

积极心理资本干预对减轻 GDM 患者负性情绪的研究进展

叶华英

上海市宝山区中西医结合医院 上海

【摘要】近年来，GDM 发病率逐年上升，我国患病率高达 14.8%，远高于全球平均水平。GDM 属产科高风险，易致剖宫产、巨大儿、超大胎龄儿及新生儿低血糖等并发症，增加母婴患病风险。GDM 患者确诊后常产生应激反应，引发焦虑和自我效能感下降，导致激素分泌上升，血糖升高，病情加重。临床治疗 GDM 侧重饮食运动和药物，心理护理干预不足。笔者采用积极心理资本理念，通过护理干预提高患者心理韧性，促进疾病治疗和自我管理，降低发病率和母婴并发症。

【关键词】妊娠期糖尿病；妊娠压力；积极心理资本；干预；心理韧性

【收稿日期】2025 年 4 月 13 日 **【出刊日期】**2025 年 5 月 15 日 **【DOI】**10.12208/j.jnm.20250234

Research progress on positive psychological capital intervention to alleviate negative emotions in GDM patients

Huaying Ye

Baoshan District Integrated Traditional Chinese and Western Medicine Hospital, Shanghai

【Abstract】In recent years, the incidence rate of GDM has increased year by year. The prevalence rate in China is as high as 14.8%, far higher than the global average. GDM is a high-risk obstetric condition that can lead to complications such as cesarean section, macrosomia, macrosomia, and neonatal hypoglycemia, increasing the risk of maternal and infant diseases. GDM patients often experience stress reactions after diagnosis, leading to anxiety and decreased self-efficacy, resulting in increased hormone secretion, elevated blood sugar, and worsening of the condition. Clinical treatment of GDM focuses on diet, exercise therapy, and medication, with insufficient psychological nursing intervention. The author adopts the concept of positive psychological capital, improves patients' psychological resilience through nursing intervention, promotes disease treatment and self-management, and reduces incidence rate and maternal and infant complications.

【Keywords】Diabetes in pregnancy; Pregnancy stress; Positive psychological capital; Intervention; Psychological resilience

妊娠期糖尿病（GDM）定义为妊娠前未见糖尿病病史，在妊娠期间首次诊断出或表现出不同程度的糖代谢异常^[1]。随着社会的进步和发展，糖尿病在妊娠期的患病率逐步上升趋势。根据国际糖尿病联盟提供的统计数据，全球孕妇中约有 15.8% 在孕期遭遇高血糖问题，妊娠糖尿病（GDM）占据了其中的 83.6%。在我国，妊娠糖尿病的患病率约为 14.8%^[2]，部分地区甚至报告了高达 24.17% 的患病率，这一数据显著超出了全球平均患病水平。且 GDM 属于产科高危妊娠，若未能实施适时治疗或血糖调节失当，将会导致一系列母婴并发症，更会加重孕产妇的经济负担。根据国内一项调查研究^[3]显示，妊娠糖尿病（GDM）患者的平均医疗费用为 6677.3 元，相较于正常孕妇的平均费用高出 1.95

倍，导致每年新增的社会经济负担大约为 193.6 亿元。因此，该疾病已成为当前最为关键的公共卫生议题之一，引起了医疗工作者的广泛关注。

1 妊娠期糖尿病患者妊娠期间压力的相关研究

在过去，对于妊娠糖尿病（GDM）的研究主要集中在对患者饮食、运动的管理和药物治疗上，旨在控制疾病发展，降低血糖水平，并尽可能减少并发症的发生。然而，在这些传统治疗方法之外，针对 GDM 患者可能发生的心理干预研究却相对较少。但近年来，越来越多的相关研究显示，与普通孕妇相比，GDM 患者更易产生妊娠压力^[4]。相关研究更是进一步证实，GDM 患者相较于一般孕妇，其心理压力水平显著升高。临床观察显示，这一群体常表现出焦虑、抑郁、应对机制不良以

及自我效能感下降等症状,这些心理状态的改变不仅影响了患者的日常生活,更对疾病的治疗和控制带来了挑战。具体而言,这些心理状态的改变可导致患者体内生长激素、胰高血糖素、去甲肾上腺素等激素的分泌量增加,进而增强对胰岛素的拮抗作用,导致血糖水平上升。此现象不仅加重了 GDM 患者的病情,还可能形成恶性循环,使得血糖控制的难度进一步加大。更重要的是,这种心理与生理的交互作用还可能对分娩过程及母婴健康产生显著负面影响,从而引发母婴并发症,如胎儿宫内发育迟缓、巨大儿、新生儿低血糖等。因此,对于医护人员而言,及早对所有妊娠期高血糖孕妇的心理状况进行评估,及时为患者做好针对性的心理干预显得尤为重要。

2 GDM 患者积极心理资本的相关研究

2.1 概念

心理资本作为积极心理学研究的核心要素之一,自 2006 年由 Seligman 提出以来,引起了广泛的关注和研究。在其学术论文中, Seligman 详细阐释了心理资本作为一种积极心理状态的内涵,强调了其在个体成长与发展中的重要作用^[12]。心理资本的理念倡导个体应追求更高的生活效率,充分实现生活价值,并最大化地挖掘个人潜能^[5]。这一理念不仅为个体的成长与发展提供了动力源泉,更为社会和谐与进步注入了新的活力。心理资本涵盖了四个核心维度:乐观、希望、自我效能感和韧性。这四个维度相互关联、相互促进,共同构成了心理资本的重要组成部分。相关学者进一步深入研究了心理资本对患者整体生活质量的影响,发现心理资本对患者的整体生活质量具有正向的预测作用。具体而言,心理资本的高水平能够显著提升患者的心理健康水平,增强其对生活的满意度和幸福感^[6]。同时,多项研究揭示,心理资本的高水平与疾病康复之间存在正相关关系。心理资本不仅能够促进患者的身体康复,还能够提升其应对生活挑战、不良事件的能力,进而增强其抗风险能力^[3]。在妊娠期糖尿病患者的干预研究中,心理资本的应用也取得了显著的成效。通过积极的心理资本干预,妊娠期糖尿病患者的生活质量、健康状况、血糖下降水平等都得到了显著改善。

2.2 干预措施

2.2.1 在临床工作中,医护人员必须保持高度的细致观察力,时刻留意病人的情绪变化。情绪的稳定对于病人的康复至关重要,因此,医护人员应多花时间与病人沟通,进行更多的正面引导。可以通过讲述积极正面的病例,分享战胜病魔的真实故事,来消除患者的思想

顾虑,帮助她们重拾信心。这样,患者就能以更加积极乐观的心态面对疾病,从而提高治疗效果,促进康复进程。

2.2.2 在临床实践过程中,必须充分重视并努力提升患者的主体性,当患者展现出强烈的改善自身健康状况的意愿时,他们的积极性和参与度会显著提高,这将有助于实现更高的生活质量,并促进康复进程。医护人员应始终尊重患者的意愿,主动倾听他们的声音,理解其需求和期望。通过积极的沟通和交流,医护人员可以鼓励患者积极参与治疗过程,共同制定个性化的治疗方案。这种共同参与的方式,不仅可以增强患者的自信心和归属感,还可以提高治疗效果,减少医疗纠纷。同时,医护人员还应通过提供必要的健康教育,帮助患者掌握自我管理技能,进一步提升治疗效果。这些健康教育可以包括饮食调整、运动锻炼、心理调适等方面的内容,旨在帮助患者更好地了解自己的身体状况,提高自我保健意识,从而更好地应对疾病带来的挑战。总之,在临床实践中,重视并提升患者的主体性是实现高质量医疗服务的重要途径。

2.2.3 提高心理韧性对于患者的康复同样具有重要意义。心理韧性,亦称心理弹性,是指个体在面对逆境时,能够坚持不懈地追求既定目标,并在未达成目标之前,持续展现出不屈不挠的坚毅品质。据相关文献记载,高龄产妇以及教育程度较低的患者群体往往表现出较低的心理韧性水平。因此,针对这些特定人群,实施有效的干预措施显得尤为重要。通过提供心理支持、认知行为疗法等手段,可以帮助患者增强心理韧性,提高应对逆境的能力,从而更有效地面对疾病带来的挑战。

高龄往往是构成患者主要的压力源之一,特别是在在妊娠期间并发糖尿病的情况下,患者的忧虑情绪及心理压力会显著增加。对于年龄 ≥ 35 岁的高龄产妇而言,这一挑战尤为严峻。面对高龄妊娠并发糖尿病的复杂情况,医护人员需要更加细致地关注患者的心理状态。应加强心理疏导与护理工作,主动倾听高龄产妇的内心声音,积极探究其内心的真实感受与顾虑。这不仅有助于医护人员更好地了解患者的心理状态,还能后续的治疗和护理提供有力的支持。在心理疏导过程中,医护人员应耐心、细致地与高龄产妇沟通,及时提供心理疏导及解答她们的疑惑。通过专业的心理疏导和温暖的关怀,帮助患者树立战胜疾病的信心,增强其对安全妊娠和分娩的信心。有助于缓解患者的心理压力,还能促进其自我心理调整,提高心理韧性水平。因

此,对于高龄妊娠并发糖尿病的患者,医护人员应给予更多的关注和支持。

教育程度不高的患者由于缺乏对疾病的认知,又无法通过多种途径积极地获取与疾病相关的知识和预后信息,对自身及腹中胎儿的安全状况感到不确定,从而进一步加剧了悲观情绪,导致心理韧性水平较低。所以,对于教育程度较低的患者,应加强健康教育的普及工作。可通过实施集中式教育与针对性教育相结合的策略,有效缓解孕妇的心理困扰。

妊娠并发糖尿病状态下,患者情绪易呈现抑郁倾向,且社会支持度较低的个体往往难以获得家庭成员的充分关怀。负面情绪得不到宣泄,又不敢正视疾病,不能调动自己的积极性,使心理的韧性水平降低。应鼓励患者积极进行沟通交流,耐心倾听并帮助患者缓解压力,持续为患者提供积极的鼓励,帮助他们提升面对疾病的心理抵抗力。此外,努力为患者打造一个充满关怀的生活氛围,使其感受到关怀与支持,从而提升其治疗信心。

据相关研究显示:妊娠糖尿病(GDM)患者若伴有中重度焦虑,其对自身和胎儿的安危会感到更加不安,心理负担随之加重,这可能引发孕期的恐慌和悲观情绪。临床医护人员应对妊娠糖尿病(GDM)患者进行焦虑状态的及时评估,根据评估结果,采取针对性的心理干预策略,以协助患者缓解焦虑情绪,调整心态,积极面对疾病,提升心理抗跌性。

2.2.4 通过多种形式的健康教育,注重引导孕产妇提高对饮食、运动、药物治疗、血糖监测、随访等方面的依从性^[7],确保其能够全面掌握疾病管理的关键环节。同时,也密切关注孕产妇的心理状态,通过多种方式减轻她们的心理负担,鼓励其积极面对挑战,树立战胜疾病的信心。通过这些综合性的健康教育措施,旨在提高孕产妇对妊娠合并糖尿病的知晓度,使她们能够更好地管理自身健康,享受一个健康、快乐的孕期^[8]。

3 小结

针对妊娠期糖尿病(GDM)患者,在临床实践中,医务工作者需向患者详细阐述疾病的有关知识,以增强患者对疾病的了解,缓解其焦虑情绪。此外,应重视患者的心理疏导,帮助产妇保持积极心态,以便更好地

与医务人员合作,勇敢地应对疾病及其挑战。同时,临床医护人员应加强监测,密切关注患者心理状态的变化,并采取针对性的干预措施,旨在提升妊娠期糖尿病患者心理韧性,减轻疾病对患者心理健康的负面影响,从而促进患者的康复进程。

参考文献

- [1] 曾超超(导师:杜玉凤)曾超超(导师:杜玉凤.跨理论模型的心理护理对妊娠期糖尿病患者妊娠压力的干预研究;承德医学院,硕士(专业:护理学);2017
- [2] 曾超超(导师:杜玉凤)段丽娜,杨志华,曹成群,等.三阶段全面延续性管理对妊娠期糖尿病患者血糖控制、心理及分娩结局的影响[J].海军医学杂志,2021,42(6):751-755.
- [3] 钟婕,周英凤,李丽,章孟星,等.妊娠期糖尿病孕妇心理弹性现状及影响因素研究[J].护理学杂志,2019,34(4):77-78
- [4] 程根娣.一体化系统管理妊娠糖尿病患者的干预研究[D].新疆:新疆医科大,2013
- [5] 谢幸,苟文丽.妇产科学[M].8版.北京:人民卫生出版社,2013:75-78.
- [6] 崔贞,崔雪娜,徐金娥.青岛地区妊娠期糖尿病发病率及临床资料分析[J].中国妇幼保健研究,2016,27(03):348-351
- [7] 黄颖,(导师:汪惠才)积极心理资本对冠心病患者心理障碍、健康促进行为的影响研究;新疆医科大学,硕士(专业:护理学);2022
- [8] 吴鸿云,成晓燕,陈志芳,等.妊娠期糖尿病病人家庭功能、心理弹性与自我管理行为的相关性分析[J].蚌埠医学院学报,2021,46(10):1479-1482.

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