



四川大学华西第二医院妇产科 ICU  
WEST CHINA SECOND UNIVERSITY HOSPITAL

# 健康宣教提示





亲爱的病员朋友：

欢迎来到华西第二医院妇产科 ICU 就医，我们将竭尽全力为您提供最好的医疗服务和最贴心的护理，让您医的安心、住的温馨，祝您早日康复，早日返回家园。现在让我们一起进入“健康教育时间”，以下内容是您所需要关注和重视的，对您的病情好转也是非常重要的，请认真阅读。

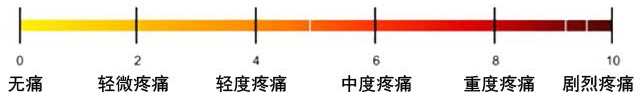
是否转出 ICU

- **转出** 每日 8 时 30 分医生查房后，将根据您的病情变化情况决定是否适合转出 ICU。
- **换床** 依据您的病情，医生将决定是否为您安排新的床位。但是新的床位上可能仍然有当日出院或者手术的病人，床位空出的时间取决于该病人出院时间及上手术的时间，因此，您等待的时间可能会比较长，我们会于 11 时 00 分至 19 时 00 分，待该床位腾空并消毒后，陆续将大家转至普通病房。如果超过下午 4 点您的床位仍然没有腾出来，我们将安排家属进入 ICU 探视。
- **留观** 我们会安排家属于 16 时 00 分至 16 时 30 分进行探视。所有情况我们都将及时与家属沟通，请您安心在 ICU 休养，不要担心和焦虑。

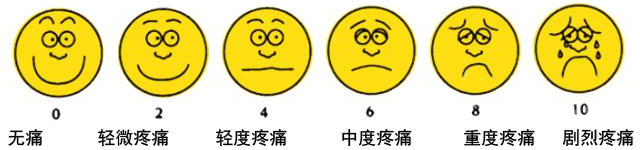
如何判断疼痛程度

- 术后伤口可能会出现疼痛，我们将为您进行数字评分法疼痛评估，根据您的分数及时处理来帮助您缓解疼痛。
- 若您有镇痛泵，伤口疼痛时可以自行按白色按钮追加镇痛药物。不按镇痛泵它也会以每小时 2 毫升的速度持续自动给药。

疼痛等级线性图



疼痛等级脸谱图



饮食需要注意

- **流质饮食病员** 我们将专门为您提供营养汤，同时您也可以喝鸡汤、鱼汤等汤水，务须担心饮食问题。但是需要提醒您，在肛门未排气（即打屁）之前以及腹胀的病员，请勿饮用牛奶、豆浆等含糖的饮品。
- **禁食病员** 为了您的健康，请勿饮用任何汤水和食物，请您理解。

运动疗法

病人术后完全清醒，生命体征稳定后，即开始床上运动。一共分为**五个步骤**，运动的范围和幅度由小到大，循序渐进，依照病人的承受能力而定。**2小时**进行一次，直至肛门排气为止。

一、呼吸运动

**方法**  
· 仰卧位，手掌轻轻放在腹部（或胸部），进行腹式呼吸与胸式呼吸

各**5**次



二、上肢运动

**方法**

· 仰卧位，按顺序进行以下动作 各**5**次

· **握拳与松拳**  
双手平放在身体两侧，进行握拳与松拳



· **屈伸肘关节**



· **上举上肢**



· **伸手掌与屈手掌**  
双手平放在身体两侧，进行握拳与松拳  
注意上肢不离开床面



三、下肢运动

**方法**

· 仰卧位，按顺序进行以下动作

· **屈伸膝关节、抬高下肢**  
左右腿各做**5**次



· **踝泵运动**  
即屈伸环绕踝关节，其中包含三种动作

**趾曲：**最大限度脚尖朝下，趾屈呈40-50度保持10秒



**趾曲：**尽力保持脚尖朝自己，背伸呈20-30度保持10秒



**趾曲：**踝关节的趾屈、内翻、背伸、外翻组合在一起，以踝关节为中心，脚趾作360度环绕，尽量保持动作幅度最大

四、翻身运动

**方法**

· 在家属或护士的协助下，用手捂住腹部伤口，进行左右翻身运动



各**5**次

五、侧身运动

**方法**

· 仰卧位，按顺序进行以下动作

各**5**次

- 上抬上肢
- 屈伸肘关节
- 旋转肩关节
- 下抬下肢
- 膝关节屈伸

安全出口

如遇火灾、地震等紧急情况时，我们将会由专人引导紧急疏散。医生办公室旁（位置①）和 6 号电梯（位置②）旁各有 1 个安全出口。

