

心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用

戴超杰

(华中科技大学同济医学院附属武汉中心医院 内分泌科)

【摘要】目的 探究妊娠糖尿病护理中应用运动疗法联合心理护理的效果。方法 本次实验对象全部选自2018年4月至2019年3月期间在本院进行治疗的82例妊娠糖尿病患者,按照随机表法分成实验组(n=41)和对照组(n=41),对照组进行一般护理,基于此实验组进行运动疗法联合心理护理,分析比较两组患者对患者的影响。结果 实验组和对照组的夜间血糖水平、空腹血糖水平、餐后2h血糖水平以及不良妊娠结局发生率对比,差异有统计学意义(P<0.05)。结论 妊娠糖尿病护理中应用运动疗法联合心理护理的效果较好,能够有效改善血糖水平,减少不良妊娠结局。

【关键词】心理护理;运动疗法;妊娠糖尿病

产妇常见的一种妊娠期并发症为妊娠期糖尿病,会严重损伤患者身心健康,且极易引起低血糖、巨大儿、胎儿宫内窘迫、酮症酸中毒、感染、早产、流产等并发症。加重患者痛苦的同时影响其心理情绪。为了有效改善患者情绪,提升其生活质量,需予以患者有效的护理干预。因此本次针对妊娠糖尿病护理中应用运动疗法联合心理护理的效果展开了研究。详情如下:

1 资料和方法

1.1 一般资料

本次实验对象全部选自2018年4月至2019年3月期间在本院进行治疗的82例妊娠糖尿病患者,按照随机表法分成实验组(n=41)和对照组(n=41)。入选标准:产妇和相关临床标准相符,血糖低于16.5mmol/L。患者知晓本实验内容,且该实验获得院内伦理委员会批准。排除标准:胎膜早破患者、合并多种严重并发症患者。其中实验组患者年龄22~37岁,年龄均值为(29.5±2.4)岁,孕周为29~38周,平均孕周为(33.5±2.1)周,25例初产妇、16例经产妇;对照组患者年龄24~37岁,年龄均值为(30.5±2.3)岁,孕周为30~38周,平均孕周为(34.1±2.4)周,27例初产妇、14例经产妇。以上两组患者的基线资料对比,差异无统计学意义(P>0.05)。

1.2 方法

对照组进行一般护理,内容包括饮食指导、监测血糖、定时产检、健康教育等。基于此实验组进行运动疗法联合心理护理,具体操作内容如下几点:①指导产妇办理各项住院手续,为其详细介绍

院内环境,并为其安排舒适住院环境,减少患者对陌生环境的恐惧感。②为患者讲解与疾病相关的知识,使其更了解自身疾病。多和患者进行交流,了解其内心感受,之后根据其内心感受进行疏导,多为患者讲解治愈案例,帮助其树立治愈信心。还需告知患者家属多安慰、关心患者,缓解患者多种心理压力。③帮助患者养成较好的生活习惯、规范起居,对孕妇进行综合评估,之后根据其结果设置运动训练,比如可指导患者在病房内和病区进行快走,并适当开展孕妇操,运动量以患者接受力度和轻微出汗为主。同时还需叮嘱患者每天适量散步,每天半小时,心率在运动后每分钟低于120次。此外在运动前需告知患者注意事项,运动中密切关注患者动作,纠正错误并预防动作过激损伤。

1.3 观察指标

记录两组患者不同时间段的血糖水平,以及早产、羊水过多、胎儿窘迫等不良妊娠结局发生率。

1.4 统计学处理

此次实验数据通过统计软件SPSS21.0进行处理,计量资料以均数±标准差代表,检验值为t;计数资料以百分比率(%)表示,检验值为 χ^2 ,差异有统计学意义(P<0.05)。

2 结果

2.1 对比82例患者的血糖水平

在夜间血糖水平、空腹血糖水平以及餐后2h血糖水平上,实验组全部低于对照组,差异有统计学意义(P<0.05)。详见表1:

表1 对比82例患者的血糖水平($\bar{x} \pm s$)

分组	夜间血糖水平 (mmol/L)	空腹血糖水平 (mmol/L)	餐后2h血糖水平 (mmol/L)
实验组 (n=41)	6.47 ± 0.34	4.87 ± 0.27	6.49 ± 0.39
对照组 (n=41)	7.36 ± 0.49	6.27 ± 0.69	8.59 ± 0.79
t	9.555	12.099	15.262
P	0.000	0.000	0.000

2.2 对比82例患者不良妊娠结局发生率

在不良妊娠结局发生率上,实验组为7.32%,对照组为24.39%,对比差异有统计学意义(P<0.05)。详见表2:

表2 对比82例患者不良妊娠结局发生率[n(%)]

分组	早产	羊水过多	胎儿窘迫	总发生率 (%)
实验组 (n=41)	1	1	1	3 (7.32)
对照组 (n=41)	3	5	2	10 (24.39)
χ^2				4.479
P				0.034

3 讨论

女性妊娠阶段极易产生多种并发症,其中最为常见的为妊娠糖尿病,主要是指妊娠过程中出现机体分泌和代谢异常,会严重影响血糖水平,以诱发妊娠期糖尿病,发病后极易损伤产妇身心健康,如胎盘剥离、胎儿畸形以及产后出血等。随着人们生活质量和饮食结构的变化,该疾病发病率不断增加,为了有效改善和预防不良结局,需加强患者的临床护理干预。临床以往针对此种疾病常开展常规个护理干预,但是此种护理方案效果一般,仅重视患者疾病,忽视了其内心感受,导致患者心理压力无处释放,随着时间的推移会

引起患者多种异常情绪。而随着临床护理学的发展,临床中逐渐重视患者感受,致使心理护理逐渐广泛用于临床,且效果显著,能够有效改善患者多种异常心理。由于产妇妊娠阶段会摄入大量营养,但是部分孕妇缺乏运动,而予以患者运动疗法,可有效减少胰岛素需求量和并增加葡萄糖消耗量,改善患者血糖水平。

在本次实验结果中,实验组的夜间血糖水平、空腹血糖水平以及餐后2h血糖平均少于对照组,差异有统计学意义(P<0.05)。在不良妊娠结局发生率上,实验组为7.32%,对照组为24.39%,对比差异有统计学意义(P<0.05)。这就说明予以患者运动疗法联合心理护理,能够有效调节患者血糖水平,进而减少多种不良妊娠结局发生率。

总而言之,妊娠糖尿病护理中应用运动疗法联合心理护理,能够明显改善患者血糖,预防早产、羊水过多、胎儿窘迫发生率。

参考文献:

- [1] 刘宝霞. 健康教育及心理护理干预对妊娠期糖尿病患者血糖控制及妊娠结局的影响[J]. 山西医药杂志, 2017, 46(3):353-355.
- [2] 陆永芬. 行为转变理论在妊娠期糖尿病患者自我管理中的应用效果[J]. 解放军护理杂志, 2017, 34(6):66-69.
- [3] 董梅, 王小丽. 医学营养干预联合运动训练对妊娠期糖尿病孕妇分娩方式及结局的影响[J]. 医学临床研究, 2018, 35(6):1164-1166.