

第六章

休息与活动 (Rest and Activity)



学习目标

通过本章节学习后，学生应能够：

识记：

- 1、正确陈述睡眠周期的构成及各时相的特点。
- 2、正确陈述影响睡眠与休息的因素，陈述失眠的临床表现并能提供正确的护理措施。
- 3、正确陈述活动受限的原因及活动受限时对机体的影响。



学习目的与要求

理解：

- 1、正确解释下面概念：休息、睡眠、昼夜性节律、等长练习、等张练习。
- 2、正确解释睡眠的需要。
- 3、正确分析患者的睡眠特点。
- 4、正确陈述活动的特点。



学习目的与要求

应用：

- 1、正确的收集患者睡眠的资料，找出影响住院患者睡眠的因素，为促进患者睡眠制定一份护理计划。
- 2、运用本章的所学的知识，为一位股骨胫骨折的老人分析存在、潜在的护理问题并制定一份护理计划。



讨论(Discussion)

讨论（1组、2组）：

- 1.何谓休息？为何需要休息（意义）？
- 2.休息的先决条件有哪些？
- 3.何谓睡眠？睡眠如何分期？各期的特点如何？

讨论（3组、4组）：

- 1.住院病人睡眠的特点？如何促进病人的睡眠？
- 2.请解释睡眠时相周期？个体睡眠需要的特征？



第一节

休息 (Rest)



休息的概念

(Concept of Rest)

休息指在一定时间内**相对地**减少活动，使人从**生理和心理**上得到**松弛**，消除疲劳，恢复精力的过程。



一、休息的意义

- **促进健康 (Health promotion)**
 - 减轻或消除疲劳
 - 维持机体生理调节规律性
 - 促进机体正常生长发育
- **促进康复 (Health Restoration)**
 - 减少消耗
 - 促进蛋白合成及组织修复



二、休息的先决条件

- **生理舒适(physiological comfort)**
- **心理放松 (psychological relax)**
- **充足睡眠 (sufficient sleep)**



三、协助病人休息的护理措施

- 增进生理舒适
- 缓解心理压力
- 保证充足睡眠



四、睡眠生理

睡眠是周期发生的、知觉的特殊状态,由不同时相组成,对周围环境可相对地不作出反应。



睡眠机制

脑干尾端**睡眠中枢**发出冲动向上传导于大脑皮质，与控制觉醒状态的脑干网状结构**上行激动系统**作用，从而调节睡眠与觉醒的相互转化。



睡眠分期

据脑电波图、眼图、肌电图监测结果：

◆ 慢波睡眠（NEM）

◆ 快波睡眠（REM）

又称快速眼球运动睡眠



慢波睡眠

I期：入睡过渡期，呼吸均匀，
脉搏减慢，睡眠浅。

很易唤醒

II期：进入睡眠状态，肌肉松弛，
呼吸均匀，脉搏减慢，
血压、体温下降

仍易唤醒



慢波睡眠

III期： 熟睡期，肌肉完全放松，心跳缓慢，血压、体温继续下降。

难以唤醒

IV期： 沉睡期，全身松弛，呼吸均匀慢，血压、体温继续下降，体内激素大量分泌。

极难唤醒



快波睡眠（快速动眼期睡眠）

脑电图活跃

眼球快速转动

肌肉松弛（除眼肌外）

肾上腺素大量分泌

HR、BP、R大幅度波动



睡眠时相周期(Sleep Cycle)

清醒状态



NREM第一期



NREM第二期



NREM第三期



REM期



NREM第二期



NREM第四期



NREM第三期



部分睡眠时相对人体的特殊意义：

SWS (III、IV) 期：

分泌大量生长激素，促进合成作用；
减少蛋白分解，加速受损组织愈合

FWS期：

利于精力恢复

梦境可减缓压力，维持情绪平衡



五、睡眠需要

- 昼夜性节律
- 睡眠量因人而异
- 睡眠时相长短随年龄而变化
- 睡眠量还受个性、健康状况、生活习惯、职业等诸多因素的影响



睡眠时相随年龄变化

随年龄增长, 人体:

- 总睡眠时间逐渐减少
- 醒的次数逐渐增多
- 慢波睡眠第 I、II 时相所占时间
逐渐增加



滿足患者睡眠需要

Meeting the Sleep Need of the Client



六、睡眠的评估

(一) 评估睡眠影响因素

年龄因素	环境因素
内分泌变化	疾病影响
药物影响	心理因素
食物因素	体育锻炼
个人睡眠习惯	



（二）评估睡眠失调类型

- 原发性失眠症
- 药物依赖性失眠症
- 发作性睡眠症
- 睡眠过度
- 其他



（三）住院病人睡眠特点

- 昼夜性节律去同步化
- 睡眠减少
- 睡眠中断
- 诱发补偿现象



(四) 睡眠资料收集

- 习惯睡眠时间
- 午睡习惯
- 睡前特殊习惯
- 入睡难易程度
- 夜间醒来次数、原因
- 睡眠过程中异常情况：失眠、梦游
- 晨起精力是否充沛



七、促进睡眠的护理措施（一）

- 创造良好的物理环境
- 视睡眠习惯，做好就寝前的准备工作
- 合理安排护理工作
- 心理护理
- 健康教育



七、促进睡眠的护理措施（二）

- 合理使用药物
- 睡眠失调的护理

发作性睡眠：注意自我保护

睡眠性呼吸暂停：保持呼吸道通畅

梦游：锁门、移开危险物



思考题

- 1.病人睡眠的特点,促进睡眠的护理措施?**
- 2.简答NREM、REM各期睡眠的生理特点?**



预习题

- 1.活动的重要性?活动受限的原因?**
- 2.一位长期卧床的患者存在和潜在的护理问题?**



第二节 活动 (Activity)



分组讨论上次课的预习题

一、活动的重要性

- 维持机体正常功能，
- 维持身心健康
- 降低肥胖发生率
- 促进康复, 预防并发症



二、活动受限原因

- 疼痛
- 神经系统受损
- 损伤
- 残障
- 营养失调
- 精神心理因素



二、活动受限原因

活动受限对机体的影响

- 皮肤
- 骨骼肌肉
- 心血管系统
- 呼吸系统
- 消化系统
- 泌尿系统
- 心理社会影响



三、病人活动的评估

- **一般资料：如年龄、性别**
- **心肺功能状态**
- **骨骼肌肉状态**
- **关节功能状态**



三、病人活动的评估

肌力评估(6级)

0级 完全瘫痪、肌力完全丧失

1级 可见肌肉轻微收缩但无肢体运动

2级 肢体可移动位置但不能抬起

3级 肢体能抬离床面但不能对抗阻力

4级 肢体能作对抗阻力的运动，但肌力减弱

5级 肌力正常



三、病人活动的评估

- 机体活动能力
- 目前患病情况
- 社会心理状况



三、病人活动的评估

机体活动能力：5度

0度 完全独立，可自由活动

1度 需要使用设备或器械

2度 需要他人的帮助、监护和教育

3度 既需要有人帮助，也需要设备和器械

4度 完全不能独立，不能活动



四、对病人活动的指导

- **选择合适的卧位**
- **保持脊柱生理弯曲和各关节的功能位置**
- **防止压疮形成**
- **维持关节的活动性：全范围关节活动**



四、对病人活动的指导

全范围关节运动

根据每一特定关节可活动的范围, 对此关节进行屈曲伸展等运动, 是维持关节可动性的有效锻炼方法。

主动性ROM: 个体独立完成ROM

被动性ROM: 依靠护理人员完成ROM



被动运动-肩部运动



被动运动-肩肘内收、弯曲



被动运动-肩部旋转



被动运动-前臂旋前



被动运动-前臂旋后



被动运动-腕部屈曲



被动运动-腕部伸展



被动运动-腕部过度伸展



被动运动-腕部尺侧偏斜



被动运动-髋关节运动弯曲（直膝式）



被动运动-髋关节运动弯曲（屈膝式）



髋关节外展



髋关节外旋



髋关节内旋



髋关节外旋



踝关节背侧屈



踝关节庶侧屈



踝关节外翻



脚趾屈曲



脚趾屈曲



脚趾伸展



趾部过度伸展



脚趾外展



四、对病人活动的指导

肌肉等长练习和等张练习：

■ 等长练习

增加肌肉张力而不改变肌肉长度，不伴明显的关节运动，又称静力练习。



四、对病人活动的指导

肌肉等长练习和等张练习：

■ 等张练习

对抗一定的负荷作关节的活动锻炼，同时也锻炼肌肉收缩。因伴有大幅度关节运动，又称动力练习。



四、对病人活动的指导

肌肉锻炼注意点：

- 使病人充分理解和合作
- 达到肌肉适度疲劳
- 不应引起明显疼痛
- 作准备及放松运动
- 注意肌肉等长收缩引起的升压反应及增加心血管负荷的作用



思考题

案例：

一位大娘、**67**岁、股骨颈骨折、收住院，患者紧张、焦虑、担心在家中上学的孙子无人照顾，请找出该患者存在/潜在的护理问题，并制定出护理措施。



预习

1. 医院环境的特点？

2. 何谓医院感染？如何有效地预防、控制医院感染的发生？

3. 导致医院感染的原因有哪些？

4. 消毒灭菌的种类与方法有哪些？

5. 湿热灭菌法比干热灭菌有哪些优点？

6. 紫外线杀菌和高压蒸汽灭菌的注意事项是什么？

