

精准护理干预在妊娠期糖尿病患者孕期运动中的效果及对血糖水平的影响

石凯苑

南方医科大学第三医院 广东广州 510630

摘要: 妊娠期糖尿病是孕期常见的并发症,不仅会影响孕妇的身体健康,更会对胎儿产生不良影响。为了更好的管理和干预妊娠糖尿病,采取精准护理干预模式,通过科学合理的孕期运动,观察其对妊娠糖尿病的效果以及对患者血糖水平的影响。采用随机控制实验的方法,将参试者随机分为两组,对照组维持原有护理方案,实验组执行精准护理干预。研究结果显示,实验组患者的血糖水平明显优于对照组,且孕期运动可有效改善妊娠糖尿病的病情,减轻并发症的发生。同时,患者的心理健康状况也得到了显著改善。这表明,精准护理干预模式在妊娠糖尿病的管理与干预中起到了积极作用,对提高孕妇及胎儿的健康有重要的实际意义。

关键词: 精准护理;妊娠糖尿病;孕期运动;血糖水平;心理健康

引言

妊娠糖尿病作为一种常见的孕期并发症,其对孕妇及胎儿的身体健康构成了严重威胁。传统的管理方式虽然在一定程度上可以控制疾病病情,但其效果有限,出现了一些新的课题和挑战。而精准护理干预,则提供了全新的解决方案:此模式采用精准的护理手段,结合科学合理的孕期运动,旨在降低糖尿病对孕妇及胎儿的影响,控制血糖水平,提高生命质量。本研究通过随机控制实验的方法,对精准护理干预模式在妊娠糖尿病患者中的应用效果进行了探究,从而验证了其在妊娠糖尿病的管理与干预中的重要作用。

1. 妊娠糖尿病概述及其影响

1.1 定义和分类

妊娠糖尿病是指妊娠期间发生或首次发现的糖尿病^[1]。根据其发生时间和治愈情况,可分为妊娠前存在的糖尿病、妊娠期糖尿病和妊娠后糖尿病。妊娠前存在的糖尿病包括 1 型和 2 型糖尿病;妊娠期糖尿病是指孕期发生的高血糖,通常在产后恢复,但也可能发展为永久性糖尿病;妊娠后糖尿病是指产后出现或检测到的糖尿病。不同类型的妊娠糖尿病对孕妇和胎儿都有一定风险和影响。

1.2 疾病影响与危害

妊娠糖尿病对孕妇和胎儿都会带来严重的影响和危害。

孕期高血糖会增加胎儿出生缺陷、早产、巨大儿和新生儿低血糖等风险。孕妇患有妊娠糖尿病容易导致孕期高血压疾病和病变,增加了剖宫产和胎儿窘迫的可能性。妊娠糖尿病还会影响孕妇的代谢功能,增加患妊娠期糖尿病后遗症的风险,如成人 II 型糖尿病的患病率增加等^[2]。妊娠糖尿病的影响不仅限于孕妇本身,还会对胎儿和家庭健康产生负面影响,需要引起重视。

2. 精准护理干预模式及孕期运动疗法的应用

2.1 精准护理干预模式的构建与实施

精准护理干预模式的构建与实施包括两个关键步骤:首先,建立个性化护理方案,根据患者的具体病情、生活习惯和身体状况,制定针对性的护理计划;其次,实施护理干预,包括定期监测血糖水平、指导合理饮食、规律运动以及心理护理等。通过这一精准护理干预模式,可以有效提高妊娠糖尿病患者的治疗效果,降低并发症风险,同时提升患者的生活质量和心理健康水平。

2.2 孕期运动方案的设计与执行

孕期运动方案的设计与执行应考虑患者的病情和身体状况,制定个性化的运动计划^[3]。运动应以有氧运动为主,如散步、游泳等,每次持续 30 分钟左右,每周 3-5 次,并逐渐增加运动强度和次数。运动前应测量血糖水平,避免在

血糖过高或过低时进行剧烈运动。同时,注意饮水,避免过度脱水,避免高温环境,避免腹部受压等影响胎儿的运动方式。定期监测孕妇的运动情况和身体反应,根据实际情况调整运动计划。

3. 实验数据分析与结果评估

3.1 研究方法与实验设计

研究采用随机控制实验设计,将妊娠糖尿病患者随机分为实验组和对照组进行比较观察。实验组实施精准护理干预模式,采用科学合理的孕期运动方案,而对照组维持传统护理方案。在研究过程中,监测患者血糖水平的变化,记录并分析患者的体征数据、孕期并发症发生情况以及心理健康状况。通过对比两组数据,评估精准护理干预对妊娠糖尿病患者孕期情况的影响和干预效果。

3.2 数据分析与结果解读

数据分析显示,实验组患者在干预期间血糖水平整体呈现下降趋势,较对照组有明显优势。孕期运动对患者血糖控制起到了积极作用,尤其在稳定血糖水平方面表现出色。此外,实验组患者在心理健康方面也有所改善,焦虑和抑郁的程度有所减轻。综合数据分析,精准护理干预模式在妊娠糖尿病管理中可有效改善患者血糖水平和心理健康状况,进而对孕妇及胎儿的健康具有重要意义。

4. 精准护理干预模式对妊娠糖尿病的影响及其对血糖水平的影响

4.1 疾病干预效果评价

疾病干预效果评价包括评估精准护理干预模式对妊娠糖尿病患者的影响。研究结果显示,采用精准护理干预模式的实验组患者血糖水平明显优于对照组,表明该干预模式能有效控制血糖水平,改善疾病情况。实验组在并发症发生率上也明显低于对照组,证明精准护理干预模式具有显著的预防并发症的效果^[4]。该研究结果表明精准护理干预模式对妊娠糖尿病的管理和干预具有重要的临床意义,可为孕妇和胎儿的健康带来积极影响。

4.2 血糖水平的改变与分析

在研究中发现,精准护理干预模式对妊娠糖尿病患者血糖水平的改变具有显著影响。实验组患者在干预期间血糖水平有明显下降的趋势,与对照组相比,差异具有统计学意义。研究结果表明,精准护理干预能有效帮助患者控制血糖水平,降低血糖在孕期的波动范围,减少高血糖和低血糖的

发生率,从而改善患者的生活质量。这提示精准护理干预模式在管理妊娠糖尿病患者血糖水平方面具有重要临床意义。

5. 精准护理干预对孕妇心理健康的作用

5.1 患者心理健康状况的评估

患者的心理健康状况是评估精准护理干预效果的重要指标之一。通过对患者心理状态的系统评估,可以了解其焦虑、抑郁等情绪反应,进而指导干预措施。对孕期患妊娠糖尿病患者心理健康状况的评估发现,在实验组接受精准护理干预的孕妇中,焦虑和抑郁水平相较于对照组有所减轻,心理健康整体得到改善^[5]。这提示精准护理干预不仅能够改善患者的生理指标,还对其心理健康产生积极影响。

5.2 精准护理干预对心理健康的影响

精准护理干预对心理健康的影响主要表现在患者的焦虑和抑郁水平得到有效改善,帮助其建立积极的应对机制,增强自我调节能力。通过精心设计的护理方案与个性化关怀,患者对疾病的认知得到提升,自信心和疾病管理能力得到加强,从而减轻焦虑情绪。患者在得到专业护理团队的支持和关怀下,心理状态更加平稳,对未来充满信心,这有助于促进患者的康复与疾病管理。

6. 讨论与结论

6.1 研究发现和讨论

研究发现显示,精准护理干预模式对妊娠糖尿病患者的血糖控制效果显著,能有效减轻疾病的严重程度,降低并发症的风险。孕期运动对患者的身心健康状况均有积极影响,有助于提高患者的生活质量。精准护理干预模式在妊娠糖尿病管理中具有重要意义,为改善患者的疾病预后和提高胎儿的健康水平提供了可靠的支持。

6.2 研究结论与建议

研究结论表明,精准护理干预模式在妊娠糖尿病患者管理与干预中具有显著效果,能够有效改善患者血糖水平、减轻并发症发生,并促进孕妇心理健康。建议在临床实践中积极推广精准护理干预模式,注重孕期运动在妊娠糖尿病治疗中的应用,加强患者的个性化护理,提升护理质量,从而实现更好的疗效。需加强对孕期运动方案的设计与执行的指导和管理,以确保患者安全有效地进行运动,最大程度地发挥干预效果。

结束语

本研究通过实施精准护理干预模式,通过合理的孕期

运动,对妊娠糖尿病的治疗效果和血糖的控制进行了深入的研究。结果显示,该护理干预模式明显优于对照组的管理方法,能有效控制血糖水平,改善妊娠糖尿病的病情,并减轻相关并发症的发生率。同时,在促进患者身体健康的改善的同时,也在很大程度上提高了患者心理健康水平。这为妊娠糖尿病的管理和干预提供了新的方向,并强调了精准护理在妊娠糖尿病管理中的重要性。然而,如何进一步提高精准护理模式的普及率及持续性影响力,仍需要后续研究进一步探讨。

参考文献:

- [1] 张晓蓉. 孕期营养干预对妊娠期糖尿病患者血糖水平的影响[J]. 临床医学,2020,0(01):76-77.
- [2] 易文颖. 健康教育及心理护理干预对妊娠期糖尿病患者血糖水平、妊娠结局的影响[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2019,0(33):139-139.
- [3] 陈素芳,刘金舫,翟悦静,朱慧芳. 孕期运动对妊娠期糖尿病体重及血糖水平的影响[J]. 家庭生活指南:下旬刊,2020,(05):0052-0052.
- [4] 王昊虹. 护理干预对妊娠期糖尿病患者血糖水平的影响[J]. 中国冶金工业医学杂志,2020,37(06):725-725.
- [5] 李军霞. 护理干预对妊娠期糖尿病患者妊娠结局及血糖水平的影响[J]. 检验医学与临床,2020,17(S1):124-126.