

个体化营养护理与心理护理对妊娠糖尿病患者的影响

高晶 李阿宁*

甘肃省妇幼保健院（甘肃省中心医院）

DOI:10.12238/carnc.v3i8.17395

[摘要] 目的：分析个体化营养护理与心理护理对妊娠糖尿病患者的影响效果。方法：选择我院2024.01-2024.12所接收的128位患上了妊娠糖尿病的病人当作本次的观察样本后，以随机数字方式将患者分为两个组，即观察组/对照组，两组用不一样的方式进行护理。对照组接受常规护理，而观察组则实施个体化营养护理与心理护理，以评估和比较这两种方法的效果。结果：观察组在采用个体化营养护理与心理护理后，其血糖水平、不同孕期体重及体质量指数（BMI）、产妇产后结局、新生儿妊娠结局均优于对照组（ $P < 0.05$ ）。结论：个体化营养护理与心理护理能够帮助妊娠糖尿病患者维持血糖水平的稳定，促进健康体重的增加。这种方法最终可能有助于提升母婴在怀孕期间的健康状况。

[关键词] 个体化营养护理；心理护理；妊娠糖尿病；血糖水平

中图分类号：R473.7 文献标识码：A

The Influence of Individualized Nutritional Care and Psychological Care on Patients with Gestational Diabetes

Jing Gao, Aning Li*

Gansu Provincial Maternal and Child Health Hospital

Abstract: Objective To analyze the effect of individualized nutritional nursing and psychological nursing on gestational diabetes mellitus. Methods: 128 patients with gestational diabetes mellitus received in our hospital from January 2024 to December 2024 were selected as the observation samples, and the patients were randomly divided into two groups, namely the observation group/control group, and the two groups were cared in different ways. The control group received routine nursing, while the observation group received individualized nutritional nursing and psychological nursing to evaluate and compare the effects of these two methods. Results: The blood sugar level, body weight and body mass index (BMI) during different pregnancy, maternal pregnancy outcome and neonatal pregnancy outcome of the observation group were better than those of the control group ($P < 0.05$). Conclusion: Individualized nutritional care and psychological care can help patients with gestational diabetes maintain the stability of blood sugar level and promote the increase of healthy weight. This method may eventually help to improve the health status of mother and baby during pregnancy.

Keywords: Individualized nutritional nursing; psychological nursing; gestational diabetes mellitus; blood glucose level

引言

妊娠糖尿病在孕妇妊娠期间容易出现，由于妊娠期孕妇的血糖耐受度出现下降，会对孕妇自身与胎儿都造成安全隐患，体质量过于肥胖的孕妇更加容易患上妊娠糖尿病^[1]。在生活日渐变好的情况下，饮食也呈现多样化，肥胖这一现象逐年加重，也直接导致了妊娠糖尿病发病风险的上升^[2]。对于患了妊娠糖尿病的患者，需进行合适的护理干预，以避免病情恶化，影响到妊娠结局。因此本次研究中对妊娠糖尿病患者进行了个体化营养护理与心理护理具体效果如下：

1 资料和方法

1.1 资料

选择甘肃省妇幼保健院一年内（2024.01-12）期间所接诊的128例妊娠糖尿病患者为观察对象，以随机数字方式将患者分为两个组，即观察组/对照组，两组的年龄分别为（ 30.84 ± 5.12 ）岁/（ 31.63 ± 5.20 ）岁；BMI值分别为（ 29.12 ± 4.15 ） kg/m^2 /（ 29.47 ± 4.37 ） kg/m^2 。参与者的孕周为20至24周，平均为（ 22.84 ± 0.58 ）周。样本包括32名初产妇和32名有月经史的孕妇，两组在一般特征上无显著差异（ $P > 0.05$ ）。

1.2 方法

对照组采用常规护理：对患者的基本信息进行了解后，对其进行健康方面的相关宣教。观察组则是个体化营养护理

Clinical Application Research of Nursing Care

与心理护理：

1.2.1 个体化营养护理（孕8周-分娩前）

充足的营养摄入对孕妇身体修养与胎儿的健康发育有重要作用，患者入院后，由主治医师和护理人员组成的小组进行干预。两名护理人员使用标准化的营养风险评估量表对患者进行全面评估，对于得分超过3分的患者需及时反馈给整个小组。小组会仔细评估患者的营养状况，准确计算每日能量需求，并制定个性化饮食计划以满足其具体需求，其中要进行关注的是，患者在餐前餐后的血糖需要进行控制，不宜过高。因此对患者的饮食营养计算中，百分之十五为蛋白质，百分之三十为脂肪，百分之五十为碳水，另百分之五为其他营养物质。指导患者进食需遵循少食多餐的模式，避免一次性大量进食导致血糖升高过快，不利于病情控制。

1.2.2 心理疏导（孕8周-12周）

由于患者对自身病情会十分担忧，会出现紧张、焦虑等负面情绪，因此护理人员在对她们的进行护理时，需对其情绪进行格外关注，尽可能提供医护人员职责范围内的人文关怀，定期与患者进行一对一心理沟通，引导患者将心理焦虑因素阐述出来，并对其进行解答，降低患者的心理负担。此外，由于每位患者性格存在一定差异化，因此需根据患者个人性格进行心理疏导，对患者讲解以往的成功案例，以增强患者的治疗信心，提高她们的配合度。

1.2.3 健康宣教（孕8周-12周）

护理人员需要向患者进行妊娠糖尿病发生的具体原因以及后续控制的方法等相关宣教，向其讲解为何需要进行饮食控制，还需降低患者对药物治疗的依赖性。需要让患者对除药物治疗外的其他治疗方式，如饮食、运动、个人习惯改善等途径进行知晓，对于血糖监测的重要性也需要进行讲解。为了保证患者对宣教内容的掌握度，科室每周开展一次健康知识讲座，讲座上由资深专家对患者进行病情相关知识的介绍，可建议患者开展适量的运动，以缓慢行走为主要推荐。需要注意的是，患者的运动过程中要注意自身心率变化，将其保证在合理范围内，以避免对身体造成伤害。可建议患者每次运动时间为十五到二十分钟左右，进行适当休息后再开展下一轮。在日常饮食中也需要关注自身血糖值，为其制定血糖控制目标。护理人员每周对每位患者进行回访，对其血糖记录情况进行问询后，为其调整饮食与运动方案，并对需要进行产检的患者进行预约时间。

1.3 观察指标

（1）血糖水平。（2）不同孕期体重及BMI。（3）产妇产后妊娠结局。（4）新生儿妊娠结局。

1.4 统计学分析

SPSS 23.0 软件进行处理和分析，计量资料（ $\bar{x} \pm s$ ），t 检验，计数资料（%）， χ^2 检验。P<0.05 有统计学意义。

2 结果

2.1 两组血糖水平对比

观察组的监测指标比对照组好（P<0.05）。如表1：

表1 两组血糖水平对比

组别	例数	FPG ($\bar{x} \pm s$, mmol/L)	2hPG ($\bar{x} \pm s$, mmol/L)	HbA1c ($\bar{x} \pm s$, %)
观察组	64	5.13±0.11	6.14±0.21	4.93±0.24
对照组	64	5.46±0.55	6.75±0.47	5.53±0.36
t/ χ^2	-	4.707	9.489	11.094
P	-	0.001	0.001	0.001

2.2 两组不同孕期体重及BMI对比

观察组孕28周与分娩时的体重及BMI比对照组低（P<0.05）。如表2：

表2 两组不同孕期体重及BMI对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	孕12周		孕28周		分娩	
		体重 (kg)	BMI (kg/m ²)	体重 (kg)	BMI (kg/m ²)	体重 (kg)	BMI (kg/m ²)
观察组	6	70.13±	28.04	73.33±	29.43	75.86±	30.42
	4	10.07	±3.26	10.37	±3.27	11.24	±3.46
对照组	6	72.08±	28.22	79.86±	31.25	86.39±	33.92
	4	10.22	±3.08	11.24	±3.45	11.43	±3.58
t	-	1.087	0.321	3.416	3.063	5.255	5.624
P	-	0.279	0.749	0.001	0.003	0.001	0.001

2.3 两组产妇妊娠结局对比

观察组：剖宫产8例（12.50%），妊高征3例（4.69%），产后出血1例（1.56%），胎膜早破2例（3.13%），感染2例（3.13%），羊水过多6例（9.38%）；对照组：剖宫产23例（35.94%），妊高征11例（17.19%），产后出血7例（10.94%），胎膜早破9例（14.06%），感染8例（12.50%），羊水过多18例（28.13%）。观察组的不良结局风险比对照组低（P<0.05）。

2.4 两组新生儿妊娠结局对比

观察组：3例（4.69%）巨大儿，1例（1.56%）胎儿宫内窘迫，2例（3.13%）早产，2例（3.13%）新生儿低血；对照组：10例（15.63%）巨大儿，7例（10.94%）胎儿宫内窘迫，4例（6.25%）新生儿窒息，8例（12.50%）早产，9例（14.06%）新生儿低血。观察组新生儿不良妊娠结局比对照组低（P<0.05）。

3 讨论

在现在工作环境焦灼、个人生活负担加重的情况下，大多数人都被职业内容所困扰，以至于对个人的运动方面有所忽视，导致身体素质的降低。加之女性在怀孕后，饮食方面未能多加注意，导致热量与糖分摄入过多，胰岛素抵抗的增

Clinical Application Research of Nursing Care

加很容易引发妊娠糖尿病^[3-4]。并且孕期体重的快速上涨,也会增加孕妇自身心理负面情绪,以至于更加恶化病情^[4]。所以,对于妊娠糖尿病的治疗中,除相关药物治疗外,还要对病人的饮食习惯和心理状态进行护理,并对其运动进行加强,从而全面改善她们的身体素质,防止病情严重化^[5]。

个体化营养护理整合了不同专业领域的专业知识和技能,为妊娠糖尿病患者制定个性化、全面的营养干预计划,以改善其营养状况并促进康复^[6]。这种跨学科方法有助于增强患者对外部压力的应对能力,提高免疫保护功能,并恢复胃肠道的消化和吸收功能^[7]。此外,它还可以通过营养补充计划有效地改善血糖水平,从而为改善患者预后奠定坚实基础。心理护理中,护理人员将人文关怀理念融入病患护理中,鼓励患者增强应对健康挑战时所需的信心,同时保持积极向上的态度去面对现实以及未来可能出现的问题^[8]。作为一种整合“心理-生理-社会”多个层面的综合医疗模式,心理护理注重同情心关怀并推动个体自主权的发展,这不仅超出了基础技能要求,也体现了人性的深邃内涵^[9]。这一方法有效提升了人文关怀在临床实践中的应用,为当前护理领域弥补了一定不足,提高了整体治疗效果。本次的结果为:观察组在采用个体化营养护理与心理护理后,其血糖水平、不同孕期体重及体质指数(BMI)、产妇妊娠结局、新生儿妊娠结局均优于对照组($P<0.05$)。可以看出个体化营养护理与心理护理对患者有重要影响效果。对其中的原因进行分析为:个体化营养护理的开展,可以为患者的饮食计划进行差异化制定,对于血糖水平的控制有很好的作用。而心理护理下,对患者进行负面情绪的疏导后,并辅以健康宣教的实施,提高患者对于病情的认知度,有利于在提高患者配合度的情况下加强患者自我管理的水平^[10]。以上结果中,观察组不良妊娠结局较低可以看出,对患者进行了个体化营养护理与心理护理后,可以增强患者在营养补足方面的同时避免血糖升高,有效协调了营养摄入比例,对患者的不良饮食习惯进行调整,降低了她们的BMI值,在保证自身营养充足的同时控制了病情^[11-12]。在健康教育之中对患者进行病情讲解,并作出了适当运动的建议,在健康生活与负面情绪疏导后,对患者身体的胰岛素抵抗起到了调节效果^[13]。所以,对于妊娠糖尿病的患者进行个体化营养护理与心理护理有重要价值,能够在对患者进行合适的饮食计划制定后提高患者的妊娠结局,防止不良妊娠风险率,从而减轻相关并发症及新生儿低血糖的问题^[14]。

综上所述,个体化营养护理与心理护理对妊娠糖尿病患者的影响效果明显,具有重要应用价值。但基于本次研究样本较少,为提高研究准确性,后续还需加大研究样本,进一步明确具体效果。

[参考文献]

- [1]巩娜.个体化营养护理与心理护理对妊娠糖尿病患者血脂、并发症及满意度的影响[J].智慧健康,2024,10(16):110-112.
- [2]徐兵,张梦洁,夏敏艳,等.膳食营养联合抗阻锻炼护理干预对妊娠期糖尿病妊娠结局及产后糖代谢异常的影响[J].护理实践与研究,2025,22(6):822-828.
- [3]田艳闽,梁翠瑛,江琳.FMEA护理模式联合孕早期营养干预对妊娠糖尿病患者血糖血脂水平的影响[J].吉林医学,2024,45(11):2793-2796.
- [4]曹艳萍.个体化营养护理在妊娠糖尿病患者护理中的应用效果[J].中国社区医师,2024,40(30):110-112.
- [5]郭文玲.营养均衡饮食配合激励式健康教育在妊娠合并糖尿病患者产后护理中的应用[J].哈尔滨医药,2024,44(4):142-144.
- [6]袁元,黄婷婷,张玉磊,等.早期计划行为理论指导膳食营养护理在糖尿病合并妊娠患者中的应用效果[J].中国医药导报,2024,21(17):154-157.
- [7]王娟.个性化营养指导对妊娠糖尿病患者的护理效果分析[J].中外医药研究,2024,3(16):132-134.
- [8]赵寒,张新美,杨蕊.共情护理在妊娠糖尿病患者心理护理中的应用[J].心理月刊,2025,20(12):199-201.
- [9]郭美菊,冀海清.妊娠糖尿病产妇产前围生期营养护理价值分析[J].糖尿病新世界,2024,27(6):125-127+143.
- [10]甘静.正念心理护理联合基于跨理论模型的护理干预对妊娠糖尿病患者自护行为及心理状态的影响[J].妇儿健康导刊,2024,3(19):143-146.
- [11]胡宗玲,葛中霞.心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用及对血糖的影响[J].糖尿病新世界,2024,27(5):118-121.
- [12]刘玉凤,孙艳霞,徐丽.心理护理联合运动疗法应用于妊娠糖尿病护理中的作用研究[J].糖尿病新世界,2023,26(21):168-171.
- [13]王振影,刘庆磊,王晓丹.团体心理护理对妊娠糖尿病患者心理状况、遵医行为与自我效能感的影响[J].心理月刊,2023,18(18):149-151.
- [14]陈玉静.心理护理联合运动疗法应用于妊娠糖尿病护理对孕妇生活质量的改善评价[J].糖尿病新世界,2023,26(11):155-158.

作者简介:

高晶(1991.12-),女,汉族,甘肃白银人,本科,主管护师,研究方向为妇产科。

李阿宁(1984.10-),女,汉族,陕西人,主管护师,本科,研究方向为妇产科。