

2010年急救护理：四招帮助预防腿脚抽筋护士资格考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E6_80_A5_c21_947.htm 四招帮助预防腿脚抽筋：来源：考试

大 1.临睡前用40 左右的热水泡脚5~10分钟，泡脚的盆要深一些，水要多一些，最好超过脚脖子。可起到舒筋活血、解除痉挛的作用。 2.将高度白酒加热（不要燃烧），倒几滴在手心，在经常抽筋的部位上下搓揉2分钟，要有一定的力度，使局部皮肤发红即可。可以增加肌肉血液循环，减少痉挛的发生。 3.用5%的松节油按摩常抽筋的部位，同样能减少夜间抽筋的发生。 百考试题论坛 4.睡前喝几口白开水，增加睡前的舒适感，可放松神经，松弛肌肉，减少抽筋。更多信息请访问：百考试题护士网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com