

精准护理干预在妊娠糖尿病患者孕期运动中的应用

袁丽莎

山西白求恩医院, 山西医学科学院 山西太原

【摘要】目的 本研究针对目前临床现状, 比较和分析针对妊娠糖尿病患者孕期运动中开展精准护理干预的实践成果。**方法** 于 2023 年 5 月~2024 年 2 月期间开展研究, 研究病例: 84 例妊娠糖尿病患者, 依据护理模式的差异性将其分为两小组, 将研究期间记录的各组血糖指标、运动自我效能及不良妊娠结局等多项数据进行组间对比。**结果** 实验组护理效果显现一定优势性, 本组患者血糖指标控制良好且均处于平稳状态, 同时运动自我效能感亦有所提升, 不良妊娠结局得到控制(减少), 相关数据信息均优于对照组, 对比皆体现统计学差异, $P < 0.05$ 。**结论** 精准护理干预模式在妊娠糖尿病患者孕期运动中血糖指标的改善上、运动自我效能感的提升上、不良妊娠结局的减少与降低等方面均具有显著的促进作用, 有助于提高整体护理质量, 建议在临床医疗服务工作中大力推广此方案。

【关键词】 精准护理干预; 妊娠糖尿病; 孕期运动; 血糖指标; 运动自我效能

【收稿日期】 2025 年 2 月 6 日 **【出刊日期】** 2025 年 3 月 9 日 **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20250146

Application of precise nursing intervention in exercise during pregnancy in patients with gestational diabetes mellitus

Lisha Yuan

Shanxi Bethune Hospital Shanxi Academy of Medical Sciences, Taiyuan, Shanxi

【Abstract】Objective This study compared and analyzed the practical results of precision nursing intervention in pregnancy exercise for gestational diabetes patients in view of the current clinical status. **Methods** The study was conducted from May 2023 to February 2024, and 84 patients with gestational diabetes mellitus were divided into two groups according to differences in nursing modes. The data of blood glucose index, exercise self-efficacy and adverse pregnancy outcome recorded during the study period were compared between groups. **Results** The nursing effect of the experimental group showed a certain advantage, the blood glucose index of the patients in this group was well controlled and in a stable state, while the sense of exercise self-efficacy was also improved, the adverse pregnancy outcome was controlled (reduced), the relevant data and information were better than the control group, and the comparison showed statistical differences ($P < 0.05$). **Conclusion** Precision nursing intervention mode can significantly promote the improvement of blood glucose index, the enhancement of exercise self-efficacy, and the reduction and reduction of adverse pregnancy outcomes in gestational diabetes patients during pregnancy exercise, which is conducive to improving the overall quality of nursing care. It is recommended to vigorously promote this program in clinical medical services.

【Keywords】 Precise nursing intervention; Gestational diabetes mellitus; Exercise during pregnancy; Blood glucose index; Sports self-efficacy

妊娠糖尿病是孕妇处于妊娠阶段常见的合并症, 近年因国家生育政策的放宽, 妊娠糖尿病发病率呈现逐年上升态势, 且显年轻化趋势发展, 糖尿病家族史、肥胖、年龄较大的女性并发风险性更高, 妊娠糖尿病易致孕妇在孕期并发感染, 或致胚胎发育异常, 甚至死亡,

血糖控制对于母婴健康至关重要, 饮食、运动、药物等综合治疗可一定程度控制患者血糖, 且可加快其机体新陈代谢、增强其免疫力, 从而减低不良妊娠结局的发生风险, 保障患者顺利分娩^[1,2], 故于 2023 年 5 月~2024 年 2 月期间开展此次研究, 抽取若干名妊娠糖尿病患者

者,通过分组对比,验证精准护理干预在孕期运动中的实践成果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

于2023年5月~2024年2月期间开展研究,研究病例:84例妊娠糖尿病患者,依据护理模式的差异性将其分为两小组,患者年龄区间范围在24岁至36岁之间,取中值(33.56 ± 3.69)岁,孕周范围均在35-40周,均值(37.46 ± 2.58)周,初产妇/经产妇比例为54:30,将两组患者的基本资料进行组间对比,其差异较小($P>0.05$),不影响本次研究的顺利进行。

1.2 方法

生命体征及血糖监测,疾病知识健康宣教,日常饮食与运动指导,孕检指导,心理评估及干预,定期随访等基础性常规护理服务施以对照组;融入精准护理干预模式施以实验组,①护理人员以自身多年护理专业经验,在借鉴、分析以往案例,并参考相关研究文献,在小组共同讨论下总结妊娠糖尿病患者护理难点与重点,以此为依据制定精准护理方案。②入院后,对患者运动自我效能进行初步评定,以评估结果作为参考为患者制定运动计划,并建立个人运动档案;收集患者血糖、血压、血氧饱和度、孕周等基础信息,了解患者生活习惯、再结合其机体情况指导其选择合适运动项目,每周展开随访,目的是及时了解患者运动情况,并视其实际状态适当调整运动方案^[3,4]。③积极关注患者心理状态,并及时给与针对性心理疏导与安抚,同时尽最大能力帮助患者克服心理障碍,重建运动自信心;为患者设定阶段性运动目标,耐心为其讲解运动方案,并创建运动群,制定积分制运动规则,以提升患者积极性、主动性,同时定期统计患者运动时间、运动方式及消化热量等相关信息;对运动未达标患者需帮其分析具体原因,并酌情调整运动方案。④注意饮食结构,饮食需遵循少食多餐原则(定时定量),适当增加高蛋白、维生素、新鲜蔬菜的摄入量,在保障患者机体营养均衡的同时,合理,控制体重,注:低糖、少盐。⑤运动方案:

步行锻炼,指导患者于饭后 $\pm 1h$ 行平路行走2km/次,运动时间可控 $\pm 35min$, ± 4 次/周;上肢运动,运动时间可参考步行锻炼于餐后进行,指导患者取坐姿,双手各握 $\pm 1kg$ 哑铃,交替将其举起过头顶至最高点,肘部保持伸直,重复操作5次,再将双臂伸直向缓慢向两侧展开至与肩平行,此时肘部持伸直状态,操作10次,随后再行上举和侧平举动作各15min,两组运动间可休息5min,3次/周,坚持4周;配合妊娠瑜伽20-30min/次,2-3次/周^[5-8]。

1.3 观察指标

通过统计学方法中相应的工具进行对比、检验,主要从妊娠糖尿病患者血糖指标、运动自我效能及不良妊娠结局进行对比,做好数据的汇总和分析,后计算平均值与占比率。

①血糖指标:利用血糖监测仪、全自动糖化血红蛋白分析仪检测患者血糖水平,即包括空腹血糖/FBG、餐后2h血糖/2hPG、糖化血红蛋白/HbA1c等3项指标,引用相关统计软件计算平均值,各指标控制在合理范围内且持平稳状态,说明干预方案可推广。

②运动自我效能:于干预前、后两个时间截点利用运动自我效能量表(P-ESES)评估患者对完成运动目标的自信程度,内涵10项条目,分为4级评分(0-3分),总分0-30分,引用相关统计软件计算平均值,分值趋高组说明患者运动信心较强,干预效果良好。

③不良妊娠结局:搜集研究期间不良妊娠结局的发生例数,即妊娠高血压、早产、新生儿低血糖、巨大儿、新生儿窒息等多项,引用相关统计软件计算各项占比率,整体数据趋低组说明干预方案可提升患者医疗安全性。

1.4 统计学分析

数据分析采用SPSS 21.0专业统计学软件,以($\bar{x} \pm s$)表示,通过T比检验,同时以(n%)整理,得出 χ^2 数值完成检验, $P<0.05$ 代表本研究相关数据对比有统计学意义。

2 结果

表1 两组血糖指标对比($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	干预前			干预后		
		糖化血红蛋白 (%)	餐后2h血糖 (mmol/L)	空腹血糖 (mmol/L)	糖化血红蛋白 (%)	餐后2h血糖 (mmol/L)	空腹血糖 (mmol/L)
对照组	42	8.67 ± 1.23	14.97 ± 2.51	9.70 ± 1.20	7.45 ± 1.17	10.77 ± 1.01	7.30 ± 1.32
实验组	42	8.70 ± 1.24	14.00 ± 2.49	9.72 ± 1.34	5.23 ± 0.10	8.68 ± 1.49	6.31 ± 0.15
T		0.171	0.354	0.457	4.055	4.141	4.189
P			>0.05			<0.05	

表 2 两组运动自我效能、不良妊娠结局对比 ($\bar{x} \pm s$) 分

组别	运动自我效能		不良妊娠结局					
	干预前	干预后	妊娠高血压	早产	新生儿低血糖	巨大儿	新生儿窒息	总发生率
实验组	22.37±2.48	26.81±1.23	1 (2.38%)	1 (2.38%)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	2 (4.76%)
对照组	22.34±2.51	23.91±1.14	3 (7.14%)	1 (2.38%)	3 (7.14%)	1 (2.38%)	0 (0.00)	8 (19.04%)
T	0.432	6.365	-	-	-	-	-	11.306
P	>0.05	0.000	-	-	-	-	-	0.000

3 讨论

精准护理干预模式具有较为新型且科学的护理理念,其包含的服务内容较多,涉及方面十分广泛,可通过全面、优质、高效的护理干预计划,最大限度保障患者医疗安全性,此项护理方案对患者有实质性作用,可通过全方面分析患者病情,高度匹配患者护理需求,同时护理重点以患者个体情况、基础护理及并发症防护等多角度进行针对性干预,旨在加速患者康复进程为目的,最终提升整体临床护理质量。结合上表 1-2 数据可知,实验组护理效果显现一定优势性,本组患者血糖指标控制良好且均处于平稳状态,同时运动自我效能感亦有所提升,不良妊娠结局得到控制(减少),相关数据信息均优于对照组,对比皆体现统计学差异, $P < 0.05$ 。

综上,精准护理干预模式在妊娠糖尿病患者孕期运动中血糖指标的改善上、运动自我效能感的提升上、不良妊娠结局的减少与降低等方面均具有显著的促进作用,此项干预涵盖精准化护理方案制定与有效落实、运动指导与督促、饮食营养补充与调整等多方面,可有效提升患者治疗积极性,且通过每周随访调查工作,对患者起到一定性督促作用,亦能够适时调整运动方案,发挥临床治疗辅助作用,从而更好的调节患者身体机能,有助于提高整体护理质量,建议在临床医疗服务工作中大力推广此方案。

参考文献

- [1] 江丽琴. 定量运动与精准饮食在妊娠期糖尿病患者护理中的应用价值[J]. 糖尿病新世界,2023,26(1):126-129.
- [2] 杨蕊蕊,吴宁,高若瑄,等. 护理专案行动干预在妊娠期糖

尿病患者中的应用效果[J]. 临床医学研究与实践,2024,9(16):138-141.

- [3] 陈秀莹,黄燕平,江敏红. 心理干预结合精准化健康指导对妊娠期糖尿病孕妇的影响[J]. 心理月刊,2022(19):56-59.
- [4] 李连,刘均慧,罗小云. PBL 式健康教育及早期护理干预对妊娠期糖尿病患者的影响[J]. 齐鲁护理杂志,2024,30(2):96-99.
- [5] 袁依梅,崔益敏,李芳,等. 时效性激励护理联合远程护理对妊娠期糖尿病患者血糖控制、妊娠结局的影响[J]. 齐鲁护理杂志,2024,30(5):146-148.
- [6] 曾东贵,曾运红,麦英金,等. 远程家庭护理计划在妊娠期糖尿病患者健康管理中的应用. 齐鲁护理杂志, 2021 , 27 (9) :23-26
- [7] 陈凤娟,王僚阳,曾东贵. 远程家庭护理计划在妊娠期糖尿病患者护理管理中的应用. 齐鲁护理杂志, 2021 ,27 (3) :55-58
- [8] 张琳,龙俊宏,张霆,等.基于多学科糖尿病护理团队的"互联网+"远程管理模式构建及其在妊娠糖尿病患者管理中的应用[J].2022,42(5).

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS