

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

**Διατροφικές παρεμβάσεις και
σωματική δραστηριότητα σε έγκυες
γυναίκες με Σακχαρώδη Διαβήτη
Κύησης.**

Σάββα Λαμπρινή

Λεμεσός 2022

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

**Διατροφικές παρεμβάσεις και σωματική
δραστηριότητα σε έγκυες γυναίκες με
Σακχαρώδη Διαβήτη Κύησης.**

Σάββα Λαμπρινή

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια
κα Μαριάννα Κωνσταντίνου

Λεμεσός 2022

Πνευματικά δικαιώματα

Σάββα Λαμπρινή , 2022

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

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω σε όλους όσους με βοήθησαν το τελευταίο εξάμηνο για να συνεχίσω τις σπουδές μου.

Θα ήθελα να εκφράσω ιδιαίτερα την επιβλέπουσα καθηγήτρια μου Δρ. Μαριάννα Κων/νού για όλη την βοήθεια που μου παρείχε.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές/τριές του Τμημάτος Νοσηλευτικής, καθώς ο καθένας από αυτούς με βοήθησαν με το δικό τους τρόπο.

Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου για την στήριξη και την αγάπη που μου παρέχουν όλα αυτά τα χρόνια. Θα ήθελα να αφιερώσω το πτυχίο μου σε ένα από τους αγαπημένους μου ανθρώπους που δεν βρίσκεται σήμερα μαζί μας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η εγκυμοσύνη είναι μια κατάσταση στην οποία γίνονται σημαντικές αλλαγές στο σώμα μιας γυναίκας οι οποίες είναι ιδανικές για την ανάπτυξη του εμβρύου (Silva et. al., 2016). Τέτοιες ταχείες αλλαγές έχουν βραχυχρόνιες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία. Έτσι, είναι σημαντικό οι εγκυμονούσες να έχουν ιδιαίτερα κίνητρα για να κάνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής τους.

Σκοπός: Σκοπός της εργασίας είναι να μελετηθεί ο σακχαρώδης διαβήτης καθώς και τα μέτρα πρόληψης, αποτελεσματικότητας αντιμετώπισης με την βοήθεια κάποιων παρεμβάσεων αποφεύγοντας τις δυσάρεστες συνέπειες που απορρέουν αυτά τα προβλήματα.

Υλικό και Μέθοδος: Στη βιβλιογραφική ανασκόπηση χρησιμοποιήθηκαν μελέτες που έχουν δημοσιευτεί τα τελευταία οκτώ χρόνια. Η αναζήτηση έγινε μέσω ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων Pubmed, Google Scholar και Scopus χρησιμοποιώντας τους παρακάτω όρους αναζήτησης: σακχαρώδης διαβήτης κύησης, άσκηση, διατροφή, πρόληψη.

Αποτελέσματα: Τα άρθρα που συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση είχαν δημοσιευτεί από το 2014 μέχρι το 2021. Από το σύνολο των 9 μελετών ήταν όλες ποσοτικές. Από τις 9 μελέτες, οι 5 είχαν ακριβής αποτελέσματα, ότι η υγιεινή διατροφή και η σωματική δραστηριότητα είναι μέτρα πρόληψης για τον σακχαρώδη διαβήτη κύησης. Ενώ οι υπόλοιπες 4 δεν είχαν ακριβή αποτελέσματα .

Τα είδη των παρεμβάσεων ήταν κυρίως η αλλαγή τρόπου ζωής, με υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Κάποιες από τις έρευνες συνδύασαν την υγιεινή διατροφή και την σωματική δραστηριότητα για καλύτερα αποτελέσματα.

Συμπεράσματα: Η σωματική δραστηριότητα και η διατροφικές συνήθειες αποτελούν το βέλτιστο τρόπο πρόληψης σακχαρώδη διαβήτη κύησης.

Λέξεις-κλειδιά: διαβήτης, κύηση, σωματική δραστηριότητα, πρόληψη, διατροφή

ABSTRACT

Aim: The aim of this paper is to describe what is mellitus diabetes and to suggest some preventive measures, effectiveness of treatments and with the help of some interventions, avoid the unpleasant consequences.

Material and Method: In the literature review, studies published in the last eight years have been used. The search was done through online databases like Pubmed, Google Scholar and Scopus using the following search terms: mellitus diabetes, exercise, diet and prevention.

Results: The articles included in the review were published from 2014 to 2021. Of the studies, 5 had accurate results, that healthy eating and physical activity are prevention measures for mellitus diabetes. While the other 4 did not have accurate results. The type of interventions were mainly lifestyle changes, with healthy eating and physical activity during pregnancy. Some of the studies combined healthy eating and physical activity for better results.

Conclusions: Physical activity and eating habits are the best way to prevent mellitus diabetes.

Keywords: diabetes, pregnancy, diet , exercise