

# 妊娠糖尿病患者自我管理理论的护理干预研究进展

黄富灵 龙玲

中国人民解放军陆军特色医学中心

DOI:10.12238/carnc.v3i2.13286

**[摘要]**随着人们生活方式的不断改变,孕妇的饮食摄入种类繁多,妊娠糖尿病(GDM)的发病率呈逐年上升趋势,严重影响母婴健康,造成不良妊娠结局。自我管理理论在妊娠糖尿病患者的护理干预中逐渐崭露头角,通过对膳食模式进行护理干预,促进健康饮食行为,从而较好地控制血糖,对妊娠结局产生积极影响。本研究综述了近年来妊娠糖尿病患者自我管理理论的护理干预研究进展,旨在为该理论的临床应用及理论升级提供依据。研究简述了妊娠糖尿病概念、对孕妇和胎儿的危险性,并讨论通过科学饮食、合理运动、血糖监测、低血糖预防与处理等多维度干预措施,有效改善妊娠糖尿病患者的血糖水平,优化母婴结局。

**[关键词]**妊娠糖尿病;自我管理理论;护理干预;进展

中图分类号: R473.7 文献标识码: A

## Research Progress of Nursing Intervention on Self-management Theory of Pregnant Women with Diabetes

Fuling Huang, Ling Long

PLA Army Characteristic Medical Center

**[Abstract]** With the continuous change of people's lifestyle, pregnant women have a wide range of dietary intake, and the incidence rate of pregnancy diabetes (GDM) is on the rise year by year, which seriously affects the maternal and child health, resulting in adverse pregnancy outcomes. The self-management theory has gradually emerged in the nursing intervention of pregnant women with diabetes. Through nursing intervention on the dietary pattern, it can promote healthy eating behavior, so as to better control blood sugar and have a positive impact on the pregnancy outcome. This study reviewed the nursing intervention research progress of self-management theory of pregnant diabetes patients in recent years, aiming to provide basis for the clinical application and theoretical upgrading of this theory. The study briefly described the concept of gestational diabetes and its risks to pregnant women and fetuses, and discussed multi-dimensional interventions such as scientific diet, reasonable exercise, blood glucose monitoring, hypoglycemia prevention and treatment to effectively improve the blood glucose level of patients with gestational diabetes and optimize the maternal and infant outcomes.

**[Keywords]** pregnancy diabetes, self management theor, nursing intervention, progress

### 前言

妊娠糖尿病是孕期常见并发症之一,发病概率与孕妇年龄、体质指数、糖尿病家族史等息息相关。与普通糖尿病患者相比,妊娠糖尿病群体具有特殊性,如果不加以控制,将直接对孕产妇和围生儿造成健康威胁,不利于母婴结局。因此,对妊娠糖尿病患者进行孕期护理与管理十分必要。近年来,随着自我管理理论在慢性病管理中的应用日益广泛,其在妊娠糖尿病护理干预中的价值也逐渐得到认可。自我管理理论强调患者在疾病管理中的主体作用,通过教育、指导和支持,帮助患者建立健康的生活方式,有效控制疾病进展。本研究旨在综述妊娠糖尿病患者自我管理理论的护理干预研究进展,为临床实践提供理论依据和指导。

### 一、妊娠糖尿病概述

#### (一) 妊娠糖尿病概念

妊娠糖尿病,是指在妊娠期间首次发现或发生的葡萄糖耐量异常或糖尿病。通常,这种病症在孕20-24周之后更为常见,是孕妇在妊娠期间面临的重要健康问题之一。其发病机理复杂,涉及多个因素,包括遗传背景、年龄、身体肥胖、内分泌激素变化等。遗传背景方面,糖尿病家族史是妊娠糖尿病的高危因素。年龄上,高龄产妇(通常超过30岁)更容易患有妊娠糖尿病。身体肥胖是一大诱因,肥胖的孕妇对胰岛素的敏感度较低,血糖容易失控。此外,怀孕后孕妇体内的内分泌会发生变化,激素水平升高,这些激素具有拮抗胰岛素的作用,导致胰岛素敏感性下降,进而可能引发血糖

## Clinical Application Research of Nursing Care

升高<sup>[1]</sup>。同时随着胎儿的生长发育，母体对葡萄糖的需求量也在增加，而胰岛素分泌可能相对不足，这也是导致妊娠期糖尿病的重要原因之一。妊娠糖尿病的症状可能包括多饮、多食、多尿、皮肤瘙痒、视力模糊、容易疲劳、恶心呕吐、腹痛以及羊水过多等。由于这些症状通常比较隐匿，孕妇可能难以及时发现，因此需要在孕24-28周进行糖耐量试验的筛查，以确诊是否患有妊娠期糖尿病。

## （二）妊娠糖尿病危险性

### 1.对孕妇的危险性

妊娠糖尿病会大大增加孕妇患高血压、子痫前期、早产等妊娠期并发症的风险。这些并发症会导致孕妇在孕期承受更多的身体不适，还可能威胁到母婴的生命安全。高血压和子痫前期可能导致孕妇出现头痛、视力模糊、上腹部疼痛等症状，严重时甚至威胁生命。而早产则意味着宝宝可能需要在不成熟的情况下出生，面临更多的健康挑战。妊娠糖尿病导致孕妇血糖水平持续升高，这会引发体内脂肪过量分解，进而造成代谢紊乱。这不仅会影响孕妇自身的健康，还可能影响胎儿的营养供应。妊娠糖尿病孕妇患妊娠期高血压的风险显著增加。高血糖会损伤血管内皮，导致血压升高，进而可能引发子痫前期等严重并发症。由于体内血糖水平升高，妊娠糖尿病孕妇更容易发生泌尿系统感染、霉菌性阴道炎等感染性疾病。

### 对胎儿的危险性

高血糖环境可能导致胎儿过度生长，形成巨大儿，增加分娩难度和剖宫产率。巨大儿在出生后还面临着一系列健康问题，如低血糖、呼吸窘迫综合征等。胎儿在母体内长期暴露在高血糖环境中，出生后可能出现低血糖、黄疸、呼吸窘迫综合征等新生儿并发症。这些并发症对新生儿的生命健康构成严重威胁。妊娠糖尿病还可能影响胎儿的神经系统发育，增加患自闭症、多动症发育障碍的风险。这些长期影响不仅让家庭承受巨大的心理压力，还可能影响孩子未来的生活质量和社交能力。

## 二、自我管理行为

### （一）自我管理定义

自我管理是指患者通过自身行为来保持和增进健康，监控和管理疾病症状，减少疾病对社会功能、情感和人际关系的影响。妊娠糖尿病患者的自我管理尤为重要，它直接关系到母婴健康。妊娠糖尿病虽然给孕妇和胎儿带来了一定的风险，但通过科学的自我管理，患者完全有能力将病情控制在安全范围内。近年来，自我管理理论在妊娠糖尿病患者的护理干预中取得了显著进展。在佰璐<sup>[2]</sup>等人的研究中通过对妊娠糖尿病患者实施科学的饮食搭配、适量的运动、定期的血糖监测以及有效的心理干预，观察组患者护理后显示血糖控

制效率显著提高，患者自我管理效能也得到了提高。此外，个性化的健康教育也显著提高了患者的自我保健意识和能力。

## （二）妊娠糖尿病患者自我管理行为实施措施

### 1.科学饮食

科学饮食是妊娠糖尿病患者自我管理的基石。合理的饮食安排不仅能有效控制血糖，还能为胎儿提供充足的营养。在刘素琼<sup>[3]</sup>等人的研究中，通过对妊娠糖尿病患者饮食行为进行管理，患者在饮食规律、摄取能量适中、饮食方面遵医嘱、饮食选择合理方面均较对照组更优，结果印证了科学饮食能够帮助改变妊娠糖尿病患者饮食行为，增强患者遵医嘱行为。在妊娠期间，孕妇饮食要增加能量摄入，但应避免高糖、高脂肪的食物。建议多食用富含纤维的全谷物、蔬菜、水果和优质蛋白质（如鱼、瘦肉、豆制品）。这些食物有助于维持血糖稳定，提供必要的维生素和矿物质。卢静怡<sup>[4]</sup>的研究中认为患者日常要注意适当加餐，以避免饥饿导致的血糖波动。每餐的食物量应适中，不宜过饱，以七八分饱为宜。但要注意，如加工食品和甜食往往含有高量的添加糖和不健康的脂肪，对血糖控制极为不利。要尽量选择新鲜食材自己烹饪，减少外出就餐的次数。也需保持充足的水分摄入有助于新陈代谢和血糖控制。饮水上要避免饮用含糖饮料，包括果汁和碳酸饮料，可以选择清水、无糖茶或自制低糖果汁。

### 2.合理运动

适当的运动不仅能够增强体质，还能提高胰岛素敏感性，促进血糖代谢。妊娠糖尿病患者不宜强度运动。推荐的运动方式包括散步、瑜伽、游泳和孕妇操。这些运动既安全又能有效消耗热量，帮助控制血糖。杨金燕<sup>[5]</sup>的研究认为，患者要根据自身情况制定一个合理的运动计划。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，可以分为5-6次，每次30分钟左右。运动前后应进行适当的热身和放松活动，以避免肌肉拉伤。运动期间如出现头晕、乏力、胸闷等不适症状，应立即停止运动，并寻求医生帮助。

### 3.血糖监测

血糖监测是妊娠的重要环节。通过定期监测血糖水平，孕妇可以及时了解自己的病情，调整饮食和运动计划，确保血糖控制在安全范围内。在家时需要选用合适的血糖监测工具。其中，家用血糖仪因其操作简便、结果准确而备受青睐。孕妇应根据自己的需求和预算，选择合适的血糖仪进行日常监测。根据医生的建议，妊娠糖尿病患者可以制定个性化的血糖监测计划。通常建议在餐前、餐后两小时以及睡前进行血糖监测，以便全面了解自己的血糖波动情况。宋早荣<sup>[6]</sup>等人研究指出，患者可以将每次监测的血糖结果记录下来，帮助发现血糖变化的规律，及时调整生活方式和治疗方案。在

## Clinical Application Research of Nursing Care

进行治疗时可以为医生提供监测数据,这些记录也是医生评估病情、调整治疗方案的重要依据。

#### 4.低血糖预防和处理

低血糖是妊娠糖尿病患者常见的并发症之一,如不及时处理,可能对母婴造成严重影响。因此,预防和处理低血糖是自我管理中的关键一环。孕妇应确保饮食均衡,避免长时间空腹或过度节食。在进行运动前,应适当补充能量,消耗过多而导致低血糖。此外,孕妇还应随身携带一些高糖食物,如糖果、巧克力等,以备不时之需。在应对低血糖情况下,张贤贤<sup>[7]</sup>等人指出,一旦出现低血糖症状,如头晕、乏力、出汗等,孕妇应立即停止活动,就地休息,并尽快食用高糖食物以升高血糖。如症状持续加重或出现昏迷等严重情况,应立即拨打急救电话,寻求专业救治。

#### 5.不良习惯

不良的生活习惯是妊娠糖尿病发生和发展的重要因素之一。因此,纠正不良习惯,养成健康的生活方式,对于妊娠糖尿病患者的自我管理至关重要。孕妇应减少高糖、高脂肪食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物等富含纤维的食物比例。应遵循少食多餐的原则,避免暴饮暴食。要保持充足的睡眠和规律的作息,良好的睡眠习惯有助于调节内分泌系统,稳定血糖水平。孕妇应确保每天有足够的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。吸烟和饮酒不仅对孕妇自身的健康有害,还可能对胎儿造成严重影响。因此,妊娠糖尿病患者应坚决戒烟限酒,为宝宝的健康成长创造一个良好的环境。肖诗雨<sup>[8]</sup>等人研究中还提到,在妊娠期间孕妇的情绪波动可能对血糖水平产生影响。因此,保持心情愉悦、积极乐观的心态对于病情的稳定至关重要。孕妇可以通过参加孕妇瑜伽班、育儿书籍等方式,丰富自己的孕期生活,缓解焦虑和压力。

### 三、结论

综上所述,妊娠糖尿病患者自我管理理论的护理干预在改善血糖水平、优化母婴结局方面取得了显著成效。通过科学饮食、合理运动、血糖监测等多维度干预措施,患者能够更好地管理自身疾病,提高生活质量。未来,随着自我管理理论的不断完善和护理干预方法的创新,妊娠糖尿病患者的

护理与管理将更加个性化、精准化。同时,加强患者教育,提高其自我管理能力,也是改善妊娠结局、降低并发症发生率的关键。因此,医护人员应持续关注妊娠糖尿病患者自我管理理论的护理干预研究进展,不断优化护理方案,为患者提供更加优质、高效的护理服务。临床中也需进一步探索新技术、新方法在妊娠糖尿病护理中的应用,以推动该领域研究的深入发展。

#### [参考文献]

- [1]李莉.妊娠糖尿病患者自我管理理论的护理干预研究进展[J].妇儿健康导刊,2023,2(7):19-21,29.
- [2]伯璐,葛东玲.妊娠糖尿病患者基于护患达标模式的护理干预及自我管理效果[J].中国医药导报,2021,18(5):189-192.
- [3]刘素琼,彭卫群,吴梦.叙事护理对妊娠糖尿病患者自我管理和饮食行为方面的影响研究[J].卫生职业教育,2020,38(23):148-151.
- [4]卢静怡.妊娠糖尿病患者基于护患达标模式的护理干预及自我管理效果[J].糖尿病新世界,2021,24(20):159-162.
- [5]杨金燕,包永.思维导图模型下的自我管理模式对妊娠糖尿病患者的血糖控制、自我管理能力及生活质量的影响[J].中外女性健康研究,2024(8):146-149.
- [6]宋早荣.信息-动机-行为药学指导在妊娠糖尿病护理中的应用效果及对自我效能感与自我管理能力的改善作用[J].中国药物经济学,2024,19(z1):190-192.
- [7]张贤贤,张利霞,贾智慧,等.基于适应性领导理论的自我管理干预对妊娠糖尿病患者的影响[J].护理学杂志,2020,35(7):19-22.
- [8]肖诗雨,唐婷婷,孙琪媛,等.基于感恩拓延-建构理论对妊娠糖尿病患者焦虑情绪和自我管理能力的影响研究[J].四川医学,2021,42(9):948-952.

#### 作者简介:

黄富灵(1984年10月-)、重庆、本科、职称:中级、单位:陆军特色医学中心 产科、研究方向:孕产妇护理、新生儿护理