

# 心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用

黄文静

华中科技大学同济医学院附属武汉市中心医院内分泌科 湖北武汉

**【摘要】**目的：探究心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用。方法：选取本院 2017 年 1 月至 2018 年 12 月期间一共收录妊娠糖尿病患者总计 40 例。采用随机数字分配法，将其随机分为对照组和观察组两组，每组各 20 例。对照组实行常规治疗和护理，观察组给予心理护理联合运动疗法的治疗，比较两组患者对护理疗效的效果分析。结果：观察组护理疗效的效果均显著优于对照组，对比血糖改善情况和妊娠结局两个参考指标，二者差异具有统计学上的意义(即  $P < 0.050$ )。结论：心理护理联合运动疗法相较于常规的护理模式而言，针对妊娠糖尿病患者可以稳定患者的血糖水平，从而显著改善妊娠糖尿病患者的预后和妊娠的结局，因此值得在相关临床医院进行推广。

**【关键词】**心理护理联合运动疗法；妊娠糖尿病；血糖改善；妊娠结局

妊娠期间的糖尿病有两种情况，一种为妊娠前已确诊糖尿病，称“糖尿病合并妊娠”；另一种为妊娠前，糖代谢正常或有潜在糖耐量减退、妊娠时才出现或确诊的糖尿病，又称为“妊娠期糖尿病”。糖尿病合并妊娠者不足 20%，而糖尿病孕妇中 80%以上为妊娠期糖尿病。其中，妊娠糖尿病是妊娠糖尿病妇女在妊娠期间体内的糖耐量作为该疾病的产生的主要原因。该疾病属于高危妊娠，临床上应当及时救治，否认可能带来流产、早产、低血糖、巨大儿等母婴并发症。同时，还应当进行针对性的护理和后续治疗，进一步缓解患者心理障碍，稳定血糖水平。为此本院选取 2017 年 1 月至 2018 年 12 月期间一共收录妊娠糖尿病患者总计 40 例，来探究心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用价值，相关情况报道如下：

## 1、资料与方法

### 1.1 一般资料

选取本院 2017 年 1 月至 2018 年 12 月期间一共收录妊娠糖尿病患者总计 40 例。各组患者均进行过实验检查和葡萄糖耐量实验，保证全部患者均被确诊为妊娠期糖尿病。同时为了排除实验干扰，将患有其他妊娠疾病或伴有严重肝肾功能障碍等情况的患者提前进行排除。随后采用随机数字分配法，将其随机分为对照组和观察组两组，每组各 20 例。观察组患者年龄为 23-36 岁，平均为  $(27.4 \pm 2.3)$  岁；孕育周期为 34-40 周，平均为  $(39.6 \pm 2.1)$  周。对照组患者的年龄为 22-34 岁，平均为  $(28.6 \pm 2.1)$  岁；孕育周期为 33-41 周，平均为  $(39.1 \pm 2.4)$  周。两组患者在年龄、孕周等一般资料上的差异，不具有统计学意义 ( $P > 0.05$ )，因此具有可比性。

### 1.2 方法

对照组：实行常规治疗和常规护理，进行相关医疗检查，综合评估患者的病情和饮食干预及作息时间调整，监测生命指标。宣传和讲解并用的方式，进行糖尿病的相关知识的普及。

观察组：在对照组的基础上采用心理护理联合运动疗法的处理。心理护理联合运动疗法分为心理上护理和运动疗法上护理。

a. 在心理护理上：患者入院后，对患者进行心理辅导积极的交流和沟通，缓解患者的恐慌和焦虑感，拉近护患之间的关系，

帮助患者及其家属树立信心促进患者对治疗的依从性，并告知妊娠糖尿病的基本知识和相关注意事项。

b. 在运动疗法上：日常由相关医师结合个人情况，制定康复训练，护士通过即时聊天软件并结合实际，按时提醒并叮嘱患者要注意的相关事项和日常训练。例如在患者餐后 30 min，患者可以通过适当的哑铃或其他物体，进行上下、交替运动，每天运动 3 次，每天各组一次，每组运动时间为 15min。运动疗法治疗的时间为 7-10d，每天对患者的运动心率进行记录，同时做好胎儿的监护工作。

### 1.3 观察指标

观察记录两类指标。一类是患者的血糖水平，如两组患者餐前餐后 1.5h 内血糖的变化情况；第二类是两组患者的妊娠结局，主要包括了早产、流产、剖宫产、羊水过多以及胎儿窘迫等。

### 1.4 统计学分析

采用 SPSS18.0 软件处理实验数据，计数资料用均数  $\pm$  标准差 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示，计数资料使用  $\chi^2$  检验。以  $P < 0.05$  为差异具有统计学意义。

## 2、结果

### 2.1

两组患者餐前餐后 1.5h 内血糖的变化情况：将两组患者干预前后 1.5h 内血糖的变化情况进行比较。

干预前两组餐前 1.5 h 血糖分别为  $(9.24 \pm 1.52)$ 、 $(10.43 \pm 3.92)$  mmol/L 和  $(9.30 \pm 1.08)$ 、 $(10.61 \pm 4.53)$  mmol/L，差异不具有显著性 (即  $P > 0.05$ )。

干预后两组餐前 1.5 h 血糖分别为  $(5.63 \pm 1.13)$ 、 $(6.92 \pm 0.47)$  mmol/L，显著低于对照组的  $(8.12 \pm 1.53)$ 、 $(10.01 \pm 4.91)$  mmol/L，差异具有统计学上的意义 (即  $P < 0.05$ )。

两组患者的妊娠结局比较：

观察组 2 例早产，1 例流产，不良妊娠结局的发生率为 10%。

对照组 5 例胎儿窘迫，4 例早产，4 例流产，9 例羊水过多，5 例剖宫产，不良妊娠结局的发生率为 70%。

两组比较差异具有统计学上的意义 (即  $P < 0.05$ )，详见表 1。

表 1 两组患者妊娠结局的比较/例

组别	例数	胎儿窘迫	早产	流产	羊水过多	剖宫产	不良妊娠结局发生率 (%)
观察组	40	0	2	1	1	0	10
对照组	40	5	5	4	9	5	70

## 3、讨论

妊娠糖尿病一般随着妊娠期的结束而能够自行痊愈。该疾病主要危害是在妊娠期间，因妊娠合并且糖代谢异常，从而导致羊水过多产生新生儿呼吸窘迫，以及早产或巨大儿等一些不良后果。在情况特殊或严重的情况下，甚至会威胁孕妇及胎儿的生命健康。

在本次研究中，采用心理护理联合运动疗法治疗的患者，我院结合每个患者的实际情况，制定了具有针对性的运动疗法，将孕妇的身体质量、孕育周期、饮食的基础上，我院通过强化心理上护理和运动疗法上护理。针对两组患者用餐前后 1.5h 的血糖变化情况进行比较，干预后两组患者用餐前后血糖差异具有统计学上的意义 (即  $P < 0.05$ )。并且在干预后的妊娠结局中，观察组不良妊娠结局

的发生率为 10%。对照组不良妊娠结局的发生率为 70%，两组差异具有统计学上的意义 (即  $P < 0.05$ )。

综上所述，心理护理联合运动疗法相对于常规的护理模式，治疗效果更加明显，同时也证实了心理护理联合运动疗法的应用价值，稳定血糖，改善的结局，因此应当值得推广。

### 参考文献：

- [1]林艳玲,杨文莉,李萍华.心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用[J].护士进修杂志,2014,10(3):272-273.
- [2]苏华,李明.心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用探究[J].糖尿病新世界,2015,9(6):191.
- [3]许向红.心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用[J].世界最新医学信息文摘,2015,15(76):240-242.