

妊娠期糖尿病护理体会

刘海换 陈恒媛 曾靖雯 罗凤仪 梁婷婷

广东省阳江市人民医院 529500

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2025) 02-101-02

妊娠期糖尿病是妊娠期最常见的并发症之一，是指在怀孕期间发生的糖尿病。妊娠期糖尿病不仅对孕妇自身健康造成威胁，还会影响胎儿的生长发育。因此，妊娠期糖尿病的护理非常重要，需要引起广大孕妇的重视。本文将对妊娠期糖尿病的护理进行介绍，帮助孕妇了解并掌握妊娠期糖尿病的护理知识。

一、妊娠期糖尿病的病因和症状

妊娠期糖尿病作为一种孕期特有的代谢性疾病，其发病机制与孕妇的胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗密切相关。在妊娠期间，孕妇体内激素水平会发生显著变化，这可能导致胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗，进而引起血糖升高。这种高血糖状态如果不能得到有效控制，就会对孕妇和胎儿产生不良影响。

妊娠期糖尿病的症状多样，主要包括多饮、多尿、口渴、疲劳、视力模糊等，但往往不够特异，因此容易被忽视。多饮多尿是身体试图通过增加水分的摄入和排出，来降低血糖水平的一种自我调节机制^[1]。口渴、疲劳和视力模糊等症状，则可能是高血糖对神经系统和眼睛视网膜的影响。需要注意的是，妊娠期糖尿病的症状程度与血糖水平并不一定成正比，即使血糖轻度升高，也可能出现上述症状。因此，孕妇在孕期应定期进行血糖检测，以确保血糖处于正常范围。

二、妊娠期糖尿病诊断

妊娠期糖尿病的诊断主要依据孕妇的血糖水平。在怀孕24~28周这个关键时期，孕妇需要进行口服葡萄糖耐量试验(OGTT)进行检查。这是一种评估孕妇血糖代谢能力的检测方法，如果空腹血糖水平达到或超过5.1mmol/L，餐后1小时血糖水平达到或超过10.0mmol/L，餐后2小时血糖水平达到或超过8.5mmol/L，就可以诊断为妊娠期糖尿病^[2]。

需要注意的是，这个诊断标准是针对一般孕妇的，而对于某些特殊情况，如孕妇年龄较大、有糖尿病家族史等，可能需要更早进行糖尿病筛查，甚至需要在怀孕早期进行葡萄糖耐量试验。此外，孕妇在诊断过程中，还需要定期进行血糖监测，以便及时发现并控制血糖水平。

妊娠期糖尿病的诊断和监测不仅对孕妇自身健康至关重要，也对胎儿的健康发育有着直接影响。因此，孕妇在进行葡萄糖耐量试验等检查时，需要积极配合医生，确保检查结果的准确性。只有这样，才能为妊娠期糖尿病的治疗和管理提供可靠依据。

三、妊娠期糖尿病护理措施

(一) 饮食管理

妊娠期糖尿病患者应合理安排饮食，保证营养均衡。孕妇应选择低糖、低脂、高纤维的食物，如蔬菜、水果、全麦面包、瘦肉等。同时，孕妇还需控制餐后血糖水平，避免食用高糖、高脂食物。此外，孕妇在饮食上要遵循定时、定量、分餐的原则，

避免暴饮暴食，以降低餐后血糖升高风险。

(二) 运动锻炼

运动对于妊娠期糖尿病患者来说，有着重要的意义。适当的运动可以有效降低血糖，改善胰岛素抵抗，有助于控制病情。孕妇可以选择一些适合的运动方式，如散步、孕妇瑜伽等，每周至少进行150分钟的中等强度运动。在运动时，要注意心率监测，避免运动过度，确保运动安全。同时，运动还可以增强孕妇的体质，提高免疫力，对孕妇和胎儿的健康都有益处。因此，妊娠期糖尿病患者应合理安排运动，遵循医生的建议，确保运动的安全和有效性。

(三) 血糖监测

在妊娠期糖尿病的护理中，定期监测患者血糖水平至关重要。这有助于了解患者病情的变化，及时调整治疗方案。监测内容包括空腹血糖、餐后1小时血糖和餐后2小时血糖等。在监测过程中，孕妇应掌握正确的采血方法，以保证监测结果的准确性。正确采血可以避免因操作不当导致的监测数据偏差，从而确保治疗方案的针对性和有效性。

(四) 药物治疗

妊娠期糖尿病的治疗药物主要有胰岛素和口服降糖药。孕妇应在医生指导下使用药物，严格遵循用药规律。使用胰岛素治疗的孕妇要注意注射部位的保护，避免感染。对于使用口服降糖药的孕妇，要遵循医嘱，按时服药，并注意药物的不良反应。

(五) 定期产检

妊娠期糖尿病患者在孕期需要定期进行产检，以便及时了解胎儿的生长发育情况。这包括胎心监护、胎儿超声检查等项目。通过这些检查，医生可以观察胎儿的发育情况，及时发现并处理可能出现的并发症，如先天性心脏病、发育迟缓等。定期产检对于确保母婴安全、减少并发症的发病风险具有重要意义。因此，妊娠期糖尿病患者应按照医生的建议，定期进行产检，密切关注胎儿的生长发育。

(六) 自我管理

孕妇在妊娠期糖尿病的自我管理中，需要掌握一系列技能，包括自我监测血糖、尿糖、体重等，以便及时了解病情的变化。在日常生活中，孕妇要关注自己的身体状况，发现异常情况时应立即就医。此外，孕妇还需学会调整心态，保持良好的心理状态，这对于战胜疾病有着重要的意义。通过自我管理，孕妇可以更好地控制病情，降低并发症的发病风险，保障母婴的健康^[3]。

四、总结

妊娠期糖尿病的护理非常重要，孕妇及家人需引起高度重视。通过合理的饮食、运动、药物治疗和定期产检等措施，可以有效降低妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿的影响。同时，孕

(下转第102页)

核磁共振为什么这么费时间？

刘明辉

成都市双流区第一人民医院 610200

【中图分类号】R445.2

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2025) 02-102-01

很多人都有过这样的体验：在等待核磁共振（MRI）检查时，时间似乎变得特别漫长。坐在冰冷的小房间里，听着机器发出的各种奇怪的噪声，几分钟仿佛变成了几个小时。那么，究竟是什么让这个检查如此耗时呢？

其中一个主要原因是 MRI 扫描的工作原理。MRI 利用强磁场和电磁波来生成人体内部结构的详细图像。为了确保得到高质量的图像，扫描过程需要逐层采集大量数据。这不仅需要精确的排程和调试，还要保持被检查者的稳定性。即使有些检查只需十几分钟，但对于更复杂的部位，如大脑或关节，可能需要四、五十分钟甚至更久。此外，在做扫描之前，技术人员需要对设备进行校准，并且常常需要多次尝试以获得最佳结果。总之，这些操作确保了最终的图像质量，却不可避免地消耗了大量时间。

有关核磁共振的误解

关于 MRI，有一些常见的误解，其中一个就是它被认为是痛苦的或者有辐射。实际上，这种成像技术是无痛的，也不涉及电离辐射，这点和 CT 扫描不同。因此，MRI 被认为是相对安全的成像方法。然而，由于扫描噪声和限制空间，许多人觉得这项检查让人很不舒服。除了心理上需要适应外，暂时的幽闭感和强噪声的确是挑战所在。但这些体验感是相对的，很大程度上取决于个人的心态和准备。

针对一些错误观点，我们可以幽默地说，虽然 MRI 机器的声音酷似在开一场噪音音乐会，但请放心，没有乐手在里面藏着。其中的每一个“锵锵”时刻，都是为捕捉到你身体内部的高清照片而奏响的。

谁适合做核磁共振？

对于许多需要详细诊断的情况，MRI 是无与伦比的工具，尤其适用于软组织的成像。因此，它常用于中枢神经系统病变、脊柱问题、腹腔和盆腔器官的检查。总的来说，医生会根据患者的具体病情来决定是否需要 MRI 检查。

然而，并不是所有人都适合做 MRI。首先，核磁共振对金属极为敏感，因此体内有金属植入物的人，如起搏器或某些金属支架，通常不建议进行此类检查。此外，极少数情况下，对狭小空间感到极度恐惧的患者可能需要其他检查替代。对于孕妇尤其是怀孕初期，对于 MRI 的使用需经过认真评估，尽管其公认不涉及辐射影响，但谨慎对待仍是必要的。

最后，那些担心检查费用的人可以尝试向医生询问这项检查的必要性，更多的知情可以帮助缓解不必要的焦虑。大多数情况下，经过详细讨论后，会发现核磁共振是为了更准确地诊断，而不是为了让你和机器的异响来一场冗长的“独处时光”。

做好心理准备，体验才会更轻松

了解了核磁共振的耗时原因，以及消除一些误解之后，接下来我们来谈谈如何做好心理准备，以便更轻松地应对这段不算短的“静止时光”。

首先，在心理上做好面对噪声的准备。机器声就像平底锅里的爆米花，时不时地一阵炸裂声，其实每个声响都是在记录你的身体信息。许多医院提供耳塞或耳机，有些还播放音乐，让你能够放松心情。有必要的，可以自行携带能够佩戴的舒适耳塞，以减轻噪音带来的不适感。

其次，谈到适应大机器环境的紧迫感，对于一些对幽闭环境敏感的人，提前告知技术人员可以帮助他们给予额外的关照。有时经验丰富的技师会在扫描期间与您通过对讲系统沟通，这样即便在机器内，也会感到有人在关注着您，这种心理支持很有帮助。此外，提前练习几次深呼吸，或使用方便的冥想 app，使身心更为放松，也是不错的准备。

核磁共振的“不速之客”

尽管很多人能顺利接受核磁共振检查，但仍有少数状况可能意外地被“请出”这项检查的候选名单之外。例如那些需要动态观察的医务场景，或者因某些原因无法保证长时间不动的人群，如某些严重晕眩症患者，对这些患者可能需要考虑其他影像学检查方法。

还有，值得注意的是，尽管核磁共振本身不使用辐射，但对于特定检查中使用的造影剂（如含有钆的对比剂），部分患者需要加以留心。那些肾功能较差的人群可能在使用造影剂时会有一定的风险，事先的沟通和评估对于确保检查安全至关重要。

最后，再次提醒，虽然核磁共振似乎是一个长时间的过程，但其提供的详实图像信息对于医疗决策极为重要。理解这一点，带着适当的期望和准备，通常可以让您体验到更加轻松自在的检查过程。而这，也许正是您期待更加精准诊断和适宜治疗的关键一步。

（上接第 101 页）

妇要学会自我管理，积极预防妊娠期糖尿病的发生。让我们共同努力，为孕妇和胎儿的健康保驾护航。

参考文献：

[1] 王轶飞, 赖德英, 陈秀. 5A 护理模式对妊娠期糖尿病患者的影响 [J]. 齐鲁护理杂志, 2023, 26 (19): 93-96.

[2] 于瑞香. 妊娠期糖尿病待产妇产前自我管理的影响因素及护理对策 [J]. 国际护理学杂志, 2021, 40 (22): 4059-4063.

[3] 王佑招, 钟伟, 邱桂花. 以促进角色适应为目标的全程协同护理对妊娠期糖尿病患者的影响 [J]. 齐鲁护理杂志, 2023, 27 (21): 108-111.