

运动疗法，心理护理联合干预在妊娠期糖尿病护理中的实施价值研

方金花

甘孜州人民医院 四川 甘孜 626000

【摘要】：目的：评估妊娠期糖尿病患者实施运动疗法与心理护理联合干预的应用价值。方法：此次研究工作为2022年2月至2023年2月期间，我院所纳入的妊娠期糖尿病患者，收治数量为72例，按照奇偶法方式将其划分成2组，命名为试验组和常规组，分别纳入36例，常规组运用常规护理，试验组患者选择运动疗法与心理护理联合干预，针对试验组与常规组的干预前后血糖指标、心理状态、不良分娩结局情况实施组间对照。**结果：**（1）妊娠期糖尿病患者干预前血糖指标对比结果显示为 $P > 0.05$ ，不具备显著的二组差异性。试验组妊娠期糖尿病患者干预后空腹血糖、餐后2h血糖、糖化血红蛋白低于常规组患者，期间校验值显示为 $P < 0.05$ ，结果充分证实组间差异存在。（2）妊娠期糖尿病患者干预前心理状态对比结果显示为 $P > 0.05$ ，不具备显著的二组差异性。试验组妊娠期糖尿病患者干预后焦虑情绪、抑郁情绪状态评分低于常规组患者，期间校验值显示为 $P < 0.05$ ，结果充分证实组间差异存在。（3）试验组（8.33%）的妊娠期糖尿病患者胎膜早破、宫内窘迫、羊水过多、巨大儿等不良分娩结局比例明显低于常规组（30.56%）的患者，其结果呈现为 $P < 0.05$ ，具有显著差异。**结论：**妊娠期糖尿病患者实施运动疗法与心理护理联合干预效果确切。

【关键词】：妊娠期糖尿病；运动疗法；心理护理

Study on the Value of Exercise Therapy and Psychological Nursing Combined Intervention in the Nursing of Pregnant diabetes

Jinhua Fang

Ganzi Prefecture People's Hospital, Sichuan Ganzi 626000

Abstract: Objective: To evaluate the application value of combined intervention of exercise therapy and psychological nursing in diabetes patients during pregnancy. **Methods:** This research work covers the period from February 2022 to February 2023. The number of diabetes patients in pregnancy included in our hospital is 72. According to the odd even method, they are divided into two groups, named as the test group and the conventional group. 36 cases are included respectively. The conventional group uses conventional nursing, and the patients in the test group choose the combined intervention of exercise therapy and psychological nursing, and implementing inter group control on adverse delivery outcomes. **Results:** (1) The blood glucose index of pregnant women with diabetes before intervention was $P > 0.05$, and there was no significant difference between the two groups. The Glucose test fasting blood sugar, blood glucose 2h after meal, and Glycated hemoglobin of pregnant women with diabetes in the test group after intervention were lower than those of patients in the conventional group, and the calibration value during the period was $P < 0.05$, which fully confirmed the existence of differences between groups. (2) The comparison results of mental state of pregnant women with diabetes before intervention showed that the value was $P > 0.05$, and there was no significant difference between the two groups. The scores of anxiety and depression of pregnant diabetes patients in the test group after intervention were lower than those in the conventional group, and the calibration value during the period was $P < 0.05$, which fully confirmed the existence of differences between groups. (3) The proportion of poor delivery outcomes, such as premature rupture of membranes, intrauterine distress, Polyhydramnios, macrosomia, and so on, in the trial group (8.33%) was significantly lower than that in the conventional group (30.56%), with a significant difference ($P < 0.05$). **Conclusion:** The effect of combined intervention of exercise therapy and psychological nursing on diabetes patients during pregnancy is definitely positive.

Keywords: Diabetes in pregnancy; Exercise therapy; Mental nursing

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间出现的一种高血糖疾病，通常在妊娠后期发生，并且在妊娠结束后通常会消失，妊娠期糖尿病是由于胎盘产生的激素干扰了孕妇体内胰岛素的正常功能，导致血糖升高^[1]。妊娠期糖尿病可能会对母亲和胎儿产生不良影响，对于母亲来说，未经控制的高血糖可能导致妊娠并发症，如高血压、子痫前期和羊水过

多等；对于胎儿来说，高血糖会增加胎儿超大儿、胎儿巨大症和新生儿低血糖等的风险^[2]。本研究针对妊娠期糖尿病干预方法予以分析，讨论运动疗法与心理护理联合干预的应用效果。

1 临床资料与方法

1.1 临床资料

此次研究工作为 2022 年 2 月至 2023 年 2 月期间, 我所纳入的妊娠期糖尿病患者, 收治数量为 72 例, 按照奇偶法方式将其划分成 2 组, 命名为试验组和常规组, 分别纳入 36 例。试验组妊娠期糖尿病年龄低值取 22 岁、高值取 37 岁, 年龄均值取 (29.34 ± 5.17) 岁。孕程低值取 29 周、高值取 40 周, 孕程均值取 (36.45 ± 2.06) 周。常规组妊娠期糖尿病年龄低值取 22 岁、高值取 38 岁, 年龄均值取 (29.36 ± 5.20) 岁。孕程低值取 29 周、高值取 41 周, 孕程均值取 (36.48 ± 2.09) 周。就试验组与常规组妊娠期糖尿病患者年龄、孕程应用统计学软件予以对照, 不可见 2 个组之间差异 $p > 0.05$ 。

1.2 方法

常规组运用常规护理, 试验组患者选择运动疗法与心理护理联合干预, 运动疗法: 选择适合孕妇的低强度运动, 可根据患者兴趣爱好或既往运动偏好选择, 如散步、慢跑、游泳、瑜伽、太极等, 避免剧烈运动和高风险的活动, 如激烈的体育竞技或高风险的运动^[3]。每周进行至少 150 分钟的有氧运动, 将运动分散到每天多个时间段, 可以每天进行 30 分钟的运动, 或者根据个人情况适当增加或减少运动时间。在运动前、运动中和运动后监测血糖水平的变化, 确保血糖水平在安全范围内, 并根据需要调整药物治疗和饮食。心理护理: 与患者建立良好的关系, 倾听其感受和困惑, 给予患者情绪上的支持和理解, 使其感到被关注和接纳。向患者提供关于妊娠期糖尿病的信息, 解释病因、管理方法和潜在风险, 确保患者了解自己的病情, 增加对疾病的认知和理解^[4]。与患者一起制定个性化的健康计划, 并帮助患者根据建议进行饮食管理和运动计划, 鼓励患者参与自我管理的决策, 增强其对控制疾病的信心。向患者

提供实用的技巧和工具, 如血糖监测仪的正确使用、饮食记录的建立等, 促使患者管理自己的血糖水平。组织妊娠期糖尿病患者间的支持小组或座谈会, 让患者们有机会交流经验、分享困惑和互相支持, 减轻患者的焦虑和孤独感^[5]。

1.3 观察指标

监测患者干预前后血糖指标, 包括空腹血糖、餐后 2h 血糖、糖化血红蛋白指标^[6]。评估患者干预前后心理状态, 包括焦虑情绪、抑郁情绪, 满分为 100 分, 分数高则说明患者的情绪越差^[7]。记录患者不良分娩结局情况, 包括胎膜早破、宫内窘迫、羊水过多、巨大儿等。

1.4 统计学分析

72 例妊娠期糖尿病患者资料采取 SPSS 21.0 加以分析, 计数资料 (胎膜早破、宫内窘迫、羊水过多、巨大儿等不良分娩结局情况) 通过 χ^2 检验方式统计, 写作形式为 $n(\%)$, 计量资料 (妊娠期糖尿病患者干预前后空腹血糖、餐后 2h 血糖、糖化血红蛋白指标及焦虑情绪、抑郁情绪状态) 通过 t 检验形式对比, 写作形式为 $(\bar{x} \pm S)$, 组间检验结果呈现 $P < 0.05$, 证实具有组间差异。

2 结果

2.1 妊娠期糖尿病患者干预前后空腹血糖、餐后 2h 血糖、糖化血红蛋白指标比较

妊娠期糖尿病患者干预前血糖指标对比结果显示为 P 值 > 0.05 , 不具备显著的二组差异性。试验组妊娠期糖尿病患者干预后空腹血糖、餐后 2h 血糖、糖化血红蛋白低于常规组患者, 期间校值显示为 P 值 < 0.05 , 结果充分证实组间差异存在。见表 1。

表 1 妊娠期糖尿病患者干预前后空腹血糖、餐后 2h 血糖、糖化血红蛋白指标比较

组别	例数 (n)	空腹血糖 (mmol/L)		餐后 2h 血糖 (mmol/L)		糖化血红蛋白 (%)	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
试验组	36	11.35 $\pm$ 2.83	5.58 $\pm$ 1.39	14.02 $\pm$ 3.50	8.11 $\pm$ 2.02	11.81 $\pm$ 2.95	7.58 $\pm$ 1.89
常规组	36	11.29 $\pm$ 3.80	8.53 $\pm$ 2.13	13.98 $\pm$ 3.47	10.06 $\pm$ 2.51	11.79 $\pm$ 2.92	9.81 $\pm$ 2.45
t		0.0759	6.9591	0.0486	3.6314	0.0289	4.3241
P		0.9396	0.0000	0.9613	0.0005	0.9770	0.0000

2.2 妊娠期糖尿病患者干预前后焦虑情绪、抑郁情绪状态比较

妊娠期糖尿病患者干预前心理状态对比结果显示为 P 值 > 0.05 , 不具备显著的二组差异性。试验组妊娠期糖尿

病患者干预后焦虑情绪、抑郁情绪状态评分低于常规组患者, 期间校值显示为 P 值 < 0.05 , 结果充分证实组间差异存在。见表 2。

表 2 妊娠期糖尿病患者干预前后焦虑情绪、抑郁情绪状态比较 [分]

组别	例数 (n)	焦虑情绪		抑郁情绪	
		干预前	干预后	干预前	干预后
试验组	36	47.62 $\pm$ 7.13	33.16 $\pm$ 5.20	53.45 $\pm$ 8.61	38.22 $\pm$ 6.36
常规组	36	47.51 $\pm$ 7.06	40.27 $\pm$ 6.39	53.29 $\pm$ 8.42	46.17 $\pm$ 7.64
t		0.0657	5.1781	0.0797	4.7984
P		0.9477	0.0000	0.9366	0.0000

2.3 妊娠期糖尿病患者胎膜早破、宫内窘迫、羊水过多、巨大儿等不良分娩结局情况比较

试验组 (8.33%) 的妊娠期糖尿病患者胎膜早破、宫内窘迫、羊水过多、巨大儿等不良分娩结局比例明显低于常

规组(30.56%)的患者,其结果呈现为 $P<0.05$,具有显著差异。见表3。

表3 妊娠期糖尿病患者胎膜早破、宫内窘迫、羊水过多、巨大儿等不良分娩结局情况比较[n(%)]

组别	例数(n)	胎膜早破	宫内窘迫	羊水过多	巨大儿	总不良分娩结局
试验组	36	1(2.78)	1(2.78)	1(2.78)	0(0.00)	3(8.33)
常规组	36	4(11.11)	3(8.33)	2(5.56)	2(5.56)	11(30.56)
X ²						5.6748
P						0.0172

3 讨论

妊娠期糖尿病通常在妊娠20周后出现,妊娠结束后通常会自行消失,然而,妊娠期糖尿病的存在会增加孕妇患有2型糖尿病和心血管疾病的风险,同时也对胎儿的生长和发育产生不利影响^[8]。传统的妊娠期糖尿病治疗方法包括饮食控制和胰岛素注射,这些方法仍然存在一定的局限性,饮食控制需要孕妇遵循严格的饮食计划,限制食物摄入,这对于一些孕妇来说可能很困难。而胰岛素注射虽然能够有效控制血糖水平,但需要经常检测血糖并注射胰岛素,给孕妇带来一定的不便和压力。对此,本研究针对妊娠期糖尿病患者实施运动疗法与心理护理联合干预,结果显示,妊娠期糖尿病患者干预前血糖指标对比结果不具备显著的二组差异性,试验组妊娠期糖尿病患者干预后空腹血糖、餐后2h血糖、糖化血红蛋白低于常规组患者,妊娠期糖尿病患者干预前心理状态对比结果不具备显著的二组差异性,试验组妊娠期糖尿病患者干预后焦虑情绪、抑郁情绪状态评分低于常规组患者,试验组的妊娠期糖尿病患者胎膜早破、宫内窘迫、羊水过多、巨大儿等不良分娩结局比例明显低于常规组的患者。运动疗法和心理护理作为两种非药物干预手段,联合应用在妊娠期糖尿病的护理中能够发挥协同效应,提供更全面的护理和干预,运动疗法和心理护理联合干预能够有效控制孕妇的血糖水平,运动疗法通过促进胰岛素敏感性和葡萄糖利用,有助于降低血糖水平,心理护理则通过减少孕妇的焦虑和压力,改善心理状态^[9]。运动疗法和心理护理联合干预有助于改善孕妇的心理状态,妊娠期糖尿病的诊断对于孕妇来说可能是一个心理上的负担,导致焦虑、抑郁等不良情绪的产生,心理护理通过提供情感支持和心理干预,帮助孕妇调整心态、应对压力,减轻心理负担。同时,运动疗法作为一种身体活动,能够释放身体内的压力,促进身心放松,通过联合运动疗法和心理护理的干预,可以提升孕妇的心理健康水平,增强其应对能力。

综合以上结果,运动疗法联合心理护理于妊娠期糖尿病干预中具备临床推广应用的价值。

参考文献:

- [1] 马红莲,杨方,傅盈盈,等.心理护理结合健康教育在妊娠期糖尿病患者中的应用价值分析[J].糖尿病新世界,2023,26(2):151-154.
- [2] 白雪,张广意,张燕,等.基于CiteSpace的国内妊娠期糖尿病护理研究的可视化分析[J].护理实践与研究,2023,20(3):443-448.
- [3] 胡彩珍,李艳梅,曹晓梅.基于信息-动机-行为技巧的护理干预结合血糖负荷食物交换份法对妊娠期糖尿病患者饮食行为、血糖控制及妊娠结局的影响[J].临床医学研究与实践,2023,8(1):155-157.
- [4] 曾慧晶,郑英豪,陈素芬.知信行护理干预联合压力接种训练在妊娠期糖尿病患者中的应用[J].糖尿病新世界,2023,26(4):1-4,36.
- [5] 李春妮.5A护理模式对妊娠期糖尿病孕妇自我管理能力及母婴结局的影响[J].实用妇科内分泌电子杂志,2023,10(4):125-128.
- [6] 李忠彩,刘晓燕.家庭跟进式护理结合积极心理干预对妊娠期糖尿病血糖水平、心理指标及健康行为的影响[J].中外女性健康研究,2023,1(9):160-162.
- [7] 唐鲲鹏,王红.中医情志护理联合饮食干预对妊娠期糖尿病患者血糖水平、心理韧性及母婴结局的影响[J].临床研究,2023,31(2):172-175.
- [8] 冯小文,聂艳.基于孕妇学校的时效性激励护理干预对妊娠期糖尿病患者饮食控制、自护能力及血糖相关指标的影响[J].临床医学研究与实践,2023,8(13):137-139.
- [9] 陈燕芬,陆秀娟,陈慧.基于冰山理论的个性化护理对妊娠期糖尿病合并妊娠期高血压疾病孕妇的作用[J].中外医学研究,2023,21(9):95-99.