

临床护理基本技术

休息与活动



泉州医学高等专科学校 李辉

社会精英猝死事件频发

- ◆ 2023年2月24日，域名注册系统顶尖教授、中国频道的CTO黄柏林在37岁初为人父时病逝；
- ◆ 2023年8月5日，年仅36岁的浙江大学数学系教授、博导何勇，因过分劳累英年早逝；
- ◆ 2023年9月18日，正值中秋，年仅38岁的网易代理首席执行官孙德棣猝死；
- ◆ 2023年11月18日，摩托罗拉副总裁兼首席营销官格利高里·弗洛斯特忽然死亡；
- ◆ 2023年12月中旬，46岁的前IBM大中华区政府及公众事业部总经理李清平突发心肺衰竭

请思索

- ◆ 从上述事件中你得到什么启示？
- ◆ 怎样为患者提供良好休息条件？
- ◆ 怎样安排患者的休息与活动？

项目四 休息与活动

第一节 休息

一、休息的意义

- ❖ 1、**定义**：休息指在一段时间内相对地降低活动，使人从生理上和心理上得到松弛，消除或减轻疲劳，恢复精力的过程。
- ❖ **睡眠是最常见、最主要的休息。**

2、休息的意义

- 1) 增进健康：最基本的生理需要。休息能消除疲劳，增进体力和精力的恢复；
- 2) 恢复健康：休息是疾病康复的必要条件。降低消耗，增进蛋白质的合成及组织修复；提升治疗效果，增进机体康复。

二、休息的条件

- (一) **充分的睡眠**：了解睡眠生理，，处理患者的睡眠问题，确保最低程度的睡眠时数。以增进患者早日康复。
- (二) **生理上的舒适**：把身体的不舒适减至最低程度。
- (三) **心理上的放松**：耐心与患者沟通，满足患者的需求，使其到达身心放松、平静安宁的情况。

三、睡眠的生理

- ❖ **睡眠：是一种周期发生的知觉的特殊状态，虽然人对周围环境的反应能力降低，但并未完全消失。**
- ❖ **睡眠对刺激的反应能力取决于刺激源的音量、强度、及对个人是否有特殊意义。**



(一) 睡眠的发生机制

脑干尾端存有睡眠中枢与控制觉醒的脑干网状构造上行激动系统的作用相对，从而调整睡眠与觉醒的相互转化。

(二) 睡眠的时相

迅速动眼期

非迅速动眼期

1、非速动眼阶段睡眠（NREM）

第一期：入睡期

睡眠最浅、易唤醒。连续**0.5-7**分钟，**EEG**显示与清醒时同。

第二期：浅睡期

仍易被唤醒。连续**10-20**分钟，生理活动变慢，肌肉渐放松。

第三期：熟睡期(中度睡眠期)

连续**15~30**分，难以唤醒。肌肉完全放松，**P**、**BP**

第四期：深睡期(深度睡眠期)

约连续**10**分钟。全身松弛，极难唤醒。可有遗尿和梦游的发生。

2、速动眼阶段睡眠（REM）

REM特点：

- 1) 眼球迅速转动，脑电图活跃，与清醒时极为相同。
- 2) 躯干基本上呈松弛状态，但体温、血流及脑的耗氧量都有**增长**。
- 3) 心率、血压和心输出量也有**增长**，接近清醒时的水平。

▶ 3、睡眠时相对人体的特殊意义

- (1) **NREM第4时相**的睡眠中，体内可**分泌大量的生长激素**，增进合成作用，降低蛋白质的分解，加速受损组织的愈合。
- (2) REM睡眠与幼儿神经系统的成熟有关，同步对保持精神和情绪上的平衡十分主要。
- (3) 慢波睡眠有利于体力恢复，快波睡眠对精神和情绪上的平衡最为主要。

(三) 睡眠时相的周期

清醒状态

NREM第一期

NREM第二期 → NREM第三期 → NREM第四期

REM期

NREM第二期

NREM第三期

(成人平均每晚出现**4~6**个睡眠时相**周期**。每一周期**60-120**分钟，平均**90**分钟。大部分**NREM**睡眠发生在**上午夜**，**REM**睡眠在**下午夜**。)

四、增进患者休息与睡眠的护理

(一) 护理评估

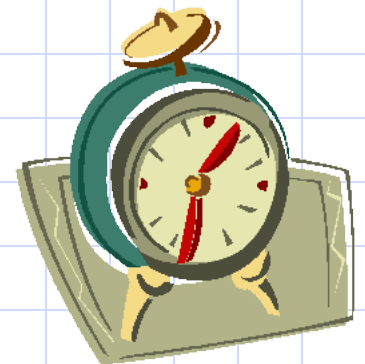
1、影响原因的评估

- (1) **生理原因**：年龄；疲劳；昼夜节律性；寝前习惯；内分泌变化。
- (2) **病理原因**：疾病；身体不适；
- (3) **心理原因**：紧张、焦急等。
- (4) **环境原因**：新环境快波睡眠降低，入睡时间延长，觉醒次数增长。
- (5) **食物原因**：牛奶、少许饮酒、咖啡、药物。
- (6) **其他**；睡前习惯。

2、睡眠型态的评估

睡眠时间；睡眠前的习惯；睡眠情况

每晚习惯睡多长时间及就寝、起床的时间；是否有午睡及睡多长时间；睡前是否服安眠药及有无特殊习惯；是否不久入睡，是否打鼾、失眠、梦游，醒后是否感觉精力充沛等。



(二) 常见的睡眠障碍

❖ **1、失眠：**是睡眠形态紊乱中最常见的一种，主要体现为难以入睡、难以维持睡眠状态。

失眠

原发性失眠：是一种慢性综合征。

继发性失眠：精神紧张、环境不适

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/378045043066006130>