



ICU探视，这五条建议能帮到你

◎四川省昭觉县人民医院 贾巴秀兰

当亲人被推进ICU的大门，家属们往往陷入焦虑与无助的漩涡。隔着那扇厚重的玻璃，看着身上插满管子的亲人，满心关怀却不知如何表达，既怕说错话加重其心理负担，又怕做错事影响治疗。其实，ICU探视有章可循，掌握以下五条建议，能让你的关怀更有效。

建议一：严格遵循探视制度，筑牢安全防线

ICU是危重患者集中治疗的场所，患者免疫力极低，对环境要求极为严苛。严格遵守探视规定是家属的首要任务。

探视时间：通常为16:00-16:30，避开治疗高峰时段，每次约15~20分钟。

人员安排：每次允许1名家属进入。避免长时间逗留和过多人员聚集，以免干扰患者休息和医疗操作。

健康筛查：处于感冒发烧状态、患有呼吸道感染性疾病的家属，请暂停探视。探视时必须穿隔离衣、戴口罩、穿鞋套等，防止将外部感染源带入ICU。有的家属觉得麻烦，随意省略步骤，这可能让患者暴露在感染风险中。曾有患者因家属未规范穿戴导致肺部感染，病情加重。

情绪调节：家属在进入ICU之前，需要调整好心态，避免带着过大的情绪压力进入ICU，影响患者情绪。若患者处于昏迷或镇静状态，可与医护人员沟通，适当缩短探视时间。

建议二：言语沟通重质量，传递温暖与力量

与清醒的患者交流时，话语要充满温暖与鼓励，避免空洞和消极。

不要说“别害怕，很快就会好”这类看似安慰却缺乏实质内容的话，患者可能觉得你在敷衍。可以结合患者的具体情况，传递积极信息，比如“医生说你今天的各项指标都有好转，我们都为你高兴，等你出院我们去吃你最爱的那家餐厅”。

若患者无法用语言回应，也要保持耐心，用轻柔的语气和他们说话，让他们知道家人一直在身边。对于意识不太清楚的患者，持续呼唤他们的名字，讲述一些熟悉的生活场景或回忆，能刺激他们的听觉和记忆，有助于唤醒意识。

建议三：非语言沟通显真情，无声胜有声

很多时候，非语言的表达更能传递关怀。一个温柔的眼神、一个鼓励的微笑、一次轻轻的握手（注意部位），都能让患者感受到家人的爱和支持。如果患者长时间卧床，身体僵硬不适，在医护人员指导下，轻轻为他们活动肢体、按摩肌肉，能缓解身体的不适，增强他们的安全感。

还可以带上患者喜欢的物品，如一张全家福照片、一个常用的小物件，经过消毒后放在患者能看到或摸到的地方，熟悉的物品能唤起他们的情感记忆，减轻孤独感和恐惧感。

建议四：与医护人员紧密配合，成为治疗好帮手

医护人员是患者在ICU的守护者，家属要与他们保持密切沟通。探视前，向医生或护士了解患者的病情进展、治疗计划和护理重点，这样在探视时就能有的放矢地给予关怀。

探视过程中，如果发现患者有异常情况，如管路脱落、皮肤出现红疹、情绪突然激动等，不要自行处理，要立即通知医护人员。同时，主动向医护人员学习一些简单的护理技巧。比如，如何正确翻身、如何协助患者排痰等，在医护人员指导下为患者提供适当的帮助，成为治疗团队的有力补充。

建议五：做好自身情绪管理，营造积极氛围

ICU里的气氛本就紧张压抑，家属的情绪会直接影响患者。无论内心多么焦虑和担忧，在患者面前都要保持镇定和乐观。如果情绪实在难以控制，可以先在探视区外调整好状态再进入。即使患者无法回应，家属在离开时也应说一些温暖的话，表达对患者的爱与关心，让患者感受到情感上的支持。

遵循探视时间，确保按时离开，避免超时，影响医疗工作及其他患者的护理。探视结束后，家属需立即脱下防护装备并消毒手部，防止病原体传播。探视后家属应积极与其他成员沟通信息，避免误解和焦虑扩散。制订轮流探视计划，确保所有人都参与，分担责任减轻负担。同时，关注自身健康，保持充足睡眠和营养，避免因过度投入而崩溃。

ICU探视是一场爱的接力，家属的每一次陪伴、每一句话语、每一个动作，都可能成为患者战胜病魔的强大动力。遵循这五条建议，可让亲人在ICU里也能感受到家的力量，早日走出病痛，回归正常生活。☺