

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**Πτυχιακή εργασία**

**ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΕΓΚΥΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ**  
**ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΥΗΣΗΣ**

**της**

**Παπαϊωάννου Ιωάννας**

**Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:**

**Κα. Ιωάννα Φράγκου**

**Λεμεσός, 2020**

## **Πνευματικά δικαιώματα**

Copyright © Ιωάννα Παπαϊωάννου, 2020

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής εργασίας από το Τμήμα Νοσηλευτικής του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

## Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα και να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στα άτομα που συνέβαλαν με το δικό τους τρόπο στη διεκπεραίωση αυτής της μελέτης. Πρώτα απ' όλα, τις ιδιαίτερες μου ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω στην επιβλέπουσα καθηγήτρια μου κα. Ιωάννα Φράγκου, για τις συμβουλές και την καθοδήγησή της. Επίσης, τις ευχαριστίες μου θα ήθελα να απευθύνω προς τους γονείς μου, οι οποίοι ήταν δίπλα μου καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου και με υποστήριζαν ψυχολογικά, έτσι ώστε καθημερινά να αποδίδω στον βέλτιστο βαθμό.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Εισαγωγή:** Ο Σακχαρώδης Διαβήτης Κύησης (ΣΔΚ) είναι μια ασθένεια, η οποία έχει μελετηθεί κατά καιρούς από πολλούς επιστήμονες, χωρίς όμως να έχουν καταφέρει να ευαισθητοποιήσουν τον επηρεαζόμενο πληθυσμό στον μέγιστο βαθμό .

**Σκοπός:** Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης είναι η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας μιας παρέμβασης στον τρόπο ζωής των εγκύων γυναικών για την πρόληψη του ΣΔΚ. Ο κύριος στόχος είναι η ευαισθητοποίηση των γυναικών για τον ΣΔΚ, οι οποίες αποτελούν τον επηρεαζόμενο πληθυσμό, έτσι ώστε να διατηρήσουν έναν υγιή τρόπο ζωής.

**Υλικό και Μέθοδος:** Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η αναζήτηση της σχετικής διεθνούς και ελληνικής βιβλιογραφίας στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PUBMED, CINAHL και SCOPUS. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν στην ελληνική γλώσσα είναι διαβήτης κύησης, ΣΔΚ, διαβήτης εγκυμοσύνης, γυναίκα, γυναίκες, άσκηση, σωματική δραστηριότητα, τρόπος ζωής, πρόληψη, μείωση, ελαχιστοποίηση, παρέμβαση και οι αντίστοιχες λέξεις κλειδιά στην αγγλική γλώσσα, σε όλους τους πιθανούς συνδυασμούς.

**Αποτελέσματα:** Οι μελέτες που έχουν συμπεριληφθεί σε αυτή την συστηματική ανασκόπηση είχαν δημοσιευθεί από το 2015 μέχρι το 2019. Όλες οι μελέτες ήταν ποσοτικές. Μέσα από την αναζήτηση της βιβλιογραφίας, διαπιστώθηκε ότι η παρέμβαση στον τρόπο ζωής των γυναικών μπορεί να μειώσει την επίπτωση του ΣΔΚ (Koivusalo et al., 2016).

**Συμπεράσματα:** Ο ΣΔΚ είναι μία από τις πιο συνηθισμένες επιπλοκές της εγκυμοσύνης, επηρεάζοντας πολλές γυναίκες ετησίως. Με το πέρασμα του χρόνου οι γυναίκες οι οποίες διαγιγνώσκονται με ΣΔΚ αυξάνονται δραματικά. Οι παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής των γυναικών, συμβάλλουν στην πρόληψη του ΣΔΚ (American Diabetes Association, 2012; Shepherd et al., 2017).

**Λέξεις κλειδιά:** σακχαρώδης διαβήτης κύησης, πρόληψη, παρέμβαση, άσκηση, τρόπος ζωής

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Gestational Diabetes Mellitus (GDM) is a disease, which has been studied by many scientists occasionally, but has not been able to raise awareness of the affected population to the fullest extent.

**Aim:** Purpose of this systematic review is to investigate the effectiveness of an intervention in pregnant women's lifestyle to prevent GDM. The main goal is to raise awareness of women for gestational diabetes, which are the affected population, in order to maintain a healthy lifestyle.

**Material and Method:** The method used was the search of relevant international and Greek bibliography in electronic databases such as PUBMED, CINAHL and SCOPUS. The keywords used in the English language are gestational diabetes, GDM, diabetes in pregnancy, woman, women, female, females, exercise, physical activity, lifestyle, prevention, reduction, minimize, intervention and the corresponding Greek language keywords, in all possible combinations.

**Results:** The studies included in this systematic review were published from 2015 to 2019. All studies were quantitative. Through the search for literature, it was found that intervention in women's lifestyle could reduce the incidence of the GDM (Koivusalo et al., 2016).

**Conclusions:** The GDM is one of the most common complication of pregnancy, affecting many women annually. Over time, women diagnosed with GDM are increasing dramatically. Interventions in women's lifestyle contribute to the prevention of the GDM (American Diabetes Association, 2012; Shepherd et al., 2017).

**Key words:** Gestational diabetes mellitus, prevention, intervention, exercise, lifestyle