

运动疗法联合心理护理在妊娠期糖尿病护理中的作用分析

贾秋妍

(广西壮族自治区妇幼保健院 530000)

摘要:目的:分析运动疗法联合心理护理的应用效果。方法:选取2023年1月-2023年12月100例妊娠期糖尿病患者,随机分组。对照组常规护理,观察组运动疗法联合心理护理。比较两组各指标差异。结果:观察组各指标优于对照组,差异有意义($P < 0.05$)。结论:运动疗法联合心理护理的应用效果好,能够改善患者的心理状况,提升护理满意度,可推广使用。

关键词:运动疗法;心理护理;妊娠期糖尿病;护理满意度

妊娠期糖尿病是产科常见疾病,对母婴健康会造成较大的威胁,需要尽早采取有效的干预措施^[1]。目前临床对于该病主要采取综合干预措施,但是常规护理由于缺乏针对性,整体护理效果不够理想,导致各种不良结局发生^[2]。为了进一步强化临床干预效果,需要采取有效的护理措施。文章研究如下。

1. 资料与方法

1.1 临床资料

选取2023年1月-2023年12月100例妊娠期糖尿病患者,随机分组。观察组:年龄为20~40岁,平均为(30.5 ± 4.2)岁;妊娠周期24~30周,平均为(26.5 ± 1.2)周。对照组:年龄为21~42岁,平均为(30.8 ± 4.4)岁;妊娠周期25~31周,平均为(26.8 ± 1.4)周。入选标准:符合妊娠期糖尿病诊断标准。排除标准:合并精神疾病的患者。

1.2 方法

对照组常规护理,根据血糖水平加强饮食、运动、用药指导,叮嘱患者做好自我管理,定期复查,观察母婴健康状况变化,并加强健康教育,督促患者形成健康生活方式,减少不良结局发生。

观察组运动疗法联合心理护理,具体措施为:①个性化健康教育:妊娠期糖尿病筛查是临床产前检查的重要内容。对于确诊为妊娠期糖尿病的孕妇,加强健康教育对于提高孕妇的认知水平具有重要的作用,可以促使孕妇自觉配合血糖管理,做好饮食管理、适当运动、血糖监测,并告知孕妇用药控制的重要性。过去健康教育模式多采取口头教育、发放健康手册、观看宣教视频等方式开展,虽然有一定的教育效果,但是无法满足孕妇家庭护理的需求。因此目前引入了电话随访、微信随访等方式,借助先进的通讯信息技术,可以满足孕妇、家属对健康教育的需求,有助于提高宣传效果。健康教育可以提高孕妇的认知水平,自觉配合医嘱,养成良好的生活饮食习惯,了解妊娠期糖尿病带来的危害,做好自我管理,减少各种不良妊娠结局的发生,确保母婴健康

安全。根据患者的文化水平、疾病认识程度,选择合适的健康教育方式。强调妊娠期糖尿病对母婴健康的危害,引起患者、家属的重视。通过一对一讲解、发放健康手册、观看宣教视频、微信公众号推送科普文章,让患者、家属学习健康饮食、适当运动、合理用药、定期血糖监测相关知识,从而积极配合临床干预。患者、家属在家中若遇到问题,可通过电话、微信咨询医护人员。②生活方式指导:饮食对于人体血糖水平有着直接影响。饮食护理是妊娠期糖尿病孕妇护理的重要内容,良好的饮食管理,不但有助于保障孕妇孕期摄入足够的营养,维持胎儿的健康成长,同时有助于控制血糖水平,保持病情稳定。因此需要加强内因是护理,督促孕妇形成良好的饮食习惯,并制定个性化饮食几乎。在营养师指导下,根据孕妇的BMI值明确热量摄入目标,维持热量摄入、营养素结构合理,合理控制孕期体重增长速度。健康饮食可以确保母婴对营养物质的需求,又可以维持血糖稳定,避免餐后血糖异常升高。此外,还需要督促孕妇形成少食多餐习惯,定期测量空腹血糖、餐后血糖水平,合理调整饮食、运动、用药计划。指导患者加强饮食管理,在营养师指导下制定科学的饮食方案,调整每日摄入热量、饮食结构,碳水化合物摄入量控制在50~60%、蛋白质控制在25~30%、脂肪控制在15~20%;要定期记录空腹血糖、餐后血糖变化。同时要适当运动锻炼,鼓励患者适当进行一些中低强度的运动,以不引起身体疲惫、宫缩的运动为宜,例如游泳、散步、瑜伽、体操或是一般的家务活。最好在家属监督下进行运动,严格控制运动时间与强度,避免意外情况发生。此外还要注意保持作息规律,保持充足的睡眠时间,避免长时间熬夜。③用药指导:对于饮食、运动干预后,血糖水平仍旧无法维持在正常水平的患者,需要给予胰岛素干预。胰岛素是目前妊娠期糖尿病治疗的首选方法,通常在餐前15~30min皮下注射用药,可以预防低血糖的发生。同时需要告知孕妇胰岛素注射的方法,并定期更换注射部位,做好无菌措施。且用药后需要注意有无低血糖反应发生,

随身携带糖果，一旦出现心悸、饥饿、面色苍白等症状，需要及时服用糖果并需求他人的帮助。④心理护理：妊娠期糖尿病可引起多种不良妊娠结局，给患者带来了较大的心理压力。因此需要做好心理疏导，告知孕妇积极配合临床干预、用药治疗，可以有效改善血糖水平，预防各种不良结局发生，并列举过往成功分娩的病例，提高患者的信心。⑤预防性护理：感染是此类患者常见并发症，需要叮嘱患者做好口腔、卫生清洁，餐后漱口，每天清洁会阴并及时更换内衣裤，警惕口腔感染、阴道炎发生。⑥运动疗法：运动锻炼可以改善机体血压、血糖、血脂水平，还可以提高外周组织对胰岛素的敏感度，改善胰岛素抵抗水平，加速葡萄糖摄取和利用，帮助妊娠期糖尿病孕妇提高血糖控制效果。因此需要指导孕妇适当进行运动锻炼。对于妊娠期糖尿病孕妇来说，一周运动3~4次，每次20~30分钟即可，以低中强度的有氧运动即可，最好在餐后进行，可以选择瑜伽、孕妇操、散步等方式，需要根据孕妇的实际情况选择合适的运动方式，以孕妇耐受为宜，要做好防护措施，避免运动损伤的发生。

1.3 观察指标

比较两组各指标差异。

1.4 统计学分析

采用SPSS22.0统计学软件进行分析。

2.结果

2.1 两组各评分差异

焦虑、抑郁评分变化幅度相比，观察组更高，差异有意义(P<0.05)，见表1。

表1 两组各评分差异 (分)

组别	焦虑评分		抑郁评分	
	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组 (n=50)	63.8 ± 8.2	50.3 ± 5.2	61.6 ± 8.2	51.2 ± 5.1
对照组 (n=50)	63.7 ± 8.4	56.4 ± 7.0	61.5 ± 8.4	57.6 ± 6.8
t 值	1.326	5.432	1.225	5.316
P 值	0.123	0.044	0.113	0.043

2.2 两组满意度差异

满意度相比，观察组更高，差异有意义(P<0.05)，见表2。

表2 两组满意度差异

组别	非常满意	基本满意	不满意	总满意率 (%)
	意	意	意	
观察组 (n=50)	15	25	10	94.0
对照组 (n=50)	10	20	20	80.0
X ² 值				5.432
P 值				0.044

观察组 (n=50)	20	27	3	94.0
对照组 (n=50)	16	24	10	80.0
X ² 值				5.432
P 值				0.044

3.讨论

妊娠期糖尿病是指妊娠后首次发声的糖尿病，通常无明显症状，多为产检发现^[3-4]。此类疾病虽然具有一定的自限性，绝大部分患者可在产后恢复正常血糖水平；但是该病若不积极干预，可导致多种母婴不良结局发生，例如胚胎死亡、孕期感染、羊水过多、巨大儿等^[4-6]。因此需要采取有效的护理干预措施。运动疗法联合心理护理主要是采取多种针对性护理措施，提高护理的全面性、系统性，从而改善患者的预后情况^[7-8]。本次研究中：观察组各指标优于对照组，由此可见运动疗法联合心理护理具有较好的应用效果。

综上所述：运动疗法联合心理护理的应用效果好，能够改善患者的心理状况，提升护理满意度，可推广使用。

参考文献：

[1]陈丽娟,黄玲. 妊娠期糖尿病孕妇健康教育需求的纵向质性研究[J]. 全科护理,2024,22(1):188-191.

[2]庄娟红. 运动疗法联合心理护理在妊娠期糖尿病护理中的作用评价[J]. 糖尿病新世界,2022,25(9):143-146.

[3]陈建荣. 运动疗法联合心理护理在妊娠期糖尿病护理中的作用评价[J]. 婚育与健康,2023,29(12):97-99.

[4]金丹. 早期综合护理干预实施于妊娠期糖尿病患者护理中对其血糖控制、妊娠结局的影响探究[J]. 中国医药指南,2019,17(7):253-254.

[5]李丹凤,陈笑仪,卢玉云. 综合护理干预对妊娠期糖尿病患者血糖控制效果及心理状态的影响[J]. 黑龙江医药,2020,33(4):963-965.

[6]黄文萍. 早期规范化护理管理对妊娠期糖尿病患者血糖控制及妊娠并发症的影响[J]. 黑龙江医药,2018,31(2):467-468.

[7]程湘玮,王培红,屠凤鸣,等. 妊娠期糖尿病产妇分娩的新生儿血糖管理审查指标的制订及障碍因素分析[J]. 中华护理杂志,2020,55(10):1497-1502.

[8]沈晓君,隋光梅,张曙莹. 临床路径指导下的循证护理在妊娠期糖尿病患者中的应用效果及其对生活质量的的影响[J]. 齐齐哈尔医学院学报,2020,41(19):2465-2468.