



· 论 著 ·

孕期饮食及运动干预对妊娠期糖尿病的预防作用评价

王萍英 (永州市零陵区卫生和计划生育委员会 湖南永州 425006)

摘要: 目的 孕期饮食及运动干预对妊娠期糖尿病的预防作用评价。方法 选择自2017年1月至2017年12月收治的100例妊娠期糖尿病孕妇为对象,随机分为对照组及研究组,各有50例。两组均接受常规护理,研究组在此基础上联合孕期饮食及运动干预。**结果** 研究组干预后的空腹血糖值(4.40±0.60)mmol/L、餐后1h血糖值(7.60±1.11)mmol/L、餐后2h血糖值(6.20±0.80)mmol/L均明显低于对照组, P < 0.05; 研究组胎膜早破率(4.00%)、羊水过多率(2.00%)、妊高症率(4.00%)、产后感染率(2.00%)均明显低于对照组, P < 0.05; 两组酮症率(0.00%)、产后出血率(8.00%)均无差异性, P > 0.05。**结论** 对妊娠期糖尿病患者实施孕期饮食及运动干预具有重要价值。

关键词: 孕期饮食 运动干预 妊娠期糖尿病 预防作用

中图分类号: R714.256 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187(2018)13-072-02

妊娠期糖尿病为临床产科常见妊娠期并发症,主要是孕妇在妊娠过程中首次出现糖耐量异常,更成为各种母婴并发症的重要独立危险因素。临床流行病学资料显示,目前我国妊娠期糖尿病发生率约为4.10-5.30%,而且其发生率呈逐渐上升发展趋势。因此,临床需高度重视妊娠期血糖监测,以有效预防妊娠期糖尿病的发生,提高妊娠结局^[1]。本次研究工作旨在孕期饮食及运动干预对妊娠期糖尿病的预防作用评价。现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选择自2017年1月至2017年12月收治的100例妊娠期糖尿病孕妇为对象,随机分为对照组及研究组,各有50例。研究组:年龄:22岁至38岁,平均年龄为(28.30±3.50)岁;孕周:6周至18周,平均孕周为(10.50±2.25)周。对照组:年龄:23岁至37岁,平均年龄为(28.20±3.63)岁;孕周:6周至18周,平均孕周为(10.45±2.30)周。两组妊娠期糖尿病孕妇的一般资料均无明显差异性, P > 0.05。

1.2 方法

两组妊娠期糖尿病孕妇均接受常规护理,研究组在此基础上联合孕期饮食及运动干预。(1)饮食干预。结合孕妇整体状况(包括饮食习惯、胎儿发育情况、孕期体重变化、依从性等),合理控制营养素供能与营养摄入的比例,操作者结合孕妇孕前BMI值(体重指数)作计算其每日能量,在此基础上,孕中晚期平均每日需增加200kcal。200kcal分配如下:50-55%为糖类,25-30%为脂肪,15-20%为蛋白质;一日5-6餐,具体每餐分配如下:10-15%分配于早餐,30%分配于午餐,15-30%分配于2次晚间点心,30%分配于晚餐。(2)

运动干预。嘱咐孕妇每餐后15-30分钟进行步行,步行持续30-60分钟,以心率稍快、自觉出汗为度;在此过程中,孕妇可结合自身运动耐受度,合理调整运动强度、运动时间,并且注意以“不觉疲惫”为宜。

1.3 观察指标

观察比较两组妊娠期糖尿病孕妇干预后的血糖指标及围产期并发症情况。

1.4 统计学方法

使用统计学软件SPSS23.0处理分析两组数据,以P < 0.05为差异有临床统计学意义。

2 结果

2.1 两组孕妇血糖指标比较

与对照组比较,研究组的空腹血糖值、餐后1h血糖值、餐后2h血糖值更低, P < 0.05。见表1。

表1: 两组孕妇血糖指标比较 ($\bar{x} \pm s$, mmol/L)

分组 (n)	空腹血糖值	餐后1h血糖值	餐后2h血糖值
研究组 (n=50)	4.40±0.60	7.60±1.11	6.20±0.80
对照组 (n=50)	5.40±0.50	9.30±1.05	8.40±0.70
t 值	7.3552	6.3915	11.8889
P 值	0.0000	0.0000	0.0000

2.2 两组孕妇围产期并发症情况比较

与对照组比较,研究组的胎膜早破率、羊水过多率、妊高症率、产后感染率均更低, P < 0.05。两组酮症率及产后出血率均无差异性, P > 0.05。见表2。

表2: 两组孕妇围产期并发症情况比较 [n (%)]

分组 (n)	胎膜早破	羊水过多	妊高症	产后感染	酮症	产后出血
研究组 (n=50)	2 (4.00)	1 (2.00)	2 (4.00)	1 (2.00)	0 (0.00)	4 (8.00)
对照组 (n=50)	8 (16.00)	7 (14.00)	15 (30.00)	8 (16.00)	1 (2.00)	10 (20.00)
χ^2 值	4.0000	4.8913	11.9773	5.9829	1.0101	2.9900
P 值	0.0455	0.0270	0.0005	0.0144	0.3149	0.0838

3 讨论

妊娠期糖尿病是临床产科独有的妊娠期疾病,属于妊娠期合并症之一而且其发生率高。由于早期妊娠期糖尿病孕妇无特殊症状,因此耽误孕妇的最佳治疗时间,更对妊娠结局造成不利影响。相关研究数据表明,妊娠期糖尿病会导致患者机体糖代谢紊乱,更会导致围生期并发症发生率明显升高。因此,实施早期管理、监测及控制血糖水平,以改善妊娠结局十分重要^[2]。

相关研究发现,通过科学性、针对性孕期营养管理干预,可以有效控制妊娠期糖尿病孕妇的血糖水平,有效调节孕妇的空腹血糖值、餐后1h血糖值及餐后2h血糖值,更可以有效保障孕妇在怀孕期间的合理能量供应,保障腹中胎儿正常、健康生长^[3]。其次,通过科学有

效运动干预,可以有效控制妊娠期糖尿病孕妇的孕期体重增长速度,缓解其各种负面情绪,更有助于经阴道分娩。除此之外,科学有效运动干预可以有助于消耗妊娠期糖尿病孕妇的多余血糖,有效预防或控制妊娠期糖尿病^[4]。从本次研究结果可知,研究组的各个时间段血糖指标均更低,且各项围产期并发症发生率更低, P < 0.05。即在妊娠期糖尿病的预防干预过程中,应用孕期饮食及运动干预的效果显著。

综上所述,临床结合妊娠期糖尿病孕妇的疾病情况、身体状况,在常规临床护理基础上实施孕期饮食及运动干预,可以明显改善其血糖指标,减少围产期并发症的发生,值得在临床中加强推广应用。

参考文献

(下转第74页)



3 讨论

从本次研究结果可看出, 在高热患儿急诊预检分诊中应用健康教育后, 患儿脱水、惊厥及脑损伤等并发症得到有效控制, 并发症发生率显著降低, $P < 0.05$, 组间差异具有统计学意义。造成这一差异主要是因为患儿家属的健康知识水平得到提升, 通过健康教育可有效的使得患儿家属对于高热的发病机制等相关专业知识掌握程度提升, 使得其在候诊期间紧张等不良情绪得到安抚, 不会因为过于紧张和担忧导致治疗依从性下降, 对医护人员的工作配合度下降, 导致患儿错过最佳治疗时机^{[4]-[6]}。同时通过健康教育还使得患儿家属掌握了高热患儿并发症相关防治、预见等知识, 从而使得在候诊期间及时发现患儿不适症状, 及时与护理人员传达进行处理, 使得患儿得到及时的处理^{[7]-[9]}。此外, 健康教育还可使得护理人员的专业水平得到提升, 从而更专业的为患儿提供护理干预, 使得患儿有效性和安全性得到提高^[10]。总而言之, 在高热患儿急诊预检分诊中应用健康教育的效果良好, 可有效的将患儿家属健康知识水平进行提升, 使得治疗依从性提升, 并有效的控制患儿并发症的发生, 使得治疗安全性得到提高, 具有较高的临床应用价值, 应在高热患儿急诊预检分诊中推广应用。

参考文献

[1] 胡菲, 张玉侠, 顾莺, 等. 儿科五级预检分诊的应用及急诊医疗资源利用研究[J]. 中国实用护理杂志, 2016, 32(28): 2196-

2200.

[2] 邹宇虹, 王珩. 急诊预检分诊护理流程在急腹症患者诊治中的应用探讨[J]. 哈尔滨医药, 2016, 36(06): 693-694.

[3] 江晓琛, 汤雯吉. 患儿高热或伴惊厥预检分诊中存在的问题及护理[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2017, 2(18): 161-162.

[4] 杜占红. 5级国际预检系统在急诊科患儿预检分诊中的应用[J]. 齐鲁护理杂志, 2017, 23(08): 49-51.

[5] 崔海娟. 临床护理路径在小儿高热惊厥急救治疗及健康教育中的应用[J]. 国际护理学杂志, 2017, 36(17): 2379-2381.

[6] 黄裕. 健康教育在高热患儿急诊预检分诊中的应用价值分析[J]. 中国社区医师, 2018, 1(12): 118-119.

[7] 曹丽. 急诊预检分诊系统的应用及效果评价[J]. 中国数字医学, 2016, 11(04): 58-60.

[8] 李水莉, 赵丽丽, 张培培, 等. 急诊与病房一体化健康教育对减少高热惊厥复发的效果观察[J]. 蚌埠医学院学报, 2017, 42(09): 1278-1280.

[9] 许男, 陈莹, 刘蕊, 等. 我国小儿高热惊厥急救护理临床现状[J]. 中国急救复苏与灾害医学杂志, 2017, 12(05): 480-483.

[10] 刘吉. 高热惊厥患儿健康教育的方法和内容[J]. 中国医药指南, 2016, 14(36): 292-293.

(上接第70页)

达96.15%, 而单纯推拿治疗的对照组仅为76.92%; 治疗后观察组患者VAS评分降低至(2.17±1.34)分, 明显低于对照组的(2.98±1.45)分。两组数据对比差异较大, 呈现统计学意义($P < 0.05$)。由此可见, 推拿配合中药治疗, 一方面通过穴位刺激、肌肉放松快速缓解病症, 另一方面通过调节脏腑功能改善血液循环, 巩固疗效, 所以患者的下肢、臀部疼痛感减弱, 行走、睡眠、饮食明显改善, 生活质量明显提升。

在中医里讲究“痛则不通”, 通过揉、压、推、拨等手法, 疏通经络、松懈粘连, 促进气血循环, 改善疼痛症状。在按摩中利用弹拨手法, 能够舒展、放松痉挛的梨状肌, 通常经过5-6个疗程的治疗, 疼痛便可以明显缓解; 另外对阳陵泉、殷门、环跳、秩边、阳溪等穴位进行按压, 能够刺激神经功能恢复, 其中阳陵泉属于筋会, 筋气汇聚于此, 通过刺激能够达到壮筋、舒筋效果, 所以在髋枢部、下肢的痛症治疗上是常用穴位; 而环跳穴为两经交汇穴, 和阳陵穴共同按压, 能够止痛通经。所以肌肉按摩结合穴位按压能够行气活血、松懈粘连、通络止痛, 与中医治病的病理相符合^[6]。

中医认为梨状肌综合征属“痹病”, 《黄帝内经》云: “风寒湿三气杂至, 合而为痹”, 所以在治疗中当以祛风散寒除湿为主, 活血祛瘀为辅。本次研究用药方中, 四妙丸为主药, 合芍药甘草汤能够

祛风除湿, 缓急止痛, 杜仲、黄精、补骨脂补肝肾强筋骨, 三七、蜈蚣搜风通络活血祛瘀。该方很好的针对了梨状肌综合征的病因病机, 患者长期服用能够内外兼治, 攻补兼施, 配合推拿, 能够加速新陈代谢, 促进消炎退肿、平复痉挛、缓解痛症。

综上所述, 推拿配合中药在治疗梨状肌综合征上疗效确切, 能够改善患者的疼痛感, 促进功能恢复, 临床中值得大力推广应用。

参考文献

[1] 陈如勇, 王丽. 推拿结合针刺治疗梨状肌综合征50例临床研究[J]. 江苏中医药, 2016, 48(11):63-64.

[2] 周伟, 马军虎, 雷华, 等. 刺络放血疗法治疗梨状肌损伤综合征的临床疗效观察[J]. 中国中西医结合急救杂志, 2017, 24(3):313-315.

[3] 吴宝越, 周云凌. 恢刺法结合舒筋弹拨法治疗梨状肌综合征临床疗效观察[J]. 针灸临床杂志, 2017, 33(4):29-32.

[4] 谭周纯. 推拿结合肌肉牵张法治疗梨状肌综合征43例临床观察[J]. 中医临床研究, 2016, 8(16):32-33.

[5] 唐绍基, 舒新农, 陈金凤, 等. 推拿配服独活寄生汤治疗梨状肌综合征21例[J]. 江西中医药大学学报, 2017, 29(3):49-50.

[6] 艾亮, 陈柳丹. 舒筋弹拨法配合针刺治疗梨状肌综合征30例疗效分析[J]. 亚太传统医药, 2016, 12(16):125-126.

(上接第71页)

护理研究, 2013, 27(36):4131-4133.

[4] 赵彦. 浅谈社区老年人肝胆疾病患病情况及对策[J]. 医药前沿, 2017, 7(28).

[5] 王小芳. 共识健康体检对早期预防和发现疾病的重要性[J]. 养生保健指南, 2017(7).

[6] 胡晓瑜. B超检查在社区60岁以上老年人健康体检疾病谱的分析[J]. 医药卫生:文摘版, 2016(6):00114-00114.

(上接第72页)

[1] 张秋菊, 苏丽英. 孕期饮食和运动干预对妊娠期糖尿病的发生率及妊娠结局的影响[J]. 河北医学, 2017, 23(3):475-477.

[2] 黄仰青. 孕期饮食运动指导干预妊娠期糖尿病患者的临床效果[J]. 中国实用医药, 2017, 12(22):176-177.

[3] Shek,N.W.M.,Ngai,C.S.W.,Lee,C.P. et al.Lifestyle modifications in the development of diabetes mellitus and metabolic syndrome in Chinese women who had gestational diabetes mellitus: A

randomized interventional trial[J].Archives of gynecology and obstetrics,2014,289(2):319-327.

[4] Celik,E.,Celik,O.,Yilmaz,E. et al.Association of low maternal levels of salusins with gestational diabetes mellitus and with small-for-gestational-age fetuses[J].European Journal of Obstetrics, Gynecology and Reproductive Biology: An International Journal,2013,167(1):29-33.