

饮食指导与健康教育对妊娠期糖尿病患者的影响程度分析

龚静静

苏州相城区漕湖人民医院 江苏苏州

【摘要】目的 分析饮食指导与健康教育对妊娠期糖尿病患者的影响程度。**方法** 选取 2021 年 11 月至 2022 年 11 月, 我院收治的妊娠期糖尿病患者 60 例, 随机分为实验组和对照组, 每组各 30 例。对照组使用常规护理, 实验组在对照组的基础上加强饮食指导和健康教育。比较两组患者经护理后的血糖指标、不良妊娠结局发生率。**结果** 实验组患者的空腹血糖、餐后 2h 血糖、糖化血红蛋白指标均低于对照组, 实验组不良妊娠结局发生率低于对照组, 有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 饮食指导与健康教育对妊娠期糖尿病患者的影响程度较高, 能够稳定降低血糖水平, 减少不良妊娠结局的发生, 有较高的应用价值。

【关键词】 饮食指导; 健康教育; 妊娠期糖尿病; 妊娠结局

【收稿日期】 2023 年 5 月 12 日

【出刊日期】 2023 年 6 月 17 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20230305

Analysis of the influence of diet guidance and health education on pregnant women with diabetes

Jingjing Gong

Suzhou Xiangcheng District Caohu People's Hospital, Suzhou, Jiangsu

【Abstract】 Objective To analyze the influence of diet guidance and health education on pregnant women with diabetes. **Methods** From November 2021 to November 2022, 60 patients with gestational diabetes admitted to our hospital were randomly divided into an experimental group and a control group, with 30 cases in each group. The control group used routine nursing, and the experimental group strengthened diet guidance and health education on the basis of the control group. The blood glucose index and the incidence of adverse pregnancy outcome were compared between the two groups after nursing. **Results** The fasting blood glucose, 2h postprandial blood glucose and glycosylated hemoglobin in the experimental group were lower than those in the control group, and the incidence of adverse pregnancy outcome in the experimental group was lower than that in the control group, with statistical significance ($P < 0.05$). **Conclusion** Dietary guidance and health education have a high impact on diabetes patients during pregnancy, which can stabilize the blood sugar level, reduce the incidence of adverse pregnancy outcomes, and have a high application value.

【Keywords】 Dietary guidance; Health Education; Gestational diabetes; Pregnancy outcome

妊娠期糖尿病是特指女性在怀孕期间出现的一种糖耐量以及糖代谢异常情况, 表现为持续性较高水平的血糖, 可导致不良妊娠结局, 危险性较高^[1]。临床上发现, 妊娠期糖尿病近年来的发病率在不断地上升, 在孕妇中所占的比例较高^[2]。妊娠期糖尿病的发生可能引起多种并发症, 导致流产、巨大儿、畸形儿等, 对母婴健康产生严重影响^[3]。因此降低血糖, 同时稳定控制血糖对妊娠期糖尿病患者来说有重要作用, 可控制疾病进程, 降低妊娠不良结局的发生风险。而糖尿病主要是使用降糖药物治疗, 但是由于妊娠期糖尿病的特殊性, 在用药方面具有诸多的限制。护理作为临床上重要的辅助治疗手段具有不可缺少的作用。有研究

表明, 有效的护理方式能够帮助妊娠期糖尿病患者稳定控制血糖, 减少药物的使用^[4]。但是患者对护理以及治疗的依从性一直以来都是影响治疗效果的重要因素, 因此在妊娠期糖尿病患者的护理中饮食以及健康教育是提高患者依从性, 促进胎儿健康发育的关键。本文主要分析饮食指导与健康教育对妊娠期糖尿病患者的影响程度, 具体如下:

1 对象和方法

1.1 对象

选取 2021 年 11 月至 2022 年 11 月, 我院收治的妊娠期糖尿病患者 60 例, 随机分为实验组和对照组, 每组各 30 例。实验组患者年龄 23-37 岁, 平均年龄

(31.54±4.37)岁,孕周 15-34 周,平均孕周 (24.92±4.73)周。对照组患者年龄 23-37 岁,平均年龄 (31.54±4.37)岁,孕周 15-34 周,平均孕周 (24.92±4.73)周。两组患者的年龄、孕周等资料可比较 (P>0.05)。所纳入患者均无糖尿病病史,无其他妊娠合并症。排除合并有其他严重疾病以及重要脏器功能障碍、精神异常的患者。

1.2 方法

对照组使用常规护理,包括用药指导、心理护理、运动指导等。

实验组在对照组的基础上增加饮食干预和健康教育:

(1) 饮食干预:饮食是控制血糖的关键,同时还需要满足母婴需求,因此是妊娠期糖尿病护理中的关键环节。护理人员需要定期检测患者的体质量,根据体质量来定制健康、科学、合理的饮食计划,制作详细的食谱,主要减少糖类、脂肪等物质的摄入量,改善摄入比例,增加孕妇适合摄入的高热量食物,补充维生素、蛋白质,可多食用粗粮,保证日常饮水量。同时在餐后指导患者进行 30min 的有氧运动,如散步等,避免剧烈运动和过度运动。同时定期检测患者的血糖变化,随时调整饮食方案,在稳定控制血糖水平的同时,促进胎儿的正常生长和发育。

(2) 健康教育:健康教育不仅仅是在护理前期开展,还应该始终存在于护理的全过程,时刻提醒患者,帮助形成正确的认知,提高依从性。在妊娠期糖尿病

相关疾病知识方面,在患者入院后就可开展相关讲座,同时由责任护士进行一对一详细讲解,包括妊娠期糖尿病的症状、危害、对胎儿的影响、注意事项、应对措施、日常自护技巧等。此外还需要强化讲解治疗内容和护理内容,提高治疗、护理的效果。在进行心理护理、运动护理的同时也需要进行相关的健康知识教育,让患者清楚不良情绪对自身以及胎儿健康发育的影响,提高患者以及家属的重视程度。同时让患者明白运动的作用,合理运动的方式,纠正患者不正确的思想、行为观念。

1.3 观察指标

护理后检查所有患者的血糖指标,包括空腹血糖、餐后 2h 血糖、糖化血红蛋白。记录不良妊娠结局的发生情况,包括流产、胎儿早产、巨大儿、胎儿畸形等。

1.4 统计学分析

使用 SPSS22.0 软件分析,使用 *t* 和 “ $\bar{x} \pm s$ ” 表示计量资料,使用卡方和%表示计数资料, $P < 0.05$ 为有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者的血糖指标比较

实验组患者的空腹血糖、餐后 2h 血糖、糖化血红蛋白水平均较对照组更低,有统计学意义 ($P < 0.05$)。如表 1。

2.2 两组患者的不良妊娠结局发生率比较

实验组的不良妊娠结局发生率低于对照组,有统计学意义 ($P < 0.05$)。如表 2。

表 1 两组患者的血糖指标比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	空腹血糖 mmol/L	餐后 2h 血糖 mmol/L	糖化血红蛋白%
实验组	30	5.88±0.57	6.74±0.87	5.23±0.95
对照组	30	6.32±0.83	7.26±1.03	5.84±1.27
<i>t</i>	-	3.394	2.113	2.099
<i>P</i>	-	0.020	0.039	0.040

表 2 两组患者的不良妊娠结局发生率比较[n, (%)]

组别	例数	流产	胎儿早产	巨大儿	胎儿畸形	发生率
实验组	30	0	2	0	0	2 (6.67%)
对照组	30	1	5	2	1	9 (30.00%)
χ^2	-	1.017	1.456	2.069	1.017	5.455
<i>P</i>	-	0.313	0.228	0.150	0.313	0.020

3 讨论

妊娠期糖尿病是一种临床上妊娠期综合征,孕妇

长期处于高血糖水平,可增加流产、巨大儿、胎儿早产甚至死胎的风险^[5]。因此在发现妊娠期糖尿病以后应

该立即进行干预,药物治疗是糖尿病的主要治疗方式,但是由于妊娠期这一特殊性,导致口服降糖药的使用受到一定的限制^[6]。

研究表明,有效的护理能够稳定控制血糖,预防并发症^[7],因此妊娠糖尿病的护理也是不可缺少的部分。正确的护理方式能够帮助患者有效稳定控制血糖,减少降糖药物的使用量,同时促进胎儿的正常发育^[8]。但是妊娠期糖尿病患者的依从性较差是普遍存在的一个问题,导致治疗和护理的效果不理想。研究表明,健康教育是护理中不可缺少的内容,可提高治疗和护理的效果^[9]。饮食护理是控制血糖的重要环节,同时也是孕期母婴护理的重要内容,因此饮食护理在妊娠期糖尿病患者的护理中占有重要地位^[10-15]。本研究中主要通过分组分析饮食护理和健康教育对妊娠期糖尿病患者的影响程度,实验结果显示,实验组患者的空腹血糖、餐后2h血糖以及糖化血红蛋白水平均较对照组更低,同时实验组的不良妊娠结局发生率低于对照组,有统计学意义($P<0.05$)。可见加强饮食护理和健康教育对妊娠糖尿病患者有着较大的影响。饮食是人体能量摄入的主要来源,患者的机体正常生命活动以及生长发育,离不开营养的供应,同时食物的摄入是导致糖尿病患者血糖升高的重要原因,人体的生命活动又必须摄入食物。饮食护理就是根据实际情况,通过科学的饮食计划,在控制血糖的同时满足母婴的营养需求,因此能够稳定控制血糖的波动,保障胎儿的正常发育。健康教育是纠正患者错误行为,提高认知水平的重要手段,是饮食护理效果的重要保障措施。

综上所述,饮食护理和健康教育对妊娠期糖尿病患者的影响程度较大,能够稳定控制血糖水平,减少不良妊娠结局的发生,有重要意义。

参考文献

- [1] 黄宋顷.妊娠期糖尿病患者实施常规健康教育与早期护理干预模式的价值分析[J].糖尿病新世界, 2022, 25(21): 155-157+161.
- [2] 郭丹铃,谢育韬,郑晓敏.LEARNS 模式在妊娠期糖尿病患者健康教育中的应用[J].中国临床护理, 2022, 14(10): 632-635.
- [3] 张静,聂文玉.基于保护动机理论的健康教育在妊娠期糖尿病患者中对其自我护理能力、血糖、依从性的影响研究[J].糖尿病新世界,2022,25(09):103-106+151.
- [4] 王欣.全程规范化健康教育模式在妊娠期糖尿病患者中的应用效果[J].中国医药指南,2021,19(32):48-51.
- [5] 梁洁.基于行为改变理论的健康教育对妊娠期糖尿病患者体重管理、饮食及血糖控制的影响[J].中国当代医药,2021,28(28):197-200.
- [6] 刘燕.饮食干预联合运动指导对妊娠期糖尿病患者血糖水平的影响[J].川北医学院学报,2022,37(01):133-136.
- [7] 李丽娜.饮食护理干预对妊娠期糖尿病患者血糖及妊娠结局的影响分析[J].糖尿病新世界, 2021, 24(19): 167-169+173.
- [8] 吕亚丹.饮食运动指导对妊娠期糖尿病患者血糖指标、妊娠结局的改善效果[J].黑龙江医学, 2021, 45(10): 1061-1062.
- [9] 鲍锦.饮食、运动综合干预对妊娠期糖尿病患者血糖控制及胰岛素抵抗的影响[J].航空航天医学杂志, 2020, 31(12): 1514-1516.
- [10] 王婉茹,梁晓静,林虹.定量运动与饮食干预对妊娠期糖尿病患者血糖水平及母婴结局的影响[J].中国妇幼保健,2020,35(16):2971-2973.
- [11] 黄建芝.个体化饮食指导结合健康教育在妊娠期糖尿病孕妇中的应用效果分析[J].基层医学论坛, 2022 (026-018).
- [12] 江利芬.饮食指导与健康教育对妊娠期糖尿病干预作用效果分析[J]. 2021.
- [13] 尹叶宏.饮食指导与健康教育对妊娠期糖尿病干预作用的疗效观察[J].健康之友, 2020.
- [14] 吴培玉,何文霞,钱慧,等.健康教育及饮食护理对妊娠期糖尿病孕妇妊娠结局影响[J].人人健康, 2019(5):1.
- [15] 缪群,徐艺文.探讨基于微信平台的健康教育和饮食指导对高龄产妇妊娠期糖尿病(GDM)护理效果的影响[J].实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(15):1.

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。

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



OPEN ACCESS