

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)



昵图网 nipic.com/just

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)

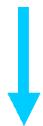
清醒状态



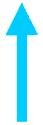
NREM第一期 → NREM第二期 → NREM第三期



REM期



NREM第四期



NREM第二期



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



满足患者睡眠需求

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



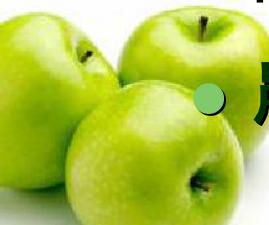
(三) 住院病人睡眠特点

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



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

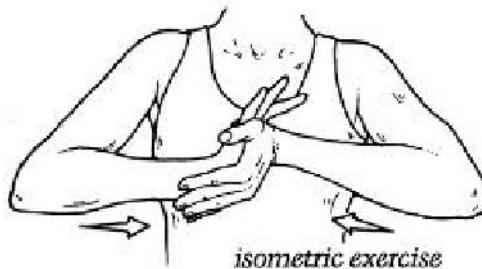


四、对病人活动的指导

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



思考題

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？**

