

偏瘫患者床椅转椅您做对了吗？

王 琳

成都市郫都区人民医院 611730

〔中图分类号〕R742

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2024) 04-092-01

偏瘫是一种常见的神经系统疾病，通常是由于脑血管意外或脑损伤引起的。患者往往会面临一系列的生活难题，其中之一便是如何正确地从床上转移到椅子上。这个过程看似简单，实则需要一定的技巧和耐心。正确的转椅方法不仅能够帮助偏瘫患者安全舒适地完成转移，还能够避免因不当操作造成的意外伤害，有助于患者的康复。

床椅转移是偏瘫患者日常生活中必须面对的挑战之一。对于患者和家属来说，掌握正确的转椅方法进行床椅转移之前，患者和家属需要做好充分的准备工作。首先，确保床和椅子之间的距离适中，既不过远也不过近，以便于患者能够平稳地移动。其次，检查床和椅子的稳固性，确保它们能够承受患者的体重，避免在转移过程中出现晃动或倾斜。此外，家属还应根据患者的身体状况和需要，准备好必要的辅助工具，如扶手、坐垫等，以提高转移的安全性和舒适度。床椅转移的过程中，正确的姿势和步骤同样重要。患者应先在床上坐稳，双手扶住床沿或扶手，然后逐渐将身体重心前移。此时，家属可以在患者的一侧提供适当的支持，确保患者不会因失去平衡而摔倒。接着，患者可以慢慢地将双脚移到椅子下方的地面上，并将身体的重心继续前移。最后，患者可以用双手支撑椅子，逐渐站起并坐稳在椅子上。在整个转移过程中，患者和家属都需要保持耐心和细心。患者要逐渐适应自己的身体状况，避免急躁和过度用力。家属则要时刻关注患者的情绪和反应，及时给予鼓励和支持。同时，家属还应注意观察患者的姿势和动作是否正确，及时纠正不当之处，以确保转移过程的安全和顺利。除了正确的床椅转移方法外，患者和家属还需要注意一些日常生活中的细节。例如，在患者从椅子上站起时，家属可以提供适当的帮助，防止患者因站立不稳而摔倒。此外，家属还可以根据患者的需要，调整床和椅子的高度和角度，以提高患者的舒适度和生活质量。

值得注意的是，床椅转移并不是一次性的任务，而是偏瘫患者日常生活中需要反复进行的活动。因此，患者和家属需要不断练习和巩固正确的转椅方法，使其成为日常生活中的一种习惯。通过不断的练习和适应，患者将能够逐渐提高自己的转移能力，减少对他人依赖。此外，偏瘫患者在床椅转移过程中可能会遇到一些困难和挑战。例如，患者可能

会感到肌肉无力或关节疼痛，导致转移过程变得困难。此时，家属应给予患者更多的关心和支持，鼓励患者坚持练习并逐渐克服困难。同时，家属还可以寻求专业康复师的帮助，为患者制定个性化的康复计划，帮助患者更好地恢复功能和提高生活质量。

然而，在实际操作中，患者和家属往往会因为一些错误观念而陷入误区。首先，一个常见的错误观念是认为偏瘫患者应该尽量避免进行床椅转移。这种观念源于对患者身体状况的过度担忧，认为转移过程中可能会对患者造成伤害。然而，事实上，适当的床椅转移训练对于偏瘫患者来说是非常必要的。通过正确的转移方法，患者可以逐渐提高自己的身体功能，增强肌肉力量，促进康复进程。因此，我们应该鼓励患者在专业人员的指导下进行床椅转移训练，而不是一味避免。另一个常见的错误观念是认为床椅转移只需要患者自己努力就可以了，不需要家属或专业人员的帮助。这种观念忽视了偏瘫患者身体功能的受限性，以及转移过程中可能出现的风险。在实际操作中，家属或专业人员的帮助是非常重要的。他们可以提供必要的支持和保护，确保患者能够安全地完成转移。同时，家属或专业人员还可以根据患者的具体情况，制定个性化的转移方案，帮助患者更好地适应和恢复。此外，还有一些患者和家属认为床椅转移只是简单的物理操作，不需要注意患者的心理状态。然而，偏瘫患者在面对身体功能障碍时，往往会产生焦虑、抑郁等负面情绪。这些情绪不仅会影响患者的康复进程，还可能加重患者的病情。因此，在进行床椅转移时，我们不仅要关注患者的身体状况，还要关注他们的心理状态。家属和专业人员应该给予患者足够的关心和支持，帮助他们建立积极的心态，增强康复的信心。最后，还有一个常见的错误观念是认为床椅转移的方法是一成不变的，需要根据患者的具体情况进行调整。然而，每个偏瘫患者的身体状况和康复进程都是不同的，因此床椅转移的方法也应该因人而异。我们应该根据患者的具体情况，制定个性化的转移方案，并在实际操作中不断调整和优化。同时，我们也应该鼓励患者和家属积极参与转移方案的制定和执行过程，提高他们的主动性和参与度。

(上接第 91 页)

慢性病，像高血压、高血脂、糖尿病都会增加冠心病的发病率。除此之外，已经确诊的冠心病患者，发作时要立即就地休息、服药，几分钟后没有缓解，迅速找人帮助前往就近医院救治；根据发病规律，患者必须随时携带好相应药物，必要时可进行预防性用药，像硝酸甘油、消心痛等都是可以有效缓解心绞痛的药物，平时生活期间，冠心病患者应随身携带，随时

补充，有备无患。

综上所述，通过对冠心病的类型特点、临床表现、治疗方法、预先征兆、预防措施等相关知识的科普分析，可以看出冠心病在中老年群体里较为常见，其对人体健康危害较大，严重的甚至一次病发就会致死，所以平时生活中广大社会民众需养成良好的生活习惯和饮食习惯，每年坚持体检，时刻掌握自身健康状况，都可有效远离冠心病侵扰。