

RENSHEN HEBING TANGNIAOBING
HULI 212 WEN

妊娠合并糖尿病

护理212问

主 编 ◆ 于桂玲 张淑芬 尉 蔚



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

妊娠合并糖尿病护理212问

RENSHEN HEBING TANGNIAOBING HULI 212 WEN

主 编 于桂玲 张淑芬 尉蔚

副主编 王丽丽 赵美玲 赵懿

主 审 张战红

编 者 (以姓氏笔画为序)

于晶 于桂玲 王丽丽 孔燕

张淑芬 庞爱菊 赵懿 赵美玲

袁倩 袁风云 梁锐 尉蔚

潘晓华



人民军医出版社

图书在版编目(CIP)数据

妊娠合并糖尿病护理 212 问/于桂玲,张淑芬,尉蔚主编. —北京:人民军医出版社,2014.4

ISBN 978-7-5091-7426-5

I. ①妊… II. ①于… ②张… ③尉… III. ①妊娠合并症—糖尿病—护理—问题解答 IV. ①R473.71-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 049702 号

策划编辑:张忠丽 文字编辑:李香玉 责任审读:王三荣

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927291

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:4.125 字数:72 千字

版、印次:2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—3000

定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



本书以问答的形式对妊娠合并糖尿病孕期、分娩及产后的治疗、护理及饮食方面的问题进行阐述,重点介绍了妊娠合并糖尿病的原因,如何通过健康饮食预防妊娠糖尿病的发生;妊娠合并糖尿病孕妇如何通过饮食控制,使用健康食谱,提供母体与胎儿足够的热量及营养素,使母体及胎儿能适当地增加体重,达到理想的血糖控制,减少早产、流产与难产的发生;不同类型糖尿病产妇的哺乳期饮食指导及新生儿出生后正确护理等。本书内容丰富,能够满足孕产妇对妊娠合并糖尿病的认知、理解和自我护理指导。



生育一名健康的宝宝，是每一位父母的美好愿望。作为妇幼保健工作人员，肩负着让每位父母实现这一愿望的伟大责任。为妊娠期妇女提供妊娠期的咨询服务，监测各种合并症的发生、发展，有效地干预，同时在分娩期及产褥期给予适当的指导，从而充分地保障母婴的健康。

糖尿病作为我国高发的慢性疾病之一，其发病率已经明显超过世界平均水平，妊娠合并糖尿病的发病率也呈逐年上升的趋势，成为妊娠期最常见的内科合并症。妊娠期血糖水平的升高，可以增加胎儿先天畸形的发生率，同时在妊娠及分娩过程中发生意外的可能性也会大大提高，不但影响胎儿的发育，也极大地危害母亲的健康。本书作者长期从事产科及内分泌疾病相关护理工作，根据临床年轻父母的担心及需求，编写了本书，从妊娠合并糖尿病的孕前准备、孕期保健、分娩期护理、产后恢复、新生儿护理等方面全面阐述了与妊娠合并糖尿病相关的护理问题，希望能够解答各位准爸爸、准妈妈相关的疑问，帮助他们安全地渡过妊娠、分娩这个人生的美好时光，孕育出健康的宝宝。

陈文一



妊娠与糖尿病同时存在称为妊娠合并糖尿病,是妊娠期常见的内科合并症,近年来发病率逐年上升。妊娠合并糖尿病通常包含以下3种情况:一是糖尿病妊娠,即孕前就患有糖尿病;二是潜在糖尿病,即妊娠前是无症状糖尿病,妊娠后发展为有症状的糖尿病;三是妊娠糖尿病,指妊娠前无糖尿病,确定妊娠后,发现有各种程度的糖耐量降低或明显的糖尿病,而产后可恢复者。不论哪种类型的糖尿病发生在妊娠期,均可能引起胎儿先天性畸形、新生儿血糖过低及呼吸窘迫症候群、死胎、羊水过多、早产、孕妇泌尿系感染、头痛等妊娠并发症,不但会影响胎儿发育,也危害母亲的健康,同时会增加母亲和新生儿患糖尿病的风险。但是,如果孕期通过积极治疗,使母亲的血糖保持在正常的范围,可以明显减少高血糖对母亲及胎儿的不良影响。

在医院开展糖尿病一日门诊工作的过程中,编者遇到了大量妊娠合并糖尿病的母亲,她们对糖尿病相关知识的缺乏及渴望,给了编者编写此

书的动力。同时通过糖尿病一日门诊,为妊娠合并糖尿病孕妇演示如何进行血糖监测、如何安排一日三餐,讲解饮食控制和自然分娩的知识,让妊娠合并糖尿病孕妇能够较好地控制血糖及体重。50%以上通过系统健康教育培训的孕妇都能够与正常的孕妇一样,通过自然分娩的方式拥有健康的宝宝。

本书的编者分布在临床助产、产科、内分泌以及新生儿科等与妊娠合并糖尿病护理相关的科室,均为具有十余年护理工作经验的一线人员。编者们根据丰富的临床护理经验,总结了工作中遇到的与妊娠合并糖尿病有关的护理问题。编者参阅有关文献资料,编写了本书。

希望此书能够让妊娠合并糖尿病的母亲们对这类疾病有充分的了解,能够通过自我管理行为的改变,有效控制疾病的发生、发展。也希望我们的经验总结能够为在临床一线的产科工作人员提供参考,通过我们共同的努力让每一位孕妇都能够拥有一次成功的妊娠,顺利产下健康的宝宝。

编 者

2014年1月

目 录

一、糖尿病妇女之孕前准备篇	(1)
1. 什么是糖尿病?	(1)
2. 为什么会患糖尿病?	(1)
3. 什么人容易患糖尿病?	(1)
4. 哪些人易患妊娠期糖尿病?	(1)
5. 糖尿病有哪些症状?	(2)
6. 糖尿病分哪些类型?	(2)
7. 什么是 1 型糖尿病?	(2)
8. 什么是 2 型糖尿病?	(3)
9. 糖尿病妇女能妊娠吗?	(3)
10. 血糖控制到何种程度可以妊娠?	(4)
11. 什么是体重指数?	(5)
12. 妊娠前如何管理体重?	(5)
13. 为什么妊娠时更易患糖尿病?	(5)
14. 如何诊断糖尿病?	(6)
15. 糖尿病妇女孕前如何进行自我管理?	(6)
16. 糖尿病妇女孕前如何补充营养?	(6)
17. 为什么糖尿病患者要定期参加健康教育活动?	(7)
18. 糖尿病患者常见的慢性并发症有那些?	(7)
19. 糖尿病患者常见的急性并发症有那些?	(8)
20. 什么是糖尿病酮症酸中毒?	(9)

21. 什么是糖尿病非酮症高渗状态? (9)
22. 预防糖尿病并发症血糖控制目标是什么? (10)
23. 什么是低血糖反应? (11)
24. 低血糖有哪些原因? (11)
25. 怎样预防低血糖反应? (11)
26. 低血糖反应的症状有哪些? 如何快速处理? (12)
27. 糖尿病妇女准备妊娠前如何使用药物降血糖? (13)
28. 为什么糖尿病妇女孕前只能使用胰岛素降血糖? (13)

二、妊娠期糖尿病之诊断篇 (14)

29. 什么是妊娠期糖尿病? (14)
30. 妊娠合并糖尿病的诊断标准是什么? (14)
31. 通常什么时间进行妊娠期糖尿病诊断? (15)
32. 为什么有的孕妇要提前做诊断? (15)
33. 妊娠期糖尿病诊断检查前需要做哪些准备? (16)
34. 妊娠期糖尿病诊断检查怎么做? (16)
35. 被诊断妊娠期糖尿病怎么办? (16)
36. 妊娠期糖尿病门诊管理流程是怎样的? (17)
37. 什么是血糖大轮廓检查? (17)
38. 血糖大轮廓检查怎么做? (17)
39. 血糖大轮廓检查孕期需要做几次? (17)
40. 妊娠期糖尿病诊断检查孕期需要做几次? (18)
41. 糖化血红蛋白检测的意义是什么? (18)
42. 什么情况需要做糖化血红蛋白检测? (18)
43. 妊娠期糖尿病严格管理的意义是什么? (19)

三、妊娠期糖尿病之健康教育篇 (20)

44. 糖尿病对母亲身体有什么危害? (20)
45. 糖尿病对胎儿有什么危害? (21)

46. 妊娠期糖尿病的高危因素有哪些? (23)
47. 为什么年龄大易得妊娠期糖尿病? (24)
48. 为什么多产易得妊娠期糖尿病? (24)
49. 为什么肥胖者易得妊娠期糖尿病? (25)
50. 为什么有不良孕产史者易患妊娠期糖尿病? (25)
51. 为什么有糖尿病家族史者易发生妊娠期糖尿病? (25)
52. 为什么孕妇本人为巨大儿或低体重儿,孕时易发生妊娠期糖尿病? (26)
53. 为什么妊娠期糖尿病易并发妊娠期高血压? (26)
54. 如何认识妊娠期糖尿病? (26)
55. 妊娠期糖尿病能够预防吗? (27)
56. 糖尿病对分娩的影响有哪些? (27)
57. 你知道多哈(DOHaD)理论吗? (28)
58. 如何预防妊娠期糖尿病? (29)
59. 妊娠期糖尿病如何自我胎儿监护? (30)
60. 妊娠期糖尿病应如何治疗? (31)

四、妊娠期糖尿病之饮食管理篇 (32)

61. 妊娠期糖尿病食谱是如何制定的? (32)
62. 糖尿病食谱要吃多久? (33)
63. 食物中的营养成分有哪些? (33)
64. 各种营养成分的作用是什么? (34)
65. 三大营养成分对血糖的影响是怎样的? (34)
66. 各种营养成分的代表食物是什么? (35)
67. 脂肪的种类对健康的影响是什么? (36)
68. 你知道反式脂肪酸吗? (36)
69. 膳食纤维的作用有哪些? (37)
70. 妊娠期糖尿病饮食建议有哪些? (38)
71. 什么是医学营养治疗? (39)

72. 妊娠期糖尿病医学营养治疗的原则是什么? (39)
73. 早孕期健康饮食结构宝塔图是什么? (40)
74. 中、晚孕期健康饮食结构宝塔图是什么? (41)
75. 如何对早、中、晚孕期平衡膳食进行比较? (41)
76. 什么是合理的饮食结构? (42)
77. 健康指标包括哪些内容? (43)
78. 怎样计算妊娠期糖尿病患者一日热量总需求? (45)
79. 一日总热量如何合理分配? (45)
80. 什么是食物交换份? (45)
81. 什么是食物交换法? (46)
82. 如何将一日总热量转化成具体的食物重量? (51)
83. 食物交换份的应用技巧有哪些? (52)
84. 不同热能食谱有哪些? (53)
85. 与血糖水平有关的食物相关概念有哪些? (54)
86. 常见食物的血糖生成指数(GI)值是多少? (54)
87. 如何巧用 GI 值降血糖? (56)
88. 根据孕前不同 BMI 的孕期增重目标是什么? (57)
89. 多胎妊娠孕妇体重增长标准是多少? (58)
90. 如何准确称重? (58)
91. 为什么要记录糖尿病日记? (58)
92. 如何记录糖尿病日记? (59)
93. 饮食控制期间体重减轻怎么办? (62)
94. 饮食控制期间胎儿发育小怎么办? (62)
95. 饮食控制期间吃不饱怎么办? (62)
96. 饮食控制期间吃不了怎么办? (63)
97. 医学营养治疗会不会导致母婴营养缺乏? (64)
98. 妊娠期糖尿病患者一定要加餐吗? (64)
99. 睡前加餐的重要性有哪些? (64)
100. 为什么建议孕妇每天喝牛奶? (65)

101. 孕妇可食用的甜味剂有哪些? (65)
102. 怎样通过改变饮食习惯来控制血糖? (66)
103. 为什么主食越少对糖尿病治疗并非越好? (66)
104. 咸味或无糖食品也需要控制吗? (67)
105. 妊娠期糖尿病孕妇可以食用坚果吗? (67)
106. 妊娠期糖尿病孕妇怎样食用水果? (68)
- 五、妊娠期糖尿病之运动管理篇 (70)**
107. 妊娠期孕妇为什么要运动? (70)
108. 妊娠期哪些情况不适合运动? (70)
109. 妊娠期哪些运动比较适合? (71)
110. 运动的强度有何要求? (71)
111. 运动时间有何要求? (71)
112. 运动对妊娠期糖尿病孕妇有何好处? (71)
113. 出现哪些情况要停止运动? (72)
114. 各种运动消耗热能是多少? (72)
115. 与进食种类对比,能量进出如何平衡? (73)
116. 什么是最大心率? (73)
117. 孕妇运动的最大心率是多少? (73)
118. 孕妇运动的场所有何要求? (74)
119. 什么时候运动合适? (74)
120. 妊娠期糖尿病孕妇运动前要注意什么? (74)
121. 妊娠期糖尿病孕妇运动后要观察什么? (74)
122. 1 型糖尿病孕妇能运动吗? (75)
123. 如何计数胎动? (75)
124. 孕期的卧位一定要左侧卧位吗? (75)
125. 运动中如何辨别子宫收缩? (76)
126. 妊娠期糖尿病孕妇妊娠期间能工作吗? (76)
127. 如何制定运动处方? (76)

128. 妊娠期运动中要自我监测什么? (77)
129. 何时进行胎儿电子监护? (77)
130. 为什么孕晚期要特别注意胎儿宫内安全? (77)

六、妊娠期糖尿病之血糖监测篇 (78)

131. 什么是血糖监测? (78)
132. 为什么要进行血糖监测? (78)
133. 为什么要把血糖水平控制在理想范围内? (78)
134. 血糖监测要经常进行吗? (79)
135. 怎样自测血糖? (79)
136. 妊娠期糖尿病什么时间进行血糖监测? (79)
137. 糖尿病合并妊娠如何监测血糖? (80)
138. 血糖正常后, 饮食还要严格控制吗? (80)
139. 严格控制血糖的同时, 如何监测胎儿的生长发育是否正常?
..... (80)
140. 如何选择血糖仪自测血糖? (81)
141. 妊娠期糖尿病的血糖控制标准是多少? (81)
142. 血糖值超过多少, 要同时监测尿酮体? (81)
143. 血糖监测技术会对血糖结果有影响吗? (82)
144. 血糖仪要定期检测、校正吗? (82)
145. 为什么分娩前要有一次系统的血糖监测结果? (82)
146. 保存血糖试纸条的注意事项有哪些? (82)
147. 妊娠期出现尿酮体有何危害? (83)
148. 妊娠期糖尿病出现尿酮体如何治疗? (83)

七、妊娠期糖尿病之胰岛素治疗篇 (84)

149. 了解胰腺这个器官吗? (84)
150. 胰岛素是什么? (84)
151. 胰岛素有哪些制剂? (85)

152. 为什么要用胰岛素?	(85)
153. 胰岛素的注射时间?	(85)
154. 胰岛素的注射方法?	(85)
155. 胰岛素的注射部位?	(86)
156. 胰岛素的注射工具?	(87)
157. 胰岛素的不良反应有哪些?	(87)
158. 注射胰岛素后出现低血糖怎么办?	(87)
159. 使用胰岛素对胎儿有影响吗?	(88)
160. 妊娠期糖尿病应用胰岛素治疗的原则是什么?	(88)
161. 怎样储存胰岛素?	(89)
162. 胰岛素的起效时间?	(89)
163. 胰岛素的作用时间有多长?	(90)
164. 用过的注射用具如何丢弃?	(90)
165. 胰岛素的注射剂量是一成不变的吗?	(90)
166. 注射胰岛素还要控制饮食吗?	(90)
167. 可以口服降糖药物吗?	(91)
168. 注射胰岛素期间饮食要注意哪些?	(91)
八、妊娠期糖尿病之产时管理篇	(92)
169. 待产期间如何监测血糖?	(92)
170. 待产期间出现低血糖怎么办?	(92)
171. 待产期间出现高血糖怎么办?	(92)
172. 待产期间的饮食怎么安排?	(93)
173. 分娩过程中要控制饮食吗?	(93)
174. 分娩时可以吃巧克力吗?	(93)
175. 为什么要经常查尿常规?	(93)
176. 产时出现尿酮体怎么办?	(93)
177. 妊娠期糖尿病的产妇可以选择阴道分娩吗?	(94)
178. 妊娠期糖尿病的产妇必须要剖宫产吗?	(94)

179. 妊娠期糖尿病的分娩时机? (94)
180. 妊娠期糖尿病的产妇产程是否和正常产妇一样? (94)
181. 妊娠期糖尿病的产妇产时为什么要密切观察母儿状况? ... (95)

九、妊娠期糖尿病之产后管理篇 (96)

182. 妊娠期糖尿病产妇产后如何喂养婴儿? (96)
183. 妊娠期糖尿病产妇可以给孩子吃母乳吗? (96)
184. 糖尿病产妇产后如何安排母乳喂养? (97)
185. 糖尿病产妇母乳喂养需注意哪些问题? (97)
186. 妊娠期糖尿病产后需要继续按糖尿病饮食进行饮食控制吗?
..... (98)
187. 糖尿病产妇产后如何在保证营养的情况下控制血糖? ... (99)
188. 妊娠期糖尿病产妇产后还需要监测血糖吗? 如何监测?
..... (101)
189. 妊娠期糖尿病产妇产后多久血糖会恢复正常? 妊娠期糖
尿病产妇产后如何合理安排运动? (101)
190. 妊娠期糖尿病产妇产后如何进行饮食管理? (102)
191. 妊娠期糖尿病产妇产后如何进行体重管理? (103)
192. 糖尿病妊娠产妇产后如何用药? (104)
193. 妊娠期糖尿病产妇如果要再次妊娠需做哪些准备? ... (104)
194. 妊娠期糖尿病产妇是否会发展成为糖尿病? 如何监测及
预防? (105)

十、妊娠期糖尿病之新生儿护理篇 (106)

195. 母亲糖尿病对妊娠期胎儿、新生儿会有哪些影响? (106)
196. 糖尿病母亲新生儿如何护理? (106)
197. 糖尿病母亲新生儿出生后要注意哪些问题? (107)
198. 糖尿病母亲新生儿容易发生哪方面的畸形? (107)
199. 糖尿病母亲新生儿出生后是否需要监测血糖? 如何监测?

.....	(107)
200. 哪些新生儿长期监测血糖? 监测多长时间?	(107)
201. 新生儿血糖的正常数值是多少?	(108)
202. 糖尿病母亲的婴儿会不会发展成为糖尿病? 如何预防?	(108)
203. 糖尿病母亲新生儿为什么易出现低血糖?	(108)
204. 低血糖对新生儿有哪些影响?	(109)
205. 糖尿病母亲新生儿出现低血糖后有何表现?	(109)
206. 新生儿出现低血糖怎么办?	(109)
207. 低血糖的新生儿如何监测血糖和护理?	(109)
208. 配方奶喂养的低血糖新生儿如何安排喂养?	(110)
209. 婴儿出生体重越大越好吗?	(110)
210. 出现巨大儿如何护理?	(111)
211. 配方奶喂养的巨大儿如何安排喂养?	(111)
212. 糖尿病母亲新生儿皮肤护理应注意哪些问题?	(111)
参考文献	(112)

一、糖尿病妇女之孕前准备篇

1. 什么是糖尿病?

糖尿病是由多种病因引起以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。高血糖是由于胰岛素分泌减少或作用缺陷,或者两者同时存在而引起。除糖类外,尚有蛋白质,脂肪代谢异常。久病可引起多系统损害,导致眼、肾、神经、心脏、血管等器官的慢性进行性病变,甚至引起器官功能障碍、缺陷及衰竭。

2. 为什么会患糖尿病?

糖尿病的病因较复杂,与遗传、免疫和环境因素有关。导致胰岛 B 细胞分泌胰岛素缺陷或周围组织胰岛素作用缺陷(不足),或胰岛素抵抗;或既有胰岛素分泌缺陷(不足)又有作用缺陷(不敏感/胰岛素抵抗),只是在不同患者中程度不同而已。

3. 什么人容易患糖尿病?

有糖尿病家族史、吸烟、高血压、冠心病、年龄 ≥ 40 岁、超重或肥胖、有巨大儿生产史等。

4. 哪些人易患妊娠期糖尿病?

(1) 妊娠之前体重超重(即体重超过理想体重的 20%)