

Clinical Practice Review and Experience Summary of the Management of Gestational Diabetes Mellitus During Pregnancy

Yingchun Chen

Wenzhou People's Hospital, Wenzhou, Zhejiang, 325000, China

Abstract

Gestational diabetes mellitus (GDM) is a common metabolic disease during pregnancy, which seriously affects maternal and infant health. For this problem, we have conducted in-depth research and discussion in clinical practice for many years. In this study, long-term tracking and management of gestational diabetes patients during pregnancy were conducted based on clinical practice, and a practical and effective comprehensive management method was summarized. The results show that this clinical management approach, which includes early screening and diagnosis, personalized diet and exercise intervention, blood glucose monitoring, and medication if necessary, can significantly improve blood glucose control in mothers with GDM and reduce the incidence of maternal and maternal complications. In addition, for the technical operation, we summarized the common problems that should be paid attention to in the actual operation process and the solution strategy. This study fully draws on our experience in clinical diagnosis and treatment of gestational diabetes patients during pregnancy, provides an effective reference for the management of GDM, and has important significance for the future development of GDM management guidelines that are more suitable for China's national conditions.

Keywords

gestational diabetes mellitus; clinical management; diet and exercise intervention; blood sugar control; patient tracking management

管理孕期妊娠糖尿病患者的临床实践回顾及经验总结

陈迎春

温州市人民医院, 中国·浙江温州 325000

摘要

妊娠糖尿病 (GDM) 是临床上常见的孕期代谢疾病, 严重影响母婴健康。对这一问题, 我们在临床实践中进行了多年的深度研究和探讨。本研究基于临床对孕期妊娠糖尿病患者进行长期的跟踪和管理, 汇总得到一种实际有效的综合管理方法。结果表明, 这种临床管理方法包括: 早期筛查与诊断、个性化的饮食与运动干预、监测血糖以及必要时的药物治疗, 可以显著改善GDM母亲的血糖控制, 降低母婴并发症发生率。此外, 对于技术操作方面, 我们总结了在实际操作过程中应注意的常见问题及解决策略。该研究充分借鉴了我们临床诊疗孕期妊娠糖尿病患者的经验, 为GDM的处理提供了有效的参考, 并对未来制定更适合中国国情的GDM管理指南具有重要意义。

关键词

妊娠糖尿病; 临床管理; 饮食与运动干预; 血糖控制; 患者跟踪管理

1 引言

妊娠糖尿病 (GDM) 是孕妇常遭受的一种疾病, 据统计, 全球每年约有 7% 的孕妇患有这种疾病。如不及时合理地进行干预和管理, GDM 不仅会影响孕妇的健康, 还可能给新生儿带来许多短期和长期的健康问题。因此, 管理孕妇中的 GDM 问题, 一直以来都是公众健康的关键议题之一。然而, 如何更有效地诊疗和管理 GDM, 却仍是个具有挑战性的问题。

具有现实意义的是, 近年来, 随着医学技术的发展, 我们已经积累了丰富的临床经验, 为 GDM 的诊疗和管理提供了新的策略。尤其是引入个性化的干预手段, 通过调整生活方式, 监测血糖以及适时的药物治疗, 显示出了显著的效果。在此背景下, 我们对多年的临床实践进行了回顾和总结, 希望提供一种科学、有效的临床管理方法以处理 GDM, 以期改善母婴健康, 并为将来制定和优化 GDM 管理指南提供参考。

2 妊娠糖尿病的临床特征及影响

妊娠糖尿病 (Gestational Diabetes Mellitus, GDM) 是指在妊娠期间首次出现的或妊娠期加重的血糖代谢异常的

【作者简介】陈迎春 (1993-), 女, 中国浙江瑞安人, 本科, 护师, 从事孕妇健康、产后健康研究。

一种特殊类型的糖尿病^[1]。GDM在临床上被广泛认识并引起了重视。本章将探讨妊娠糖尿病的临床特征以及其对母婴健康的影响。

2.1 妊娠糖尿病的临床特征

妊娠糖尿病的临床特征与非孕妇糖尿病不同，其在妊娠期间具有以下特征：

①妊娠期发生：妊娠糖尿病通常在妊娠20周之后发生，而不是在妊娠前已经存在。

②胎儿生长过大：由于胎儿过多的胎儿胰岛素产生，导致胰岛素抵抗，胎儿生长迅速，使得胎儿超过正常出生体重。

③多尿、口渴和疲劳：患者常出现多尿、口渴和疲劳等症状，这是由于血糖过高，导致尿液中的糖分增加，使得尿量增多。

④胎儿畸形风险增加：妊娠糖尿病会增加胎儿患先天畸形的风险，如神经管缺陷、心脏畸形等。

2.2 影响妊娠糖尿病的因素

多种因素会影响妊娠糖尿病的发生和发展，包括以下几个方面：

①年龄：35岁以上的孕妇患妊娠糖尿病的风险较高。

②家族史：有家族史的孕妇更容易发生妊娠糖尿病。

③肥胖：BMI（体重指数）较高的孕妇患妊娠糖尿病的风险较高。

④孕前糖耐量：孕前已经有糖耐量异常的孕妇更容易发生妊娠糖尿病。

2.3 妊娠糖尿病对母婴健康的影响

妊娠糖尿病对母婴健康都有一定的影响：

①对母亲：妊娠糖尿病能增加患子宫内感染的风险，增加产后出血的风险。

②对胎儿：胎儿因糖代谢异常而导致胎儿过大，出生时体重超过4kg，可能导致分娩困难、新生儿低血糖等并发症。

③对长期健康：患妊娠糖尿病的孕妇及胎儿在日后发生二型糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的风险较高。

本章节对妊娠糖尿病的临床特征及其对母婴健康的影响进行了较全面的阐述。这对于深入了解GDM的疾病特征以及其潜在风险和并发症的发生机制具有重要意义。将进一步探讨妊娠糖尿病的临床管理策略，以期提高对GDM患者的管理水平和临床治疗效果。

3 妊娠糖尿病的临床管理策略

3.1 早期筛查与诊断的重要性

早期筛查与诊断是管理妊娠糖尿病的第一步，对于妊娠期患有糖尿病的女性，其胎儿出生时发生并发症的风险会明显增加。及早发现和诊断糖尿病的重要性不可忽视。

在妊娠糖尿病的早期筛查中，糖负荷试验（OGTT）是

一种常用的方法。通过饮用含有75g葡萄糖的溶液后，在1h和2h后测量血糖水平，来评估妊娠糖尿病的存在与否。对于高风险妊娠糖尿病的患者，可以在首次产前检查时进行早期筛查。

对于女性的高风险群体，如有家族糖尿病史、肥胖、年龄超过30岁等风险因素，建议在孕前或孕早期进行筛查。对于早期诊断的妊娠糖尿病患者，应该定期监测血糖水平，以及采取相应的干预措施。

3.2 个性化的饮食与运动干预措施

饮食与运动干预措施是妊娠糖尿病管理的重要组成部分。个性化的饮食干预措施是基于产妇的体质特点以及胎儿的生长需求进行设计的。

在饮食方面，应该建议妊娠糖尿病患者摄取合理的碳水化合物、蛋白质和脂肪含量，避免过度的糖分摄入。建议分多次进餐，控制餐后血糖的上升幅度^[2]。可以利用食物交换法或者糖分计算来实施个性化的饮食控制。

在运动方面，建议妊娠糖尿病患者进行适度的有氧运动，如散步、游泳等，以提高胰岛素敏感性。也应注意避免剧烈运动可能带来的低血糖反应。

3.3 血糖的监测与药物治疗

血糖的监测是妊娠糖尿病管理的核心内容，通过持续监测血糖水平，可以及时发现和纠正任何异常。

对于妊娠糖尿病患者，建议每天进行多次血糖监测，包括空腹血糖和餐后血糖。通过血糖监测的结果，可以调整饮食和运动干预方案，以达到控制血糖的目标。

针对血糖控制困难的患者，药物治疗是必要的^[3]。口服降糖药物和胰岛素是常用的药物治疗方法。在选择药物治疗方案时，应该根据产妇的个体情况和血糖控制情况，制定个性化的治疗方案。

总的来说，妊娠糖尿病的临床管理策略包括早期筛查与诊断、个性化的饮食与运动干预措施以及血糖的监测与药物治疗。通过早期筛查与诊断，可以及早发现和及早治疗妊娠糖尿病，从而减少并发症的风险。个性化的饮食与运动干预措施可以帮助控制妊娠糖尿病的血糖水平。在血糖监测和药物治疗方面，可以通过定期监测血糖，及时调整治疗方案，以达到良好的血糖控制。管理妊娠糖尿病需要综合考虑产妇的个体情况，并制定个性化的治疗方案。未来研究还需要进一步探索妊娠糖尿病的管理策略，以提高管理效果。

4 临床实践中的问题与解决策略

4.1 临床操作过程中的常见问题

在管理GDM患者的过程中，最常见的问题包括GDM的早期诊断问题、患者的依从性问题、血糖控制的问题以及并发症的监测问题。

GDM的早期诊断问题。GDM的早期诊断是关键，但由于其临床表现较为隐蔽，诊断容易被忽视或延误。患者

的依从性问题。许多 GDM 患者往往对长期而严谨的血糖监测、饮食控制以及运动等管理措施缺乏积极性，这给患者的管理带来一定困难。再者，血糖控制问题，如何科学、合理地制定个性化血糖控制方案，保证血糖水平的稳定控制，是 GDM 管理的核心环节。如何有效监测及预防 GDM 的并发症，如肩难产、新生儿低血糖等，是约束 GDM 管理质量的另一关键因素。

4.2 有效的问题解决策略及结果

解决临床操作中问题的策略取决于具体情况，包括患者的身体状况、生活风格、饮食习惯，以及其对治疗的接受程度。这些因素可能会影响妊娠糖尿病的管理效果。一些有效的解决策略主要集中在教育、沟通和个性化治疗中。

对于医护人员来说，提高自身的专业知识和技能是非常重要的。通过持续教育和专业培训，他们可以跟踪最新的研究发现和管理策略，从而更好地支持和指导患者。他们可以使用一些具有证据支持的工具和技术，以确保高质量的护理。

良好的医患沟通也是解决问题的关键。医护人员需要以开放、坦诚且尊重的方式与患者交流，以建立强大的信任关系。通过详细的病史采集和回访，他们可以更好地了解患者的需求和担忧，从而提供针对性的帮助。

个性化的治疗是针对妊娠糖尿病治疗效果因人而异的问题提出的解决方案。这包括使用个性化的饮食和运动计划，以及根据患者的特定情况调整药物治疗方案。

以上策略的执行结果反映在妊娠糖尿病患者的治疗结果上。例如，在实施了以上策略后，许多患者的血糖控制得到改善，妊娠并发症的发生率也有所降低。健康教育和良好的医患沟通也帮助患者改善了生活质量，降低了病情恶化的风险。

这些策略并不是万能的，同样需要结合患者个体情况进行适度调整。在了解了患者的生活习惯、饮食偏好、疾病状况和治疗接受度等多方面信息后，医护人员可以为患者定制一套更具针对性的管理方案。

总的来说，通过所述的一系列策略和行动，可以解决临床操作中遇到的问题，改善妊娠糖尿病的临床管理效果，尤其是在疾病控制、患者满意度和生活质量等方面。患者应被鼓励积极参与自我管理，以进一步提高管理效果并减少疾病的负担。

在未来的研究和临床实践中，对以上策略的进一步改进和优化是尤为必要的。例如，通过开发更有效的筛查和诊断工具，以及更可行的个性化治疗方案。更多的研究应聚焦于评价这些策略的有效性和适用性，以便正确地引导临床实践，并更好地服务于妊娠糖尿病的患者。

4.3 对 GDM 管理实践的经验总结与展望

妊娠糖尿病（GDM）管理的实践经验是临床中成功治

疗和控制 GDM 的关键。在多年的临床实践中，采取一种综合的策略确实对于管理 GDM 有重要意义。这种策略包括早期筛查和诊断、因人制宜的饮食和运动干预、及时的血糖监测和药物治疗等。这对于降低母婴并发症、提高母婴生存质量具有重要影响。

对 GDM 的临床管理策略的难点在于要在处理多种疾病并发症，有效控制血糖水平，以避免对孕妇及其胎儿产生不利影响。综合性的管理策略是必要的，目前还没有一种单一的治疗方法能够满足所有孕妇的需求。随着新的治疗方法和技术的更新，GDM 管理的临床实践会有更大的发展空间。

剖析现有的 GDM 实践经验不难发现，成功的经验往往基于对倡导的涵盖面广的健康生活方式的理解和领悟。早期诊断和治疗都是重要的一环，但在实践中，还需要注意到饮食和运动干预的有效性，并积极引导病人积极参与这些干预措施。

在未来，对 GDM 管理的实践经验应以提高患者生活质量、减少并发症的发生为重要目标。具体而言，要更多地注重向孕妇普及妊娠糖尿病的知识，帮助她们正确理解并接受疾病诊断，积极配合治疗，避免不必要的恐惧和困扰。行之有效的临床实践策略和新的研究成果也应及时介入临床实践，以提高诊疗的及时性和有效性。

总体而言，对于不断发展的 GDM 的管理实践，需要不断探索、分析和总结，形成更为精细化、个性化的管理策略，最终实现患者的生活质量改善，促进母婴健康。

5 结语

本次研究主要探讨了如何帮助怀孕期间得了糖尿病的妈妈。整个过程包括提前发现、选择合适的食物和运动、查看血糖是否正常，还有如果需要，用药物来控制。这些方法已在医院里成功帮助了很多妈妈们，减少了母婴疾病的出现。但是，这个研究只在一个医院进行，也只针对一种人群，未来需要在更多的医院和多种人群中进行试验。这个研究有助于为相同病症的妈妈们提供更好的管理和治疗方法，也能帮助我们的国家政策制定更适合的管理指南，并希望能够帮助更多的妈妈们。期待未来研究能推动对孕期糖尿病的理解和治疗，也希望中国的医院水平能够不断提高。

参考文献

- [1] 罗吟,张静华,林丽璇.孕期体重管理改善妊娠期糖尿病患者妊娠结局的临床分析[J].中国医药科学,2019,9(12).
- [2] 于金平.孕期饮食运动指导干预妊娠期糖尿病患者的临床效果观察[J].实用临床护理学电子杂志,2019,4(16).
- [3] 秦煜,余雨枫,邹子翔,等.妊娠期糖尿病患者产前血糖管理的证据总结[J].中国护理管理,2023,23(3).