

# 心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病患者中的效果观察

饶 荔

贵阳市乌当区人民医院 贵州乌当 550018

**摘要:**目的: 分析妊娠糖尿病患者应用心理护理联合运动疗法的效果及价值。方法: 选取 52 例妊娠期间同时存在糖尿病的患者, 接收患者时间段介于 2019 年 2 月~2021 年 2 月, 遵从序贯平衡法进行分组操作。对照组 26 例, 给予常规护理, 观察组 26 例予以心理护理联合运动疗法; 观察两组患者的护理满意度以及护理前后患者血糖水平、焦虑抑郁情绪和心理状态改善情况。正态计量资料采用 t 检验。结果: 观察组患者护理满意度显著更高 ( $P < 0.05$ ), 护理后观察组空腹血糖, 餐后 2h 血糖, 糖化血红蛋白, 均显著低于对照组 ( $P < 0.05$ )。经护理后患者焦虑评分, 抑郁评分显著低于对照组, 心理状态显著优于对照组 ( $P < 0.05$ )。结论: 在妊娠糖尿病患者中应用心理护理联合运动疗法效果显著, 可提升患者护理满意度并改善预后。

**关键词:** 妊娠糖尿病; 心理护理; 运动疗法

## The effect of psychological nursing combined with exercise therapy in patients with gestational diabetes

Li Rao

Wudang District People's Hospital, Guiyang City, Guizhou Wudang 550018

**Abstract:** Objective: To analyze the effect and value of combined exercise therapy in gestational diabetes patients. Methods: 52 patients with diabetes during pregnancy were selected from February 2019 to February 2021 by sequential balanced method. In the control group, 26 patients were given routine care, and 26 patients in the observation group were given psychological care combined with exercise therapy; observe the nursing satisfaction of patients in the two groups and the improvement of blood glucose level, anxiety and depression, and psychological status. Normal measurement data were analyzed by the t-test. Results: Patients were significantly higher ( $P < 0.05$ ), and fasting blood glucose, 2h postprandial blood glucose and glycated hemoglobin were significantly lower than the control group ( $P < 0.05$ ). After nursing, the patient's anxiety score was significantly lower than that of the control group, and the psychological status was significantly better than that of the control group ( $P < 0.05$ ). Conclusion: The effect of psychological nursing combined with exercise therapy in gestational diabetes patients can improve the nursing satisfaction and improve the prognosis.

**Keywords:** Gestational diabetes; Psychological care; Exercise therapy

### 引言

妊娠期糖尿病 (GDM), 是由于妊娠期间孕妇内分泌发生一系列变化引起胰岛素抵抗进而导致的糖耐量异常, 是妊娠期常见的合并症之一。妊娠糖尿病的发生, 会提高患者不良妊娠结局的发生率, 而患者的糖代谢会在产后基本恢复正常, 但此类人群后期罹患 2 型糖尿病的风险会大幅增加, 继而对患者身心健康产生严重影响。近年来, 随着经济发展、生活质量的改善及膳食结构的变化, GDM 发病率呈现逐年上升的趋势, 不同地区发病率存在较大差异。国际糖尿病联合会 2019 年发布的数据显示, 世界 GDM 的发病率已经上升到 15.0%~20.0%, 我国 GDM 的发病率更是位居世界前列, 已超过 18.9%。GDM 容易导致多种妊娠并发症和不良分娩结局, 对孕产妇及胎儿健康造成严重威胁。当前, 临床上 GDM 的治疗, 常常以饮食控制和运动措施为主, 控制效果不佳时采取注射胰岛素治疗, 往往忽略了 GDM 患者心理不良应对治疗效果的影响。尽管国内外已有针对 GDM 患者心理干预的研究, 但数量较少且缺乏系统性。近年来, 心理护理与运动疗法因其有效性、低成本和易获得而日益成为人们关注的焦点。国内外研究

表明, 孕妇在妊娠前从事体育锻炼可降低 GDM 发生风险, 同时规律的饮食也是 GDM 患者控制血糖的理想手段。虽然运动疗法在 GDM 的应用研究越来越多, 但其应用过程中运动强度及运动持续时间等问题尚未形成统一。本文就此展开了探究。

### 一、资料与方法

#### 1. 一般资料

选取 52 例妊娠期间同时存在糖尿病的患者, 接收患者时间段介于 2019 年 2 月~2021 年 2 月间, 遵从序贯平衡法进行分组操作 (每组 26 例)。其中对照组年龄 24~38 岁, 平均 31.74±6.15 岁; 孕周 28~40 周, 平均 34.13±2.36 周。观察组年龄 24~39 岁, 平均 31.69±6.48 岁; 孕周 29~40 周, 平均 34.58±2.78 周。借助 SPSS22.0 软件分析两组资料,  $P > 0.05$ 。此研究经过医院伦理委员会批准 (20220305) 且同意。纳入标准: ①临床资料完整; ②无认知、沟通障碍; ③患者及家属对此研究知情且同意。排除标准: ①无临床配合能力; ②合并存在精神疾病者; ③生命体征不平稳者; ④肾肝功能出现严重障碍者。

#### 2. 方法

对照组实施常规护理: 提前发放医院自制的疾病知识册, 定期举办座谈会, 详细讲解妊娠糖尿病疾病原理以及预后。在疾病的影响下, 患者内心焦虑、紧张情绪较重, 因此还需加强与患者的沟通和交流, 耐心解答其疑问; 叮嘱患者三餐前皮下注射短效胰岛素, 起始剂量 6U 内, 后根据血糖水平来调整胰岛素使用剂量。后严格以孕周、体力、体质量指数和孕期增重为参考, 对患者日需能量进行准确计算, 遵循少食多餐原则, 确保孕妇体重增加控制在合适范围。观察组实施心理护理联合运动疗法。(1) 心理护理。①构建心理护理联盟: 严格遵照“尊重、共情、真诚”原则, 充分尊重患者个体特点、情绪, 为其营造温馨、舒适的休养环境, 加强与患者的交流沟通, 耐心倾听其主诉, 全面掌握其心理变化和内心需求, 继而满足其合理需求。②心理评估: 借助焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表(SDS)提前对患者的内心焦虑、抑郁状态进行综合评价, 并根据量表具体分值对患者心理状态进行分级, 共分为轻度、中度及重度患者后实施针对性的心理措施。心理状态较好者, 日常治疗中指导患者调整心态, 增强主观幸福感。③认识心理缺陷: 借助提问、角色扮演等方式来指导患者进行想象, 识别其内心自动化思想并发掘认知性错误, 通过记录、澄清等方法分析患者在孕期的不恰当行为, 确保其可正确认识妊娠糖尿病。④心理支持: 严格以患者病情为根据, 充分考虑其兴趣爱好, 指导患者多参与社交娱乐活动, 继而增强患者的社交欲望以及交流能力。分析患者的实际病情及生活作息习惯, 告知其日常生活中应加强个人卫生、保持环境的干净和整洁、严格遵守作息制度; 指导患者养成良好习惯, 在家属的督促下养成规律作息时间, 合理安排日间作息, 切勿过度劳累和熬夜, 日常运动中可借助有氧运动提高自身免疫能力, 日常穿着宽松、舒适衣服。⑤家属心理干预: 家属的心理状态至关重要, 会对患者心理及治疗效果产生直接影响, 所以在做好患者心理护理的同时还需开展家属心理疏导工作<sup>[1]</sup>。入院时护理人员以礼貌、友好态度接待患者及家属, 将妊娠糖尿病治疗现状及相关注意事项详细告知, 将围产期及产后可能会出现的不不良反应提前告知, 确保家属心中有数, 积极缓解并安抚其内心不安的情绪。(2) 运动疗法: 调查研究发现, 多数家庭对妊娠糖尿病患者健康保健知识的认知严重不足, 认为多吃少动就是孕妇的最佳保胎方案, 以致增加了妊娠糖尿病的并发症发生风险。因此在入院后, 护理人员需与患者、家属做好沟通和协调, 促使其明白通过适当的运动疗法, 可很好地改善患者身体机能。入院后护理人员对患者入院前的身体状况、运动习惯须有准确了解, 完善各项检查后制定针对性的运动疗法。运动方式的选择上需充分结合患者的身体素质及孕周时长, 避免运动量过大, 多以健身操、游泳、快步走等舒缓方式为主, 保证胎儿及母体安全。运动时长控制在 30min 以内, 避免长时间运动而消耗机体过多能量。

### 3. 统计学方法

将实验中调取的资料经 SPSS 22.0 中展开规范统计, 正态计量资料通过均数 ± 标准差 ( $\bar{x} \pm s$ ) 进行表述, 施以 t 检验,  $P < 0.05$  差异具有统计学意义。

## 二、结果

### 1. 护理满意度

观察组护理满意度显著高于对照组 ( $P < 0.05$ )。

### 2. 护理前后患者血糖水平

护理后观察组患者 FPG、2hPG、HbA1C 均显著低于对照组 ( $P < 0.05$ )。

### 3. 护理前后焦虑、抑郁情绪

观察组患者 SAS、SDS 评分显著低于对照组 ( $P < 0.05$ )。

### 4. 护理前后心理状态

观察组患者生理评分、心理评分、社会健康以及 GWB 评分显著高于对照组 ( $P < 0.05$ )。

## 三、讨论

近年来在诸多内外源因素的联合推动下, 我国妊娠糖尿病临床发病率呈逐年上升趋势。现阶段, 临床对妊娠糖尿病的发病机制尚未完全阐明, 但随着研究的深入, 认为该病的发生和发展, 与胰岛素抵抗以及胰岛 B 细胞功能障碍等因素有直接关系<sup>[2]</sup>。妊娠周期的增加, 会明显降低患者的血浆葡萄糖水平, 继而导致空腹血糖降低 10%。分析以上现象出现原因, 随着孕周的增加, 胎儿逐渐长大, 所获取的葡萄糖也会大幅上升, 而孕期肾血浆流量增加但肾小管对糖的再吸收率并没有提高, 导致孕妇出现排糖量升高。妊娠和分娩虽然是育龄期妇女的一种正常生理现象, 但对于妊娠女性个人而言, 仍属于压力性事件<sup>[3]</sup>。由于生理、社会、家庭等因素的改变, 妊娠女性合并 GDM, 容易导致不同程度的心理反应和波动, 其中比较常见的是抑郁和焦虑。有研究表明, 妊娠期抑郁、焦虑情绪不仅可以损害孕妇及胎儿的健康, 而且会影响家庭和谐, 给家庭和社会带来极大的经济负担。如何保障孕妇顺利渡过孕产期, 既关系到妇女的健康, 又关系到下一代的成长。目前 GDM 临床上治疗时, 通常采用饮食、运动指导, 必要时注射胰岛素等方法, 虽然也有一定的疗效, 但此种常规疗法通常较易忽略孕妇自身的心理应激异常<sup>[4]</sup>。GDM 患者抑郁焦虑等情绪障碍的治疗具有极大挑战性, 积极探索 GDM 患者的预防和治疗手段至关重要。因此本研究探索正念心理干预对 GDM 孕妇抑郁、焦虑情绪缓解情况, 以便为更好的临床治疗提供参考依据。妊娠糖尿病的出现和发展, 会直接危害患者和围产儿, 同时还会造成流产、畸形胎儿, 因此需采取相关措施来严格控制孕妇血糖水平, 继而改善妊娠结局。

GDM 主要表现为血糖升高, 导致体内胎儿血糖水平也发生异常。此外, 在代偿性渗透利尿的状态下, 胎儿排尿量增多, 增加孕妇阴道感染发生率<sup>[5]</sup>。而在孕晚期, 患者胎盘功能出现老化, 出现羊水过少, 以引发胎儿畸形或发育不良。此外, GDM 患者血糖水平较高, 易出现巨大儿, 严重影响胎儿健康<sup>[6]</sup>。而定量饮食运动制订可稳定患者血糖水平, 营养师根据孕妇孕前 BMI 及营养状况, 为其制订相关饮食计划, 通过控制总能量调整其膳食结构, 在确保个人营养的均衡摄入前提下, 达到营养被充分利用目的, 促使能量摄入更加科学。再加以科学的运动计划, 促进糖代谢, 从而降低母婴并发症发生风险。持续的运动能够调节糖代谢水平, 促使肝脏内储存的糖原被肌肉分解, 同时运动能够大量消耗糖原分解的葡萄糖, 促使胰岛素诱导葡萄糖利用率增加, 促使血糖水平逐渐降低<sup>[7]</sup>。此外, 运动

可促进胰高血糖素、生长素及皮质醇等激素水平的分泌,促进胰岛素与肌细胞膜受体相结合,增加胰岛素敏感性,从而使肌糖原的氧化代谢及储存能力增强,达到降糖的目的。

目前临床治疗妊娠期糖尿病患者,饮食干预是基础措施,在其基础上配合运动疗法等措施后,可有效避免高血糖<sup>[8]</sup>。运动疗法的实施,以患者身体状况、运动习惯为基准,在此基础上充分尊重患者的个体差异,制定并实施相关运动疗法,并在实施过程中监督患者,根据其身心状态随时调整运动方案。随着临床研究的深入,发现部分患者在治疗期间内心角色会有明显改变,并出现不同程度的心理问题,加重疾病发展且不利于预后<sup>[9]</sup>。可见,在运动疗法的基础上,还需对妊娠期糖尿病患者开展相应的护理干预,帮助患者恢复心理健康的同时改善妊娠结局<sup>[10]</sup>。本次研究中的观察组患者护理满意度较高,血糖水平较低,焦虑、抑郁情绪改善幅度较大,心理状态较好,数据和对照组相比, $P < 0.05$ 。证实了在妊娠糖尿病护理中应用心理护理联合运动疗法的效果和价值。

综上所述,在运动疗法的基础上联合开展心理护理,促使其更好地配合治疗。心理护理是一种有效且重要的护理手段,严格以患者心理实际情况为基准,通过个性化、人性化的护理措施来改善其心理、生理状态,在有效控制血糖水平的同时改善妊娠结局。但本研究尚存在一定的不足之处,如样本少、研究时间短等,故在今后研究中,临床可进一步增加样本数、延长研究时间,以深入分析妊娠糖尿病患者应用心理护理联合运动疗法的效果及价值。

### 参考文献:

- [1] 刘淑英. 心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用及对生活质量的影响 [J]. 糖尿病新世界, 2022, 25(13): 118-121.
- [2] 范丽芬. 心理护理联合运动疗法应用于妊娠糖尿病护理对患者生活质量的改善评价 [J]. 糖尿病新世界, 2022, 25(10): 110-113.
- [3] 李莉. 心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用效果研究 [J]. 糖尿病新世界, 2022, 25(01): 160-164.
- [4] 吕银鸽. 妊娠糖尿病患者行心理护理联合运动疗法的价值研究 [J]. 中国社区医师, 2021, 37(33): 146-147.
- [5] 黄莉莉. 心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用 [J]. 糖尿病新世界, 2021, 24(22): 135-138+143.
- [6] 刘桂阳, 郭进华. 饮食护理联合运动疗法在妊娠糖尿病患者护理中的应用价值探讨 [J]. 糖尿病新世界, 2021, 24(21): 109-113.
- [7] 黄福芬. 妊娠糖尿病护理中心理护理联合运动疗法的应用进展 [J]. 糖尿病新世界, 2021, 24(03): 195-198.
- [8] 汪琼. 心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用价值体会 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2020, 8(33): 108+110.
- [9] 吕炯. 心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用分析 [J]. 中国农村卫生, 2020, 12(09): 58-59.
- [10] 朱丽丽. 心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用 [J]. 中国医药指南, 2020, 18(13): 204-205.