shanwei Second People's Hospital (Shanwei Yihui Foundation Hospital), Shanwei, Guangdong

**【Abstract】** With the continuous development of socialism with Chinese characteristics, people's living standards continue to improve, and material resources are increasingly rich. At the same time, the implementation of the two-child policy has also encouraged more and more women to choose to have a new baby. In this context, the fertility rate gradually increased. However, gestational diabetes mellitus (GDM) is also associated with it. Gestational diabetes mellitus (GDM) is one of the most common metabolic disorders during pregnancy and poses a major threat to maternal and infant health. In order to help better overcome this difficulty, it is imperative to study the management and care of gestational diabetes during pregnancy. In view of this, this paper starts with the causes, characteristics, risks and consequences of GDM, and discusses the intervention direction of pregnancy management and nursing, including health education, medication management, diet management, exercise management and psychological guidance. At the same time, this paper also discusses the application of comprehensive nursing model, community nursing model and individual nursing model in GDM management. Hope GDM pregnant mothers and related medical practitioners to provide some reference and reference.

**【Keywords】** Pregnancy period; Diabetes mellitus; Pregnancy management

#### 前言

妊娠期糖尿病是一种复杂的妊娠期并发症,其发病率高且病情进展迅速。GDM的病因多样,包括遗传、激素变化、环境因素等。对母婴健康的严重影响,如胎儿生长受限、羊水过多、早产、剖宫产等,使得GDM的管理成为临床工作的重点。护理人员在这一过程中发挥着举足轻重的作用,通过引导和监督孕妇进行血糖控制,可以有效改善妊娠结局。

#### 1 妊娠期糖尿病孕期管理护理的相关影响

#### (1) 妊娠期糖尿病的成因

妊娠期糖尿病的成因多种多样,包括遗传因素、胰岛素抵抗和胰岛β细胞功能受损等。妊娠期糖尿病的主要成因是孕期胰岛素分泌不足,使得孕妇糖代谢能力减弱。由于胰岛素不足,糖的转化和运输受限,血糖水平易于升高,进而诱发糖尿病。需注意的是,孕期糖尿病与一般糖尿病有所不同<sup>[1]</sup>。孕期糖尿病是一种阶段性病症,分娩结束后,病情通常会自然缓解。反之,但若产后恢复不当,也有可能终身接受治疗。

### (2) 妊娠期糖尿病的特征

由于症状与正常妊娠反应相似, 导致这一疾病很有可能被忽视。孕妇可能会经历饥饿感的增加, 这通常被认为是孕期正常的食欲变化。同样, 频繁的口渴和随之增加的饮水量也容易被误解为孕期常见的现象。此外, 皮肤干燥和瘙痒可能被误认为是季节性干燥或蚊虫叮咬的结果, 而实际上可能是血糖异常的表现。疲劳感和头晕, 虽然常见于孕期, 但也是糖尿病的警示信号, 尤其是当这些症状与其它妊娠期糖尿病征兆同时出现时。

### (3) 妊娠期糖尿病的风险

妊娠期糖尿病被视为高危疾病, 原因在于其对母婴健康带来严重危害, 尤其在未得到有效控制的情况下。孕妇血糖水平的升高可能引发霉菌性阴道炎, 这是由于阴道分泌物的糖分增加, 为病原体创造了有利繁殖的环境<sup>[2]</sup>。此外, 妊娠期糖尿病显著提高孕妇患妊娠高血压的风险, 相较于健康孕妇, 其患病几率高出 2 至 4 倍。胎儿将面临巨大儿的风险, 过高的血糖通过血液循环传递给胎儿, 使其体重过重, 增加分娩难度, 有时甚至需施行剖宫产。

### (4) 妊娠期糖尿病的后果

妊娠期糖尿病导致孕妇空腹及餐后血糖水平上升, 对母婴健康造成严重影响。在母体的方面, 这不仅产后发展为 2 型糖尿病的风险更大, 还可能面临体重过度增加、高血压和子痫前期等并发症的风险, 导致血管病变、神经系统病变等并发症, 严重影响生活质量。在新生儿方面, 妊娠期糖尿病的影响同样严重, 若血糖控制不佳, 还可能增加死胎或胎儿窘迫的风险, 提高早产的可能性, 进而引发新生儿并发症, 如呼吸窘迫综合征和黄疸等<sup>[3]</sup>。出生后可能出现智力低下、身体发育迟缓等问题。长期来看, 儿童时期的肥胖和成年后 2 型糖尿病的风险也会相应增加。

## 2 妊娠期糖尿病孕期管理护理的干预方向

### (1) 健康教育

医护人员应向孕妇及其家属普及妊娠期糖尿病的相关知识, 包括疾病的成因、危害、治疗方法以及日常生活中的注意事项等。推荐利用基于微信平台的移动互联网教育, 对孕妇实施 GDM 相关知识的教育, 提升产妇产妇对自我保健的认识、自我管理的能力及保健意识。

### (2) 用药管理

医护人员应根据孕妇的病情和医生的建议, 合理选用降糖药物, 并告知孕妇用药方法、剂量、注意事项等。同时, 医护人员还应密切关注孕妇的用药反应, 及

时调整治疗方案。在用药过程中, 医护人员应定期监测孕妇的血糖水平, 确保血糖控制在正常范围内。若 GDM 孕妇的血糖水平仍无法恢复正常, 应考虑采用胰岛素治疗<sup>[4]</sup>。胰岛素治疗被视为 GDM 的首选方法, 通常采用皮下注射途径。注射时间为餐前 15—30 分钟, 注射后需准时进食, 以防低血糖的发生。在使用胰岛素期间, 如出现低血糖或酮症酸中毒症状, 患者及家属应立即向医生汇报并采取紧急处理措施。此外, 医护人员还应提醒孕妇注意药物的副作用和禁忌证, 避免对母婴造成不良影响。

### (3) 饮食管理

糖尿病孕妇的饮食管理是其治疗、预防和护理的核心环节。应针对个体的血糖状况进行饮食调整, 依据孕妇当前体重计算每日所需总热量, 确保碳水化合物、脂肪和蛋白质的摄入比例均衡, 提倡分餐少量多餐。大豆制品、玉米面、荞麦面以及富含水分的茎叶类蔬菜和瓜果是糖尿病孕妇的理想食物选择<sup>[5]</sup>。为预防孕妇低血糖, 可在睡前适量摄入含糖较低的水果。此外, 医护人员还应向孕妇传授食物选择、烹饪方法等方面的知识, 帮助孕妇养成良好的饮食习惯。

### (4) 运动管理

适当的运动可以帮助孕妇控制血糖水平, 增强身体代谢能力, 并有助于维持健康的体重。医护人员应根据孕妇的身体状况和医生的建议, 制定个性化的运动计划。这通常包括低强度、有节奏的运动, 如散步、孕妇瑜伽等<sup>[6]</sup>。在运动过程中, 需密切关注血压、心率等指标, 确保穿着宽松舒适、完成适量的热身运动, 使关节及肌肉保持松弛状态, 预防运动过程中发生扭伤或摔伤。同时, 需密切监测患者的面色、呼吸频率等。一旦发现异常, 应立即停止运动并接受必要的检测和治疗。

### (5) 心理指导

妊娠期糖尿病不仅给孕妇的身体带来负担, 还可能对她们的心理产生压力。因此, 心理指导在孕期管理护理中尤为重要。医护人员应关注孕妇的心理状态, 提供心理支持和指导, 帮助她们建立积极的心态, 减轻焦虑和压力<sup>[7]</sup>。这可以通过与孕妇进行面对面的交流、提供心理咨询服务、组织孕妇参加心理讲座等方式实现。此外, 医护人员还可以鼓励孕妇与家人、朋友分享自己的感受, 增强社会支持, 提高应对能力。

## 3 妊娠期糖尿病孕期管理护理的干预模式

### (1) 综合护理模式

综合护理模式是一种全面的、系统的护理方法, 涵

盖了妊娠期糖尿病患者的生理、心理、社会和文化等多个方面。该模式强调多学科协作,涵盖健康宣教、感染预防、药物应用、孕期检测、运动疗法以及心理护理等多个方面,通过整合医疗资源,为孕妇提供全方位的护理服务<sup>[8]</sup>。在实际实施中,首先,需建立多学科协作团队,包括产科医生、内分泌科医生、营养师、心理咨询师、护士等,共同制定治疗方案和护理措施。然后,根据孕妇的病情、年龄、文化背景等因素,制定综合护理计划其次,实施综合干预措施,通过健康教育、饮食管理、运动指导、用药监督、心理支持等多种手段,对孕妇进行全面干预,以达到控制血糖、减少并发症的目的。最后,定期随访与评估,对孕妇进行定期随访,了解病情变化,评估治疗效果,及时调整护理计划。

### (2) 社区护理模式

社区护理模式是一种以社区为基础、以家庭为中心的护理方式。现如今,我国已全面实施城乡居民基本公共卫生服务项目,涵盖孕产妇健康管理服务。针对妊娠期糖尿病孕妇,各相关医疗机构应依据自身实际情况,通过整合社区资源,为妊娠期糖尿病患者提供方便、快捷、连续的护理服务<sup>[9]</sup>。在实际实施中,首先,需建立社区护理团队,由社区医生、护士、营养师、心理咨询师等组成,负责为孕妇提供家庭访视、健康宣教、饮食指导、运动监督等服务。然后,开展健康宣教活动,通过举办讲座、发放宣传资料等方式,向孕妇及其家属普及妊娠期糖尿病的相关知识,提高他们对疾病的认识和重视程度。其次,提供家庭访视服务,社区护理团队定期到孕妇家中进行访视,了解孕妇的病情和生活状况,提供个性化的指导和支持。最后,建立社区支持网络,鼓励孕妇加入社区支持网络,与其他患者交流经验、分享心得,提高自我管理能力和生活质量。

### (3) 个体化护理模式

个体化护理模式是一种以患者为中心、以个性化需求为导向的护理方式。涵盖健康宣教、药物应用、运动疗法、饮食指导、并发症监测以及心理护理等多个方面。它强调尊重患者的个体差异和需求差异,为每位患者提供独特的护理服务。在实际实施中,首先,需评估患者需求:通过深入了解患者的病情、年龄、文化背景、家庭状况等因素,评估患者的个性化需求。然后,制定个性化护理计划,根据患者的需求评估结果,制定个性化的护理计划,包括饮食、运动、用药、心理支持等方面的内容。其次,实施个性化干预措施,针对患者的具体情况,采用个性化的干预措施,如定制饮食计划、制

定运动方案、提供心理支持等。最后,定期随访与调整,对患者进行定期随访,了解病情变化,评估护理效果,并根据需要调整护理计划。

## 4 结束语

妊娠期糖尿病孕期管理护理是降低母婴并发症风险、改善预后的关键。通过对GDM的成因、风险和后果进行分析,明确孕期管理护理的干预方向和模式,有助于提高护理质量,保障母婴安全。未来研究应进一步探讨GDM孕期管理护理的最佳实践,为临床护理工作提供更有力的证据支持。

## 参考文献

- [1] 刘誉,杨慧霞.妊娠期糖尿病影响后代糖代谢水平[J].中华围产医学杂志,2019,22(3):193.
- [2] 王彬苏,周秋明,盛望望,等.中国妊娠期糖尿病危险因素及妊娠结局的调查分析[J].中国医刊,2019,54(09):1014-1019.
- [3] 王蕾,田莉,王虹,等.24h动态血糖监测对妊娠期糖尿病患者妊娠结局的影响[J].中国妇幼保健,2018,33(16):3616-3618.
- [4] 郭清娜.胰岛素泵联合动态血糖监测在妊娠期糖尿病治疗中的应用效果观察[J].实用糖尿病杂志,2019,15(04):55-56.
- [5] 胡罡.妊娠期糖尿病对胎儿发育影响的223例超声检测分析[J].实用糖尿病杂志,2019,15(04):47.
- [6] 巴艳华.饮食管理指导对妊娠期糖尿病产妇母婴结局改善效果[J].社区医学杂志,2018,16(7):65-66.
- [7] 刘娟.孕期个体化营养指导与常规健康指导对妊娠糖尿病孕妇的影响对比评价[J].中国保健营养,2018,28(14):21.
- [8] 潘桂艳.妊娠期糖尿病孕期综合管理对血糖及妊娠结局的影响[J].健康必读,2019(22):137.

**版权声明:** ©2024 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。

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



**OPEN ACCESS**