



## 第三章

# 舒适与安全



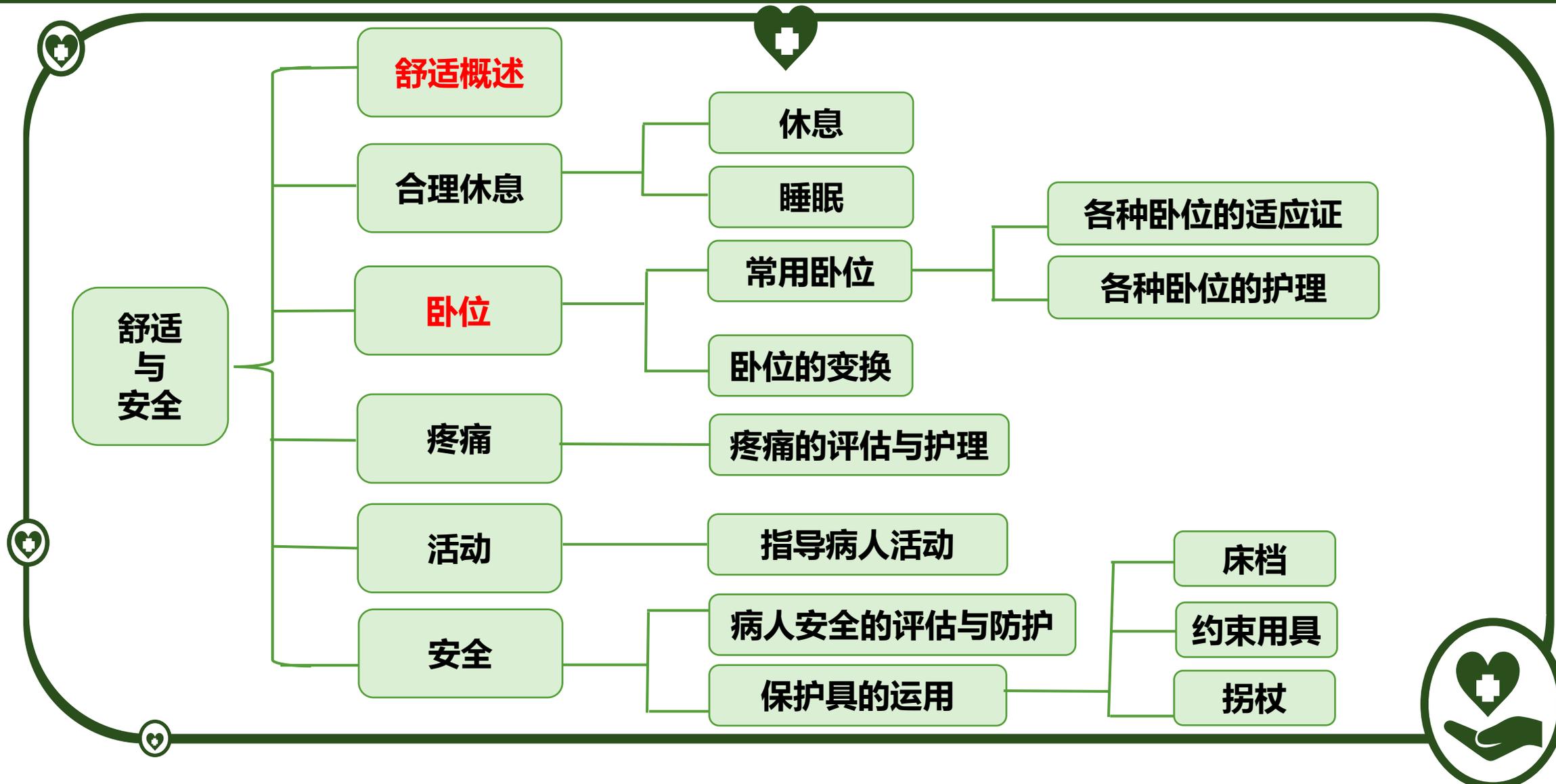
主讲人：陈亚静



单位：郑州澍青医学高等专科学校



# 本章节框架





## 第一节

# 舒适的概述





## 一、舒适与不舒适的概念



(一) 舒适

(二) 不舒适

## 二、不舒适的原因



身体因素、心理-社会因素、环境因素

## 三、不舒适病人的护理原则





# 一、舒适与不舒适的概念



**舒适：**是指个体在**身心**轻松自在、安宁环境状态下，所具有的满意、身心健康、没有焦虑与疼痛的**自我感觉**。





# 一、舒适与不舒适的概念



**不舒适：**是指个体身心处于不健全或有缺陷状态，周围环境存在不良刺激，个体对生活不满、负荷极重的一种自我感觉。



紧张、精神不振、烦躁不安、消极失望、失眠或身体疼痛、无力，难以坚持日常工作和生活。



## 二、不舒适的原因



1. **身体因素**（疾病、个人卫生不良、姿势或体位不当、活动受限）
2. **心理-社会因素**（焦虑与恐惧、压力、角色适应不良、不被重视自尊受损、缺乏支持）
3. **环境因素**（不适宜的物理、社会环境）

疼痛

**不舒适中最为严重的表现形式**



# 三、不舒适病人的护理原则



## 护理原则



1. 细致观察，去除诱因
2. 心理支持
3. 角色尊重
4. 加强生活护理
5. 创造良好环境

不舒适最严重的形式是（ ）

- A 烦躁不安
- B 疼痛
- C 紧张、焦虑
- D 不能入睡
- E 害怕

提交



## 第三节

# 卧位





# 章节框架

## 一、概述



(一) 舒适卧位的基本要求

(二) 卧位的分类

## 二、常用卧位



仰卧位、头低足高位、头高足低位、侧卧位、俯卧位、半坐卧位、端坐位、膝胸卧位、截石位

## 三、卧位的变换



## 四、轴线翻身法

**患者女，25岁，拟于2018.12.18上午10时行剖宫产术，医嘱术前会阴部备皮、留置导尿。**

**问题：**

- 1.给患者实施留置导尿术时应采取哪种卧位？**
- 2.患者手术时行椎管内麻醉，术后应采取哪种卧位？为什么？**
- 3.患者术后12小时，主诉伤口疼痛，应采取哪种卧位？为什么？**



# 一、概述



## (一) 舒适卧位的基本要求



### 卧位姿势

符合人力力学原理

### 体位变换

每2h更换体位1次

### 身体活动

各部位每天活动

### 受压部位

加强护理预防压疮

### 保护隐私

注意遮盖保护隐私



# 一、概述

## (二) 卧位的分类——自主性

### 主动卧位

据自身意愿和习惯**随意**改变体位



### 被动卧位

没有更换自身体位的能力，**被安置**



### 被迫卧位

因疾病或治疗需要**被迫**采取





# 一、概述



## (二) 卧位的分类——平衡稳定性

### 稳定性卧位

支撑面大、重心低，平衡稳定，感到舒适、轻松。



### 不稳定性卧位

支撑面小、重心高，难以平衡，大肌群处于紧张状态。





## 二、常用卧位



仰卧位

(一)

侧卧位

(二)

半坐  
卧位

(三)

端坐位

(四)

俯卧位

(五)

头低  
足高位

(六)

头高  
足低位

(七)

膝胸  
卧位

(八)

截石位

(九)



## 二、常用卧位——仰卧位

去枕仰卧位

1



中凹卧位

2



屈膝仰卧位

3





## 二、常用卧位——仰卧位



### (一) 仰卧位——去枕仰卧位

#### 姿势要求：

去枕仰卧，头偏一侧，双臂放于身体两侧，双腿自然放平，枕横放于床头。





## 二、常用卧位——仰卧位



### (一) 仰卧位——去枕仰卧位

#### 适用范围:

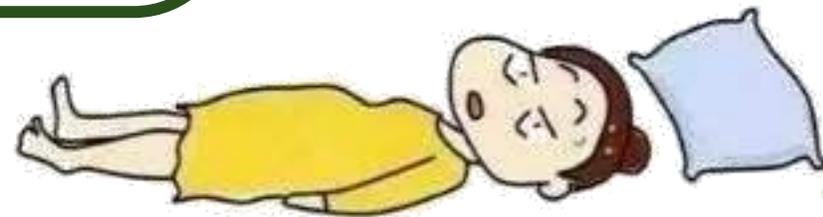
**1. 昏迷、全麻未清醒者:**

防止呕吐物反流入气管而引起**窒息**或肺部并发症。

**2. 脊髓腔穿刺后或腰麻的病人:**

预防颅内压降低而引起的**头痛**。

去枕平卧位





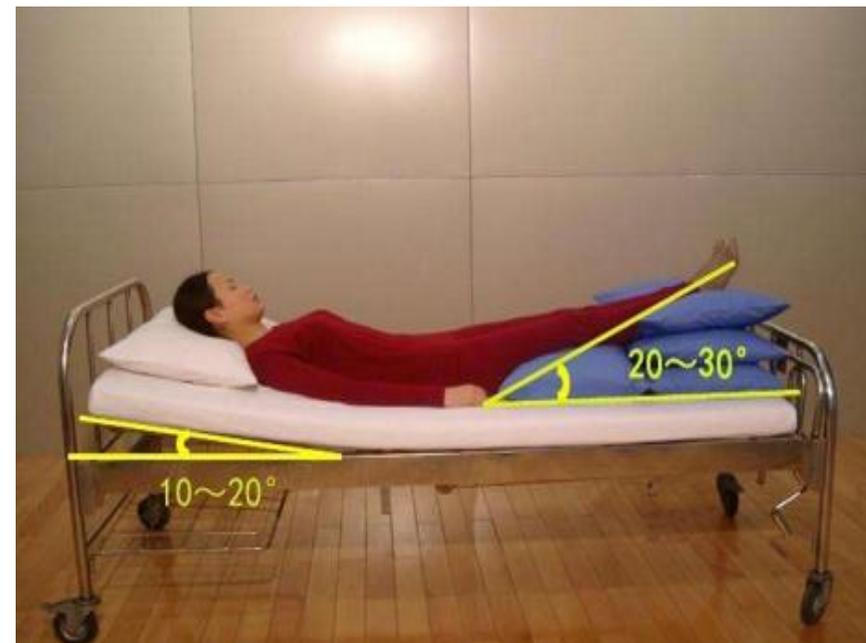
## 二、常用卧位——仰卧位



### (二) 仰卧位——中凹仰卧位

#### 姿势要求：

仰卧，双臂至于身体两侧，抬高头胸 $10^{\circ} \sim 20^{\circ}$   
抬高下肢 $20^{\circ} \sim 30^{\circ}$





## 二、常用卧位——**仰卧位**



### (二) 仰卧位——中凹仰卧位（休克卧位）

#### 适用范围：

#### 休克病人

抬高头、胸部，有利于保持气道通畅，增加肺活量，改善缺氧状况；

抬高下肢，可促进静脉回流，增加心排血量，缓解休克症状。



## 二、常用卧位——**仰卧位**



### (三) 仰卧位—屈膝仰卧位

#### 姿势要求：

仰卧，头下垫枕头，两臂放于身体两侧，两膝屈起稍外分。





## 二、常用卧位——**仰卧位**



### (三) 仰卧位—屈膝仰卧位

#### 适用范围:

#### 1. 腹部检查

放松腹肌，便于检查。

#### 2. 导尿或会阴冲洗等

暴露操作部位，便于操作。





## 二、常用卧位——侧卧位



### 姿势要求：

侧卧，两臂屈肘，  
一手在胸前，一手在枕边，  
下腿伸直，上腿弯曲。  
膝间、背部、胸腹放软枕。





## 二、常用卧位——侧卧位



### 适用范围:

1. 肛门、胃镜与肠镜等检查。
2. 灌肠
3. 臀部肌肉注射：**上腿伸直、下腿弯曲**
4. 预防压力性溃疡





## 二、常用卧位——半坐卧位



### 姿势要求：

摇起床头支架 $30^{\circ} \sim 50^{\circ}$

摇起膝下支架，防下滑，

足底部垫软枕。





## 二、常用卧位——半坐卧位



### 适用范围:

1. 颜面部及颈部手术后病人。
2. 心肺疾病所引起呼吸困难的病人。
3. 腹腔、盆腔手术后或有炎症的病人。
4. 疾病恢复期体质虚弱的病人。





## 二、常用卧位——端坐位



### 姿势要求：

床头抬高 $70^{\circ} \sim 80^{\circ}$

床上放跨床小桌

膝下抬高 $15^{\circ} \sim 20^{\circ}$





## 二、常用卧位——端坐位



### 适用范围:

1. 左心衰竭
2. 心包积液者
3. 支气管哮喘发作者

极度呼吸困难，病人被迫端坐。





## 二、常用卧位——**俯卧位**



### 姿势要求：

俯卧、头偏一侧，  
两臂屈曲于头两侧，两腿伸直，  
胸下、腕部、踝部各放软枕。





## 二、常用卧位——**俯卧位**



### 适用范围:

1. 腰背部检查，或配合胰、胆管造影检查时。
2. 脊椎手术后或腰、背、臀部有伤口，不能平卧或侧卧的患者。
3. 胃肠胀气致腹痛。





## 二、常用卧位——头低足高位



### 姿势要求：

仰卧，头偏一侧，软枕横于床头，床尾抬高15~30cm。

**重点是床的平面没有改变！**



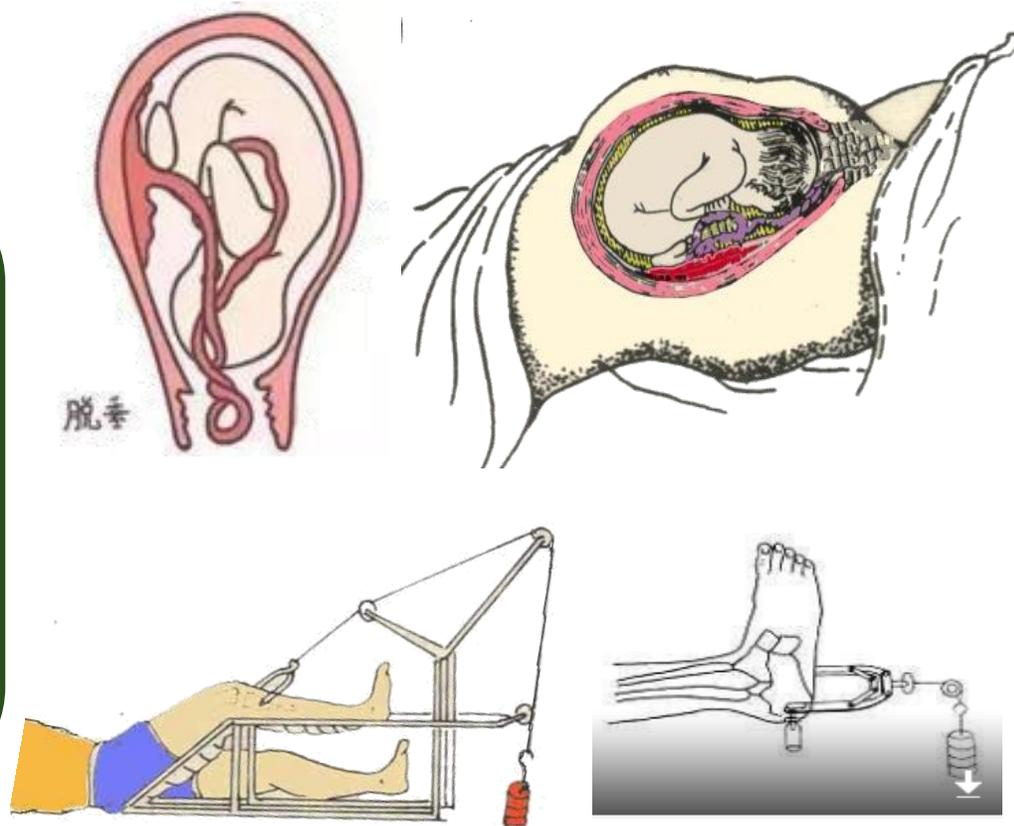


## 二、常用卧位——头低足高位



### 适用范围：

1. 肺部分泌物引流：利于排痰
2. 十二指肠引流：利于胆汁引流（右侧）
3. **妊娠时胎膜早破**：防脐带脱垂
4. 跟骨、胫骨结节牵引者：反牵引力



**注意！！！！颅内高压者禁用！！！！ WHY?**



## 二、常用卧位——头高足低位



### 姿势要求：

仰卧，抬高床头15~30cm  
枕头横立床尾。





## 二、常用卧位——头高足低位



### 适用范围：

1. 颈椎骨折进行颅骨牵引者。
2. 颅脑疾病或颅脑手术后：预防脑水肿，减轻颅内压。





## 二、常用卧位——**膝胸卧位**



### 姿势要求：

跪卧，头偏一侧，两臂屈曲于头两侧，两小腿平放于床上，大腿垂直床面，胸贴床面，腹悬空，背伸直，臀抬起



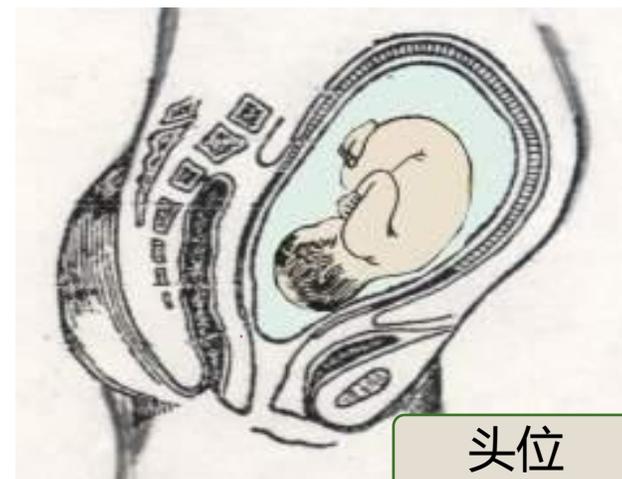


## 二、常用卧位——膝胸卧位



### 适用范围:

1. 肛门、直肠、乙状结肠镜检查及治疗
2. 矫正胎位不正或子宫后倾， $<15\text{min}$
3. 促进产后子宫复原。



头位



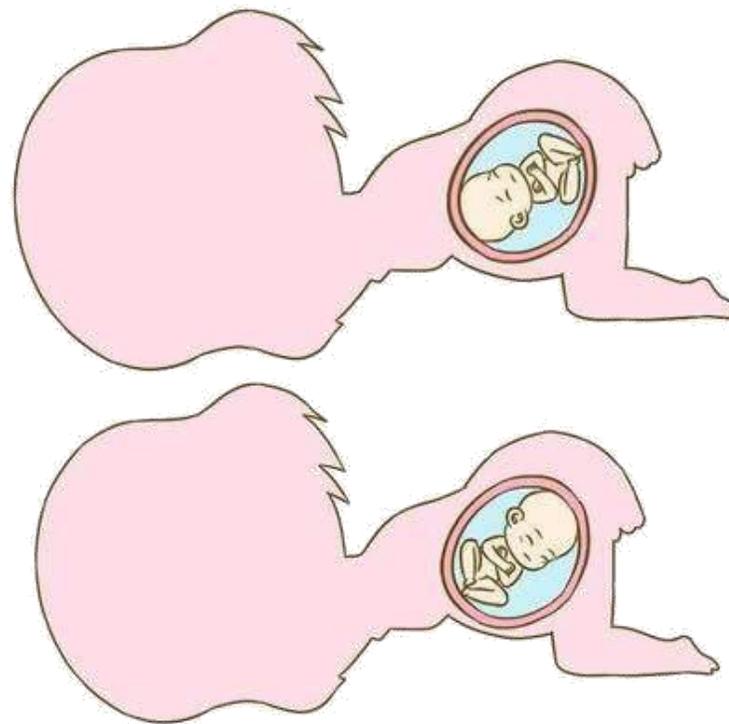
臀位



## 二、常用卧位——**膝胸卧位**



胸膝卧位



矫正前

矫正成功



## 二、常用卧位——截石位



### 姿势要求：

仰卧检查台上，  
两腿分开放于支腿架上  
臀齐台边，双手放胸前





## 二、常用卧位——截石位



### 适用范围:

1. 会阴、肛门部位的检查、手术和治疗：如阴道灌洗、会阴冲洗、膀胱镜、妇科检查。
2. 产妇分娩。



**患者女，25岁，拟于2018.12.18上午10时行剖宫产术，医嘱术前会阴部备皮、留置导尿。**

**问题：**

- 1.给患者实施留置导尿术时应采取哪种卧位？**
- 2.患者手术时行椎管内麻醉，术后应采取哪种卧位？为什么？**
- 3.患者术后12小时，主诉伤口疼痛，应采取哪种卧位？为什么？**



### 三、卧位的变换



协助病人移向床头

(一)

协助病人翻身侧卧

(二)



### 三、卧位的变换—协助病人移向床头



目的

协助已滑向床尾而自己不能移动的患者移向床头，恢复舒适与安全。

流程

核对解释



安置导管



协助移位



整理洗手



# 三、卧位的变换—协助病人移向床头



一人协助法

二人协助法





1. **注意节力：尽量让患者靠近护士，使重力线通过支撑面，缩短重力臂。**
2. **移动患者时动作应轻稳，协调一致，不可拖拉，以免擦伤患者皮肤。**
3. **若患者身上有各种导管或者输液装置时，应安置妥当。**

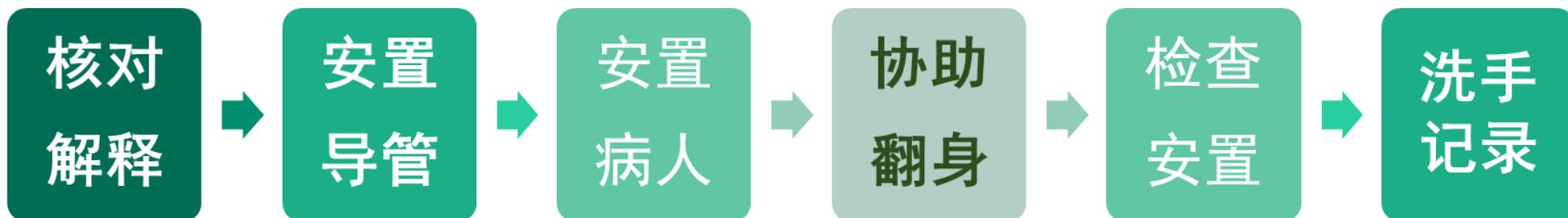
# 三、卧位的变换—协助病人翻身侧卧法



## 目的

1. 协助病人变换姿势，增进舒适。
2. 适应治疗、护理的需要，如更换床单。
3. 预防并发症，如压疮、坠积性肺炎等。

## 流程



# 三、卧位的变换——一人协助病人翻身侧卧法





### 三、卧位的变换—二人协助病人翻身侧卧法





1. 检查敷料有无脱落、浸湿，**先换药后翻身**。
2. 颅脑手术后患者应取**平卧位或卧于健侧**，头部翻动时不可过于剧烈，以免形成脑疝，压迫脑干造成突然死亡。
3. 术后行颈椎和颅骨牵引的患者翻身时**不可放松牵引，牵引处的血痂不可动**。
4. 有石膏或伤口较大的患者翻身时应注意防止患部受压。



## 四、轴线翻身法



### 目的

1. 协助颅骨牵引、脊椎损伤、脊椎手术、髋关节术后的病人在床上翻身。
2. 预防脊椎再损伤及关节脱位。
3. 预防压疮，增加病人舒适感。

### 流程

核对  
解释



安置  
导管



安置  
病人



翻身



放置  
软枕



检查  
安置



洗手  
记录



## 四、轴线翻身法



二人协助病人轴  
线翻身法



三人协助病人轴  
线翻身法



1. 翻转病人时，保持脊柱平直，维持脊柱的正确生理弯曲。翻身角度不可超过 $60^{\circ}$ ，避免由于脊柱负重增大而引起关节突骨折。
2. 颈椎损伤时，勿扭曲或旋转病人的头部。
3. 翻身时注意保暖并防止坠床。
4. 记录翻身时间。

1. 患者女，30岁，产后大出血，出现休克症状，请问该为该患者采取何种卧位（ ）

- A 去枕仰卧位
- B 屈膝仰卧位
- C 中凹卧位
- D 侧卧位

提交

2. 患者男，60岁，全麻下行胃大部分切除术。术后患者被送回病房，应该为患者采取何种卧位（ ）

- A 去枕仰卧位
- B 屈膝仰卧位
- C 中凹卧位
- D 侧卧位

提交

3. 患者男，60岁，全麻下行胃大部分切除术后2天，患者主诉伤口疼痛，应该为患者采取何种卧位（ ）

- A 去枕仰卧位
- B 屈膝仰卧位
- C 中凹卧位
- D 半坐卧位

提交

4. 患者男，60岁，全麻下行胃大部分切除术。术后患者被送回病房。术后2天在输液过程中患者出现呼吸困难，咳粉红色泡沫样痰，诊断为急性肺水肿。应该为患者采取何种卧位（ ）

- A 仰卧位
- B 端坐卧位
- C 俯卧位
- D 侧卧位

提交

5. 患者女，28岁，孕38周，今晨起床后发现大量液体自阴道流出，在送往医院的过程中应采取何种卧位（ ）

- A 仰卧位
- B 侧卧位
- C 头高足低位
- D 左侧卧位抬高臀部

提交

问答题：

- 1.护理不舒适病人的原则是什么？
- 2.舒适卧位的要求？
- 3.半坐卧位的适用范围以及临床意义是什么？

正常使用主观题需2.0以上版本雨课堂

作答

The background features a complex, abstract design in various shades of green. It consists of numerous overlapping, low-poly geometric shapes, primarily triangles and quadrilaterals, which create a sense of depth and movement. A fine, light-colored grid or dot pattern is overlaid on these shapes, adding a technical or digital aesthetic. The overall composition is symmetrical and visually rich.

**谢谢观看**