

妊娠期糖尿病的护理及注意事项

吴兴珍

成都市新都区妇幼保健院健康教育科,四川成都 610500

[内容提要] 妊娠期糖尿病是一种严重危害母婴健康的妊娠并发症,在孕期的发病率相对较高,对新生儿和产妇均有较大危害。及时诊断、积极有效的治疗十分重要,但加强和完善对妊娠期糖尿病的护理也不可忽视,对妊娠期糖尿病孕妇进行及时、科学的护理和治疗,可以降低妊娠并发症发生率,进而改善母婴结局。本文主要简单介绍了妊娠期糖尿病的护理及注意事项。

妊娠期糖尿病是有两种情况需要区别对待的。如果在妊娠之前就已经确诊患有糖尿病,那么此种情况称作糖尿病合并妊娠。但是如果在妊娠之前孕妈妈们的糖代谢比较正常,或者是有潜在的糖耐量减退现象,直到妊娠期才出现或者确诊为糖尿病,这种情况才称为妊娠期糖尿病。本文简单介绍了妊娠期糖尿病的护理及注意事项,希望能够给需要的患者提供参考。

一、妊娠期糖尿病的发病原因

研究表明,妊娠期间孕妇为了满足胎儿生长发育的需要,身体会产生一系列变化,内分泌代谢紊乱,导致妊娠期糖尿病的发生。除此之外,孕妇的年龄、身体的肥胖程度以及遗传因素等也是导致患有妊娠期糖尿病的主要原因。

二、关于妊娠期糖尿病产妇的护理

(一) 饮食护理

妊娠期糖尿病的产妇尤其需要注意饮食,合理的饮食可以帮助她们缓解妊娠期糖尿病病症,如果饮食不合理有可能会加重糖尿病。在进行食物的烹饪时,尽量避免食用油炸、煎制、熏蒸等方式烹饪食物,饮食一定要以清淡为主,少盐,少油。如果有些产妇比较喜欢喝汤,那么也要尽量多喝一些素汤,少吃排骨汤、骨头汤等。动物性的脂肪油是患有妊娠期糖尿病的产妇需要禁忌的,例如奶油、猪油和黄油^[1]。在日常饮食过程中,可以采取少食多餐的方式,平时一定要严格控制甜食的摄入量,也需要严格控制水果,尽量少吃脂肪量较高的食品。如果某些产妇比较喜欢吃水果,那么可以推荐她们优先选择草莓、苹果和猕猴桃等含糖量低的水果,但是对于香蕉、甘蔗、龙眼和葡萄等含糖量比较高的水果,都不应该多吃。每天饭后可以简单地做一些室外活动,尤其是餐后散步对于缓解妊娠期糖尿病是非常有帮助的。建议妊娠期糖尿病的产妇可以在营养师的帮助和建议下设定自己每日的食物摄入量,同时一定要严格按照

营养师的建议进行食物摄取,不要随意地进行增减^[2]。日常生活当中养成较好的饮食习惯,每顿饭都要定量定时,不要吃得过饱,也不要等到过于饥饿时再去吃饭。在准备餐食的过程中,不要根据产妇的自身喜好来选择食物,不要偏食,否则非常可能造成营养摄入不全面的现象,食物摄取的种类应该丰富多样,这样才可以满足他们日常所需的营养元素和矿物质。可以根据食物交换表来拓宽食谱,在限定了每日摄取的总热量的前提下,多多选用血糖指数比较低且膳食纤维含量比较高的食物,这样可以减少患者体内血糖浓度的波动。如果在准备食物的过程中,选择了含淀粉量比较高的根茎类食物,例如土豆、地瓜、芋头、莲藕等等,那么应该在全天的主食中减去相应量的主食再行食用^[3]。妊娠期糖尿病患者摄取总热量为每日1800~2200千卡为宜。

(二) 健康宣教

尤其是初产妇,对于怀孕期间疾病的认知比较浅薄,医生和护士需要在产妇入院时就给予针对性的健康宣教,关于其患有疾病的基本知识内容和注意事项进行宣传教育,帮助患者缓解紧张担忧的情绪。

(三) 心理护理

当女性处于妊娠期的时候,其情绪波动较大,且对于生活中的细节也比较敏感,一旦通过检查发现自己患有了妊娠期糖尿病,那么很有可能会导致她们出现紧张、焦虑的情绪。这种情绪的产生,不论是对她们疾病的恢复,还是对妊娠过程都是会产生负面影响,所以此时护理护士一定要针对产妇的心理变化进行心理护理,要帮助她们解决心理上的焦虑。首先,应该跟她们简单讲解妊娠期糖尿病的基础知识,如果她们在交谈过程中有任何疑问,护士一定要耐心热情地帮助她们解决,达到稳定其情绪的目的。良好的情绪能够促进疾病的快速治愈,也能够帮助她们顺利妊娠^[4]。

(四) 相关检测

在整个妊娠阶段,一定要对于产妇和胎儿进行严密的检测,包括体重变化和健康情况等,定时进行胎心监测以及孕妇的血糖水平监控。

(五) 产后护理

患有妊娠期糖尿病的产妇在生产时身体会产生过大的消耗,而且在手术之后还可能会采取禁食的方法,所以患者的进食量会明显的减少。生产过程中胎盘的娩出使患者体内的抗胰岛素激素迅速下降,此阶段患者非常容易发生低血糖的症状,所以应该鼓励产妇进食,并且护理护士应该严格观测患者的身体指标变化,定时检测她们的血糖、尿酮和尿糖的情况。并且,根据患者的身体变化,在必要时一定要遵从医生的嘱咐正确及时地使用胰岛素。在术后的观测过程中,应该严密观察产妇有没有出现低血糖或者酮症酸中毒的情况。因为患有妊娠期糖尿病的产妇,很有可能会因为身体血糖的升高,而使体内血压渗透压升高,这种身体变化会导致白细胞的巨噬能力被抑制,从而降低对感染的抵抗力,患者的身体在这个阶段非常容易发生各系统的感染。医生和护士都建议患者在产后尽早下床进行活动,这样不仅有利于恶露的排出,还能够促进身体的恢复,适当的运动是能够帮助身体快速康复的^[5]。在整个恢复期间,产妇都需要注意保持自己腹部以及侧切刀口的清洁干燥,同时一定要注意自身泌尿道以及会阴部的清洁,每天都建议用0.5%的碘伏擦洗外阴,每天2次,并且要勤换卫生纸。护士一定要积极地与患者进行交流,要让她们在医生的嘱咐之下合理使用抗生素进行治疗。产后产乳期间禁止盆浴,更要严禁性生活。另外,有一些初次经历生产的产妇,对于一系列的母婴知识

比较缺乏,所以护理护士在关注好产妇自身的身体时,还要向她们进行母婴相关知识的科普教育,可以教她们在日常生活中如何进行母乳喂养,如何及时排空乳房,这样可以有效地预防乳腺炎的发生^[6]。

三、结束语

总之,如果某些产妇在怀孕之后确诊了糖尿病,那么就属于妊娠期糖尿病,这种疾病并不是非常严重,产妇并不需要因为患有这种疾病就终止妊娠,一定要积极与医生进行交流,在医生的具体判断下合理进行治疗。大部分的产妇都可以较为顺利地生下宝宝。但是在整个妊娠期间饮食、个人卫生、生活作息和用药治理都是非常关键的,一定要按照医生的嘱咐进行,严格注意个人卫生,及时更换内衣裤,防止发生感染,饮食一定要以清淡为主,多补充一些需要的营养元素。

[参考文献]

- [1] 苗志荣, 吴红花. 妊娠期糖尿病诊断与治疗研究进展 [J]. 中国糖尿病杂志, 2017, 25 (4): 365-370.
- [2] 胡海芳. 连续护理对妊娠期糖尿病患者妊娠结局的干预效果研究 [J]. 实用妇科内分泌杂志(电子版), 2017, 4 (5): 79.
- [3] 李学文, 杨芬红, 李雪莲. 个体化饮食控制对妊娠期糖尿病患者治疗结局的影响观察 [J]. 中国实用医药, 2017, 12 (10): 189-190.
- [4] 王金凤. 妊娠期糖尿病危险因素及对妊娠结局的影响 [J]. 中国医药导报, 2017, 14 (24): 135-138.
- [5] 章孟星, 周英凤, 丁焱, 等. 妊娠期糖尿病孕期管理的护理研究进展 [J]. 全科护理, 2017, 15 (12): 1432-1435.
- [6] 周灵, 李丽. 早期护理干预对妊娠期糖尿病孕妇妊娠结局的影响 [J]. 安徽医学, 2016, 37 (7): 910-911.