

## 妊娠早期饮食和运动联合干预降低妊娠期糖尿病发病率的初步研究

甘焱宁

贵阳市乌当区妇幼保健院妇产科 贵州贵阳

**【摘要】目的** 探讨降低妊娠期糖尿病发生率中采取早期饮食及运动干预的效用价值。**方法** 此次研究共选取 142 例孕妇进行对比实验，采取摇号方式将其分为沿用常规护理的对照组以及在妊娠期实施早期饮食和运动联合干预的观察组，对比两组患者妊娠期糖尿病发生情况。**结果** 经研究表明，观察组 GCT 值及异常率明显低于对照组 ( $P < 0.05$ )，两组糖耐量异常发生率 ( $P > 0.05$ )，妊娠期糖尿病发生率以及糖耐量异常发生率经对比有显著差异表现，总有效率分别为 65.43%、88.73%，( $P < 0.05$ )。**结论** 对于妊娠期孕妇而言，在其妊娠早期阶段护理中在其饮食及运动方面给予科学合理的指导，可大大降低糖尿病的实际发生情况，从根本上保障了产妇及新生儿的生命健康。

**【关键词】** 妊娠期糖尿病；早期饮食和运动联合干预；发病率

### A preliminary study on combined intervention of diet and exercise in early pregnancy to reduce the incidence of gestational diabetes mellitus

Yanning Gan

Department of Obstetrics and Gynecology, Maternal and Child Health Hospital, Wudang District, Guiyang City  
Guiyang, Guizhou

**【Abstract】Objective** To explore the utility value of early diet and exercise intervention in reducing the incidence of gestational diabetes mellitus. **Methods** A total of 142 pregnant women were selected for comparative experiments in this study, and they were divided into a control group that continued to use routine nursing care and an observation group that received early diet and exercise combined intervention during pregnancy. The incidence of gestational diabetes in the two groups of patients was compared. **Happening. Results** The study showed that the GCT value and abnormal rate of the observation group were significantly lower than those of the control group ( $P < 0.05$ ), the incidence of abnormal glucose tolerance between the two groups ( $P > 0.05$ ), the incidence of gestational diabetes and the incidence of abnormal glucose tolerance were compared. There were significant differences in performance, and the total effective rates were 65.43% and 88.73%, respectively ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** For pregnant women, giving scientific and reasonable guidance on diet and exercise in the early stage of pregnancy can greatly reduce the actual occurrence of diabetes, and fundamentally protect the life and health of mothers and newborns.

**【Keywords】** Gestational diabetes mellitus; Early diet and exercise combined intervention; Morbidity

引言：妊娠期糖尿病主要指的是孕妇在妊娠期糖代谢处于正常范围内，而在妊娠后血糖值发生明显变化，一般情况下为避免此病症的发生，还应当充分了解每位孕妇的家庭遗传病史，并结合孕妇的实际情况以及检测指标等信息在生活方式上进行调理，可采取饮食控制、适量运动方式来有效地帮助孕妇控制血糖，避免对胎儿的生长发育造成影响。

本次研究对比了两种不同护理干预模式的差异表现，以文字描述、数据表示、表格对比的方式展开，具体如下：

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

本次研究我院共计抽调 142 例在孕科门诊接受早孕检查并建档的产妇，时间段为 2020 年 3 月~2021

年2月,为了方便疗效对比,将141例孕产妇分为人数对等的两组,每组各行一种护理模式,观察其实际效果。实验开始前,我院将所以参与实验孕妇的年龄以及孕周均进行详细记录,具体如下:

①年龄分布:平均年龄为(27.16±4.01)岁、(26.97±3.84)岁。

②平均孕周:平均孕周(7.2±1.5)周、(6.9±1.7)周。

纳入对象均为初产妇,孕周不高于10周,所有孕妇对此次实验知情并签署相关同意书。排除具有其他器质性疾病、已有糖尿病史、交流不畅、无法跟踪随访患者。两组患者的临床线性资料相比具有同质性( $P>0.05$ ),此次研究有意义。

### 1.2 方法

对照组沿用常规干预方法,主要是辅助孕妇展开各项检查,并根据其实际情况在饮食、运动方面给予相应的指导,告知其相关注意事项,采取健康知识讲座的方式将GDM病因机制、孕期保健相关知识以及各并发症的预防及控制方式等相关知识为产妇讲解,同时加强与患者沟通交流,了解其心理状态并展开针对性心理疏导,以此来促进其身心健康发展<sup>[1]</sup>。

观察组在常规护理基础上实施饮食及运动联合干预方式,以此来起到最大程度降低孕妇妊娠期糖尿病发生率,主要可从以下几方面展开:①饮食指导,虽然孕期对饮食的营养要求较高,但若超出标准量可能会导致各不良事件发生,对此就需积极展开干预,首先需对孕妇展开健康教育,告知其营养结构方案合理的重要性,并做好饮食搭配指导工作,多数孕妇会对低糖、低脂不甚理解,在此就还需进行详细讲解与说明,使得孕妇能够对一些潜在危险因素有一定的了解。因每位孕妇情况有着一定差异性,对此还应当结合孕妇的体重、孕周情况为其制定科学合理的饮食结构方案,并视情况做出调整,以此来保证其相符性与可行性。一般情况下每日饮食总能量应当在1800~10000卡路里,其中碳水、蛋白质、脂肪占50%、15~20%、30%左右,采取少食多餐的方式,每日用餐量6次,占比分别为20%、40%、20%,需保证每餐饮食结构的均衡性,在此过程中可根据孕妇喜好对饮食方案进行调整<sup>[2]</sup>。②运动干预,在制定运动方案及选择运动方式时,还应根据孕妇的年龄、孕周、体重等情况而定,并明确

各项运动的运动强度、频率等,一般情况下多为散步、瑜伽、健身操为主,建议用餐后1小时进行运动,每次活动时间不得高于30min,在此需注意的是,因产妇相对较为特殊,在其活动期间应在旁做好保护工作,确保其绝对安全性,避免摔跤等问题发生,若选择游泳活动时,还应当查看卫生条件,并控制好水温,以免以温度较低出现肌肉痉挛问题发生。定时对孕妇及胎儿的各项生命指征进行检测,掌握其实际情况,并对运动方案进行调整<sup>[3]</sup>。

### 1.3 观察指标

两组孕产妇均在24~27周内进行糖尿病检测筛查,首先进行GCT糖耐试验,要求产妇在五分钟内饮用完200毫升糖水,其中加入50克葡萄糖粉,然后在1小时后进行血糖检验,抽检方式为静脉抽取,正常值在7.8mmol/L,若超出标准范围内但低于11.1mmol/L就需展开OGTT检测;血糖高于11.1mmol/L时需对患者的FPG水平进行检测,若所得结果 $<5.8$ mmol/L后再行OGTT;一旦检测结果高于5.8mmol/L时,表明患者为妊娠期糖尿病病症。然后采取OGTT方式进行检测,在展开试验前3d患者可正常饮食,而试验前1d晚上时需提前八小时禁食禁水,需注意避免剧烈运动以及含有咖啡因的饮品,处于静坐状态30min后即可抽取静脉血,然后将300毫升水与75克葡萄糖粉相融合,并在五分钟内饮用完毕,分别在30min、1h、2h、3h四个时间点抽取其静脉血,测量血糖值,标准值分别为5.6、10.3、8.6、6.7mmol/L,对患者测量所得数值进行对比分析,若其中任意两个时间点血糖值高于标准值即可诊断为妊娠期糖尿病,若其中单个时间点高于标准值即可人的为糖尿异常。

### 1.4 统计学处理

在此次研究实验中进行统计学处理时可采取SPSS21.0,计量资料等各项指标可用( $\bar{x}\pm s$ )表示,计数资料可用[n, (%) ]表示,将t及 $X^2$ 作为检验所用。数据之间具有较大差异且有着统计学意义,可利用( $P<0.05$ )表示。

## 2 结果

2.1 通过所记录的数据来看,两组GCT检测时间无明显差异( $P>0.05$ )。与对照相比,观察组GCT值以及异常例数均相对较低,异常率分别为42.25%、22.54%,组间经对比有显著差异( $P<0.05$ )。具体数值见表1。

2.2 在将两组患者各指标进行整合分析后可见, 观察组妊娠期糖尿病发生例数明显低于对照组 ( $P < 0.05$ )。糖尿异常例数为经对比无统计学差

异 ( $P > 0.05$ )。两组经干预后有效率分别为 65.43%、88.73%, 数据之间有一定差异表现 ( $P < 0.05$ )。如表格 2 所示。

表 1 GCT 检测结果比较 (n%), ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	GCT 检测时间 (周)	GCT 值 (mmol/L)	GCT 异常例数	GCT 异常率 (%)
对照组	71	26.01 ± 1.35	8.83 ± 4.02	30	42.25
观察组	71	26.17 ± 1.42	7.46 ± 2.34	16	22.54
$\chi^2$		0.372	11.396	9.125	8.263
P 值		>0.05	<0.05	<0.05	<0.05

表 2 两组妊娠期糖尿病发生情况比较 (n%), ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	GDM 例数	GIGT 例数	有效率 (%)
对照组	71	12	6	65.43
观察组	71	5	3	88.73
$\chi^2$		7.189	0.453	10.179
P 值		<0.05	>0.05	<0.05

### 3 讨论

在当前社会经济高速发展背景下, 人们的生活水平也得到有效提升, 在饮食结构多样化背景下, 可选择性也越来越多, 而若未及时做出节制, 会引发各疾病发生, 如高血压、高血脂、高血糖, 给人们的生活造成较大影响。当然在妊娠期亦是如此, 因在处于妊娠期阶段, 多数孕妇因缺乏相应的知识, 不仅饮食不节制、活动量也越来越少, 在两者失衡下, 孕妇体内营养过剩, 体重明显增长, 代谢功能也会出现异常, 而这也是导致妊娠期糖尿病发生的主要因素。近些年来, 该疾病的发生率明显提升, 引发早产、流产、巨大儿、新生儿窒息等不良妊娠结局<sup>[4]</sup>。对此为避免以上问题的发生, 还应当积极开展干预, 在前期即在饮食、运动方面给予其相应指导, 在保证母婴健康条件下, 尽量满足其机体营养血气, 同时适量运动也可提升孕妇身体素质, 避免体重过度增长情况出现, 为后期分娩顺利性提供有力保障, 最大程度减少各不良事件的发生<sup>[5]</sup>。

综上所述, 经过研究后表明, 在妊娠早期即开始在饮食及运动展开干预, 不仅能够有效保证孕妇血糖以及各指标的稳定性, 更可大大降低妊娠期糖尿病的发生率, 减少不良结局出现, 保障孕妇与胎儿的生命健康。具有一定推广价值。

### 参考文献

[1] 陈寒, 刘海艳, 宋慧颖, 蒋红清, 陈磊. 妊娠早期血清维生

素 D 水平与妊娠期糖尿病发病率和严重程度的关系[J]. 中国生育健康杂志, 2020, 31(02): 123-126.

- [2] 李海强, 高丹, 陈海霞, 赵方欣, 王凯旭. 妊娠早期生活方式干预预防妊娠期糖尿病效果的 Meta 分析[J]. 中国妇幼保健, 2020, 35(23): 4633-4638.
- [3] 蒋艳敏, 金慧, 许岚, 徐湘, 马锦琪, 朱云龙. 早期生活方式干预可降低高危人群妊娠期糖尿病发病率[J]. 第三军医大学学报, 2019, 41(06): 594-599.
- [4] 姜百灵, 张方芳. 孕期营养监测与健康教育对降低妊娠期糖尿病发病率的临床效果分析[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2018, 6(18): 72-73+76.
- [5] 杨超群, 方晓红, 陈慧, 刘奕, 赵新儿. 早期营养指导对妊娠期糖尿病高危孕妇发病风险的影响[J]. 中国妇幼保健, 2021, 36(15): 3455-3457.

收稿日期: 2022 年 3 月 26 日

出刊日期: 2022 年 6 月 21 日

引用本文: 甘焱宁, 妊娠早期饮食和运动联合干预降低妊娠期糖尿病发病率的初步研究[J]. 国际妇产科研究, 2022, 2(1): 38-40

DOI: 10.12208/j. ijog. 20220011

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 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