

2010年护士妇产科护理：孕妇下肢肌肉痉挛的护理_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_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E6_8A_A4_c21_1965.htm 主要指小腿腓肠肌发生疼痛性挛缩，孕期任何时期均可出现，常见于孕期，夜间发作较多。系因增大的子宫压迫下肢神经所致，疲倦、寒冷、不合理的体姿以及体内钙、磷比例失调致神经系统应激功能过强，均可促使发作。措施是监测孕妇摄入的食物中是否有足量的维生素B，被确定缺钙者，有计划摄取牛奶，必要时按医嘱补钙。禁止滥用含钙磷的片剂，以免加重体内钙磷的不平衡情况。还要与孕妇讨论预防及减轻症状的方法，例如：（a）避免穿高跟鞋，以减少腿部肌肉的紧张度；（b）热敷患处，抬高下肢，按摩腿部肌肉等都能生效。当小腿肌肉发生痉挛时，只要立即伸展肌肉即可缓解。具体做法是让孕妇平卧，护士或家属按住孕妇膝盖（患侧），协助伸直小腿，同时使足背屈，症状即可缓解。有人认为，睡前按摩小腿，或将脚部垫高后入睡，有助于预防症状的发生。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