

为什么转出 ICU 后，身心依然煎熬

◎梅州市人民医院 林秀文

不少人有这样一种固有认知：患者从重症监护室转出后，就意味着闯过最危险的一关，身体正在稳步好转，家人悬着的心也能彻底放下。但现实中，很多患者出院后很长一段时间内，依旧感觉很难熬，这被称为ICU后综合征，此情况是重症救治带来的全身性综合问题，身体、心理、认知多方面同时受损，需要家属正确认识、耐心陪伴调理。

藏在身体里的隐形伤害

ICU是挽救危重患者生命的场所，同时也是极易造成身心创伤的特殊环境。病房24小时灯火通明，监护仪、呼吸机、输液设备持续运转，不间断的噪声、光亮和医疗操作，会持续刺激患者神经。危重患者治疗期间，身上往往留置气管插管、胃管、尿管、引流管等多种管道，身体活动受限，长期被迫卧床固定姿势，肌肉得不到活动，逐步

出现萎缩、僵硬、酸痛。治疗中使用的镇静、镇痛药物，会让患者处于半睡半醒的意识模糊状态，极易产生幻觉、噩梦，出现被禁锢、坠落、被追赶等恐怖体验，这些碎片化的痛苦记忆会长期留存于大脑中。与此同时，ICU探视严格受限，患者在最虚弱、最恐惧的阶段，长时间缺少家人陪伴，孤独、无助、恐惧的情绪不断累积。即便转出ICU、脱离危险，身体和心理的创伤并不会随之立刻消失，而是在康复期慢慢显现，持续影响日常生活。

主要分为三类煎熬表现

认知功能受损 很多家属会发现，患者康复后记性变差、注意力涣散，刚发生的事转瞬即忘，思考、反应速度明显变慢，简单的日常事务也容易混乱。严重者会出现昼夜颠倒、思维混乱、短暂幻觉等情况。这是重症期间身体缺氧、

镇静药物残留、长期卧床脑部供血不足共同导致的认知功能受损。这种损伤并非永久病变，但恢复速度缓慢，需要长期休养和科学干预。

心理情绪崩溃 心理异常是ICU后综合征最高发的症状。不少患者康复后，会变得胆小、敏感、容易心慌，听到仪器滴滴声、身处密闭空间就紧张胸闷，夜间频繁惊醒、多梦、不敢独自入睡。部分患者会持续情绪低落，对生活失去兴趣，时常回想抢救时的痛苦经历，自卑、自责，认为自己拖累家人。还有患者会出现创伤应激反应，刻意回避医院相关话题和场景，一旦接触就紧张发抖。家属若简单劝导，反而会加重患者的心理压力，让负面情绪持续积压。

躯体长期不适 多数康复者出院后，会长期存在浑身乏力、肌肉酸痛、胸闷气短、容易疲惫、夜间盗汗等症状，长期处于亚健康的煎熬状态。这类不适主要源于长期绝对卧床造成的肌肉流失、全身血液循环减慢，加上重症期间身体处于高强度应激状态，自主神经功能紊乱。

家属陪伴助力患者康复

当患者倾诉时，不要反驳、不要催促其振作，安静倾听，认可患者的痛苦，

才是减轻心理负担的第一步。如果患者频繁失眠、恐慌超过一个月，及时前往心理科、康复科就诊，不要简单地认为是患者“想不开”。

循序渐进恢复活动，不要长期卧床，适当地进行温和的运动能改善肌肉萎缩、调节神经状态。初期可以在床上做抬手、勾脚等简单动作，身体好转后，可以每天慢走10分钟，分多次进行，根据体力逐步增加时长。日常搭配简单拉伸，缓解全身酸痛；睡前温水泡脚，减少夜间失眠、心慌的情况。

居家休养阶段，尽量保持居家环境安静，避免制造持续刺耳的噪声，不要随意提起ICU抢救、插管、病危等相关话题。如果患者看电视或刷视频时看到医院、抢救相关画面感到不适，及时切换内容，减少刺激。卧室保持光线柔和，区分昼夜，帮助调整紊乱的生物钟。

ICU后综合征是重症救治后的常见后遗症，可干预、可恢复，患者无须独自忍受煎熬。医院康复科可以提供肢体康复训练，缓解躯体症状；心理科医生会通过专业疏导、适度药物调节，改善心理障碍；部分医院开设ICU随访门诊，专门针对转出重症的患者开展长期跟踪指导，针对性解决各类遗留不适。☺

ICU 的护理，您了解多少

◎柳州市工人医院 伍欲荣

重症医学病房（ICU）的门内门外仿佛是两个世界。门外是家属的焦急与等待，门内是一场由医护团队主导、与死神的无声较量。在这场较量中，ICU护理人员扮演至关重要的角色——他们既是尖端仪器的“驾驭者”，又是病情的敏锐“侦察兵”，更是患者脆弱心灵的“支持者”。ICU的护理，究竟有何特殊之处？

做到“无缝隙监护”

走进ICU，时间仿佛以另一种速度流逝。每张病床都是一个独立的生命体支持单元，被心电监护仪、呼吸机、微量泵等精密仪器围绕。这些设备构成的“实时动态图谱”，正是ICU护理的核心——“无缝隙监护”的基础。

在这里，护理人员实行一对一或一对二的全程特护，他们的视线几乎不离患者与监护屏幕，每分钟都在进行专业评估，其工作远超常规记录，更需执行精细的量化管理。从定时测量体温与血糖，到精确记录每小时的尿量，再到计算每一条

静脉通路以毫升级别精确控制的液体量。这些数据是判断患者机体循环、肾功能及液体平衡的“金标准”，是医生调整治疗方案的关键依据。

这种监护的价值在危急时刻表现得淋漓尽致。当监护仪警报响起，血氧饱和度和骤降时，经验丰富的护理人员会立即行动，第一时间排查回路及管路情况，检查患者气道，同时准备抢救设备并将信息清晰汇报给医生。这抢出来的“黄金几分钟”，往往直接决定着抢救的成败。

专业技能的全能性

专业技能的全能性”是ICU护理的另一大特色。这不只是“会操作机器”这么简单，它要求护理人员在理论知识的基础上，具备高超的实践技术与独立的临床判断能力。

在技术层面，ICU护士是设备的延伸。他们必须精通呼吸机各种模式的参数设置与报警处理，懂得如何为患者进行俯卧位通气以改善氧合；他们能独立

操作连续性血液净化设备，替代患者衰竭的肾脏；他们能熟练进行动脉血气分析、深静脉导管维护、气管插管的配合与固定等高级操作。

比技术更关键的是临床思维。为昏迷患者翻身叩背，是预防压疮和肺炎的主动出击；通过观察瞳孔与肢体反应，精准评估镇静深度；在患者突发恶性心律失常时，能条件反射般配合除颤、给药。这些都在为守护生命争分夺秒。

超越技术的人文关怀

如果说精湛技术是ICU的骨架，那么人文关怀就是其流淌的血液，起着至关重要的作用。ICU环境对患者而言是巨大的心理应激，陌生的噪声、无法动弹的束缚感、因气管插管而失语的痛苦，常常催生出恐惧、焦虑情绪，甚至导致“ICU谵妄”（一种急性意识障碍）。因此，ICU护理人员的工作中包含了大量“非技术性”的温情付出。他们会借助写字板、手势卡片，与清醒但无法言语的患者建立沟通的桥梁，耐心解读每一个眼神与唇语。他们会为长期卧床的患者轻声讲述窗外的天气变化，转达家人的牵挂与鼓励。这种基于共情与尊重的关怀，是药物无法替代的精神良方。

宫腔镜的术后护理，你需要知道这些事

◎四川省凉山彝族自治州木里藏族自治县人民医院 付科灵

很多女性朋友听到宫腔镜手术都会感到害怕，总认为要“在肚子上开一刀”，实际上宫腔镜手术是一种微创术式，能够快速排查宫腔问题并进行治疗，不用太过担心会有什么大伤口，真正要注意的是术后护理。宫腔镜手术虽然创伤较小、恢复较快，但始终是一种有创手术，只有做好术后养护，才能避免腹痛、感染、出血异常等问题出现，快速恢复正常的生活。

好好休息，别当“拼命三娘”

很多女性朋友在听闻宫腔镜手术只是个微创手术后，认为自己应当快速恢复，不再卧床静养，以积极的态度参与到疾病的康复当中，这是正确的想法，但需要注意，术后好好休息仍然是正确的选择。在手术当天，身体十分虚弱，此时一定要平躺休息，减少走动，让创面初步愈合。到术后1~3天，患者

就可以逐步下床站立、慢走，完成一些基础的行动，但这并不意味着可以跑动或跳跃，要遵从循序渐进的原则，促进宫腔积血排出，避免宫腔粘连。随着时间进展，身体的疼痛会慢慢减轻直至完全消失，但这并不意味着可以在生活与工作中过度劳累，充当“拼命三娘”，切记术后一周仍要避免所有体力活，术后一个月内不能剧烈运动，更不能一头扎进工作中，久坐久站，要保持规律作息，保证充足睡眠，给身体足够的恢复时间。若要进行运动，事前需先询问医生，在医生的指导下选择合适的运动方式，循序渐进地恢复身体素质。

注意卫生，严格拒绝感染

宫腔镜对女性私处造成一定的影响，在手术治疗中，宫腔镜会撑开宫颈进行治疗，所以在手术后的一段时间内，宫颈口都处于微微张开的状态，

容易受到感染，因此私处清洁必须做到位。术后阴道会有少量出血，伴随一些褐色分泌物，有效的清洁可以保证私处清洁，降低感染风险。清洁时用温水筒易清洗外阴即可，不要盲目使用药水、洗液等清洗阴道内部，也能一日内多次清洁，每日清洁一次即可，过度清洁会破坏阴道菌群的动态稳定，反而引发炎症。清洗完成后，要用干净的专用毛巾擦干，不要急着穿内裤，等待外阴彻底干燥后再穿；护垫与卫生巾要勤加更换，在手术结束后的前几天，建议2~4小时更换一次，可有效避免细菌滋生。此外，术后要按照医生的要求，禁止在一个月内进行性生活，过早安排性生活容易引发宫腔内感染，可能造成腹痛、阴道出血、流脓等不适；术后一个月还应禁止盆浴、泡温泉，应以淋浴为主，有效规避术后感染。

科学饮食，加快术后恢复

饮食对于术后康复意义重大，女性在接受手术后身体消耗很大，术后一定要做到科学饮食，高质量补充营养，快速促进身体恢复。在手术结束后的前一周内，饮食应当以流食、半流食为主，不宜吃刺激性食物，可以食用瘦肉粥、鸡蛋羹、面条等，帮助补充蛋白质和能

量。随着病情逐渐好转，可以逐步恢复到正常饮食，食用鸡肉、鱼肉、鸡蛋、豆制品、新鲜果蔬等，逐渐恢复营养平衡。注意饮食的科学性，不要想吃什么就吃什么，特别是各种凉性的冰水、冰镇水果、生冷海鲜等，此类食物可能会引起宫寒、腹痛及经血淤积，而辛辣、油腻的食物又会导致盆腔充血、出血加剧。还需注意，术后也不能立即吃活血补品，红枣、阿胶等会加剧阴道出血情况。总的来说，“吃什么，怎么吃”，都要听从医生的安排，等病情彻底恢复后，再享受自己喜爱的美食。

定期复查，预防病情反复

虽然宫腔镜手术创伤比较小，但是在手术后仍要做好复查工作，遵医嘱定期返回医院进行复查，可以排查术后粘连、手术残留等问题。而在复查之外，一定要做好自我检查和管理，做好腹部保暖，不要受凉，不吹冷风、不穿露腰衣物是最基本且有效的自我保护行为。如果阴道出血量过多和出血时间过长，或是小腹疼痛剧烈，分泌物颜色和味道异常，甚至出现发烧头晕等情况，就要及时前往医院，不要拖到复查时诊治，早发现、早处理，才能最大程度保护身体健康，彻底解决宫腔问题。☺