

# 重症监护室机械通气病人创伤后应激障碍的研究进展

赵 焕 白晓静

清华大学附属北京清华长庚医院（清华大学临床医学院） 北京 102218

**摘要：**创伤后应激障碍（PTSD）作为常见心理障碍，在经历创伤事件的人群中高发，重症监护室（ICU）机械通气病人因特殊经历与治疗环境，成为该障碍的高发群体。近年来，医疗技术进步，人们对患者心理健康关注度提升，ICU患者心理状况愈发受重视。本文系统梳理国内外机械通气和ICU患者PTSD相关研究进展，剖析其主要影响因素，涵盖治疗方式、心理干预、患者个体特征及环境因素等。研究发现，机械通气病人在ICU面临身体不适、情绪焦虑、治疗环境不确定等多重压力，与PTSD发病率紧密相关。早期心理识别与干预对该群体意义重大，能降低PTSD发生率，改善患者长期心理健康和生活质量。未来研究应着重探索并实施个性化干预策略，助力机械通气病人全面康复，为临床实践提供科学指引，也为相关心理问题干预治疗提供新依据与参考。

**关键词：**重症监护室；机械通气；创伤后应激障碍；心理干预；个性化治疗

## 引言

重症监护室运用机械通气技术虽能提升危重患者抢救成功率，却也使住院患者创伤后应激障碍发生概率增加。治疗不适、医院环境压力、生命安危不确定等因素，影响患者长期生活质量与康复。气管插管疼痛、医患沟通不足、治疗结果难测，加上社会支持少、过往心理创伤，是问题主因。且目前创伤后应激障碍干预措施推广不广、系统化程度低。不过，早期心理评估与个性化干预可降低发病概率、改善心理状况。本文总结该领域最新进展，分析影响因素与干预策略，为提升患者心理健康保障和康复质量提供支持。

## 1 创伤后应激障碍与重症监护室机械通气病人的关联

### 1.1 创伤后应激障碍的定义及表现

PTSD 作为一种备受关注的心理疾病，通常出现在个体经历重大创伤事件并受到强烈刺激之后。其特点包括创伤记忆反复浮现，不断折磨患者；患者会逃避与创伤相关的刺激；情绪低落，思维发生变化，严重影响心理健康；还会感到极度紧张等。这种心理状态遭受严重冲击，会对患者产生深远影响，导致身体不适和功能问题。

重症监护室（ICU）中接受机械通气的病人，在接受高强度医疗护理时，会面临诸多特殊压力来源。侵入性治疗、隔离环境以及沟通障碍等情况，都可能成为引发创伤的事件，进而导致 PTSD 症状的出现，使这类人群成为 PTSD 的易感群体。在 ICU 阶段，这些病人常常遭遇突发身体不适，情绪上也处于焦虑状态，在恐惧、悲伤和无助感的心理过程中挣扎。这种独特的治疗环境与体验相互作用，极大地丰富了创伤后应激障碍的表现形式。深入分析创伤后应激障碍的定义及表现，有助于准

确辨识易感人群，推动高效干预措施的实施，提高患者的心理健康水平。

### 1.2 重症监护室机械通气病人面临的心理压力

重症监护室里接受机械通气的病人会承受多方面的心理压力，这些压力既来自身体状况，也源于周围环境。机械通气治疗会让身体产生不适感，胸部有压迫感，呼吸困难，进而引发强烈的焦虑和恐惧情绪。研究表明，ICU患者PTSD的发生率高达20%-64%，较一般人群（6%）显著升高，这凸显了该群体心理问题的严峻性。重症监护室环境压抑沉闷，监控设备持续发出的声音、医护人员频繁的检查，都会加重患者的心理紧张程度。疾病的严重程度以及生命的不确定性，也让患者感到极度害怕和绝望。接受机械通气的病人往往会感到自身无力，体力逐渐衰弱，插管带来的不适感更是加重了心理负担。此外，机械通气时间长、未进行镇静镇痛治疗、消极应对、伴有焦虑情绪等因素，还会进一步增加PTSD的发生风险。多种因素共同作用，使得创伤后应激障碍的发生概率大幅上升，严重影响患者的心理健康和康复进程。

### 1.3 ICU 环境与创伤后应激障碍的交互影响

重症监护室（ICU）的特殊环境是导致需要机械通气的病人出现创伤后应激障碍（PTSD）的主要原因之一。ICU 内存在诸多强烈刺激因素，如持续不断的噪音、耀眼的光线、昼夜时间规律紊乱以及医疗设备的复杂运行等，这些因素容易使病人产生严重的焦虑情绪，甚至出现脱离现实的感觉。病情的不确定性以及与医护人员沟通机会的缺乏，会进一步加重病人的情绪压力。环境因素与生理痛苦相互叠加，增加了 PTSD 的发生风险。

此外，高压环境下的情绪负担还可能削弱治疗效果。因此，深入研究ICU环境与病人心理健康之间的关系具有重要意义。

## 2 机械通气病人创伤后应激障碍的主要影响因素

### 2.1 治疗方式与身体不适对心理的影响

治疗方式和身体不适对重症监护室使用机械通气设备病人的创伤后应激障碍(PTSD)影响显著。研究显示，重症肺炎机械通气患者撤机后PTSD发生率高达26.92%，凸显了该群体心理问题的严峻性。机械通气虽能改善呼吸功能，但治疗过程中的疼痛、呼吸困难、睡眠问题等身体不适，会降低患者舒适度，加重焦虑和抑郁情绪。此外，身体的束缚感、医治环境的不确定性，以及长时间依赖机械呼吸支持设备导致的自主控制感缺失，都会提高PTSD的发生风险。例如，机械通气时间越长，对患者造成的应激创伤越大，痛苦记忆越深刻，撤机后更易出现担心、恐慌等情绪，导致PTSD发生。因此，在选择和实施治疗方法时，需重视呼吸机使用可能引发的身体不适和心理压力，合理规划身体康复与心理辅导相结合的方案。有效的治疗措施应全面评估身体不适和情绪压力，严谨优化治疗计划，以降低PTSD发生率，改善患者心理健康状况。

### 2.2 环境因素与医护人员沟通的作用

重症监护室的环境因素对机械通气病人创伤后应激障碍(PTSD)的发生影响显著。研究表明，ICU患者转出后PTSD发生率中位数达19%-22%，部分研究显示入住ICU后2个月及6个月PTSD发生率分别为17%和15%。ICU环境复杂，充满压力，噪音水平常超国际标准(日间应低于45dB，夜间低于20dB)，灯光刺激、仪器报警声及高频操作会加重患者焦虑，导致睡眠剥夺和情绪波动。与普通病房相比，ICU患者因环境陌生、缺乏家属陪伴，更易产生被抛弃感。

医护人员的沟通在缓解患者压力中起关键作用。一项多中心随机试验显示，采用ICU日记干预的患者，转出3个月后PTSD症状发生率虽未显著降低(干预组29.9% vs 对照组34.3%)，但焦虑和抑郁发生率显著下降(干预组8.9%和6.5% vs 对照组17.4%和12.8%)。这表明，高效、清晰的沟通能提高患者对治疗的理解，降低因未知产生的恐惧。因此，医护人员应重视患者情感需求，通过非语言沟通、辅助工具等方式提供心理支持，以降低PTSD发生率，改善康复效果。

### 2.3 患者个体特征与创伤后应激障碍的易感性

患者个体特征在创伤后应激障碍的易感性中起着关键作用。年龄、性别、既往心理健康状况以及个人应对

方式等因素，都可能影响PTSD的发生。年龄较年轻或者女性患者可能更容易受到影响，既往有精神疾病史的患者也更容易遭受心理创伤。应对方式不当会加剧应激反应，无法有效调控情绪可能会引发更严重的心理后果。了解患者的个体特征对于设计高效的心理干预措施至关重要，有助于医护人员更精确地辨别高风险患者并及时给予支持。

## 3 心理干预与个性化治疗的重要性

### 3.1 心理识别与预防策略的实施

心理识别和预防策略在重症监护室中对机械通气病人的创伤后应激障碍具有重要意义。尽早识别能够有效抑制病情加重，为后续治疗提供明确方向。精确评价患者的心理状态需要使用专门工具，如详细问卷调查和心理评价量表等，以便快速察觉心理问题。医疗团队接受系统训练以提升识别能力十分必要，长期的教育和训练可使医护人员敏锐察觉心理障碍的征兆。预防策略包括创造安全舒适的治疗环境，缓解患者的焦虑和恐惧情绪。例如，改善重症监护室的噪音水平和光照条件，改进机械通气设备的使用方式，确保患者体验安心舒适。鼓励患者积极参与治疗，有助于建立良好的支持网络，让患者感受到真诚的关心和内心的平静。实施这些措施能够及时发现和预防心理问题，减轻创伤后应激障碍的发生，提高使用机械通气人群的整体治疗效果和日常生活幸福感，改善身心健康整体状态。

### 3.2 个性化干预措施对病人康复的促进

个性化干预措施对机械通气病人的康复具有显著效果。结合病人自身特点和创伤经历，制定详细的心理干预方案，可以减轻创伤后应激障碍的症状。个性化干预首先需进行心理评估，掌握病人的具体需求和心理状态，然后规划适应病人病情的干预计划。综合运用认知行为疗法、药物治疗和音乐疗法等多种方法，能够增强干预效果，加速恢复进程。这些策略不仅有利于减轻病人在重症监护室中的焦虑和抑郁情绪，还能改善病人接受治疗的能力和配合程度，最终完善治疗效果，助力病人更快恢复健康。个性化干预强调患者的积极参与，通过赋予患者更广泛的自主权，激发其内心的康复动力，更深入地推动心理和身体的整体康复。对于机械通气病人来说，个性化心理干预措施是改善其长期心理健康和生活质量的关键手段。

### 3.3 社会支持体系与患者长期心理健康的保障

社会支持体系在维护机械通气病人长期心理健康方面发挥着显著作用。提供情感支持、信息沟通和实际帮助，能够有效减轻病人的孤独感和无助感，提高心理韧

性。健全良好的社会支持网络能够帮助病人高效应对压力，减少创伤后应激障碍的风险。融入支持性社区环境能够积极促进病人的康复进程，优化生活质量和心理满意度。因此，在心理干预过程中，建立健全社会支持机制至关重要。

#### 4 未来研究方向与临床实践的优化

##### 4.1 创伤后应激障碍评估工具的开发与应用

心理创伤疾病 PTSD 评估工具的研制与应用对于重症监护室使用呼吸机的患者至关重要。重症患者面对复杂的治疗环境和身体状况，往往容易忽视潜在的心理创伤问题。设计适应重症监护室环境的评估工具能够精确评估心理创伤疾病的风险。现有的评估工具在急性医疗背景中的效果和实用性并不理想，因此需要研制更精确、针对性更强的工具，以满足使用呼吸机患者的特殊需求。新工具应包含对身体症状、情绪反应、思维能力的全面检查，并能够以简便快速的方式在忙碌的重症监护室环境中应用。在工具研发过程中，还需考虑语言与文化的适配性，以确保其在全球范围内的通用性。将此类工具整合进日常 ICU 照护过程，可以实现初期辨识与介入，从而减少长时间心理问题的发生概率，提升患者生活质量。在实际使用过程中，应持续反馈并改进工具的设计，以提高医疗效果，为患者提供更优质的心理健康帮助。

##### 4.2 针对机械通气病人的革新性心理治疗模式

创新心理治疗方法在重症监护室中接受机械通气病人的治疗中具有重要价值。其关键在于运用新型先进技术和方法，以提高患者的心理健康状况为首要目标。虚拟现实技术可以创造出适应性强且可调整的治疗环境，帮助患者降低现实治疗环境带来的压力和不适感。认知行为疗法应融入机械通气病人的治疗计划中，通过改善患者的认知结构功能来缓解焦虑和恐惧情绪。远程心理支持服务是一个值得进一步研究的领域，通过在线平台为患者提供持续的心理辅导和支持。生物反馈技术应用用于机械通气病人治疗中，能够帮助患者精确调节生理和心理状态。创新心理治疗方法能够有效预防创伤后应激障碍 PTSD 的发生，同时提高整体康复水平和效果，为临床医疗提供更多样化和实用性的工具。

##### 4.3 心理健康与机械通气治疗整合的多学科协作模式在重症监护室中，机械通气治疗与心理健康管理的

需求日益增加，这已成为提高临床实践水平的重要因素。心理学专家、医学专业人员和护理团队应联合起来，对患者进行心理状态评估并实施干预措施，关注机械通气治疗过程中个体的具体需求。通过多学科协作，共同推动合理整体治疗方案的拟定，确保患者的身体和心理得到全面细致的关照。这种多领域合作方式能够提升优质医疗服务的整体水平，加强患者持久康复的综合效果。

#### 结束语

本研究仔细调查了国内外重症监护室使用机械通气病人的创伤后应激障碍 PTSD 的最新研究进展，整理归纳了造成 PTSD 出现的主要原因，包括治疗方式、心理干预、患者自身特点、周围环境等因素。在重症监护室期间，病人身体不适、情绪紧张焦虑、治疗环境不稳定等情况会明显提高 PTSD 的发生风险。早期发现心理问题并进行干预能够有效减少 PTSD 发生的可能性，同时显著优化病人的心理健康状况和生活质量水平。目前的研究多集中于单个因素的影响，缺乏系统全面的多因素相互作用分析，同时个性化心理干预的具体实施细节和对不同病人的实际效果仍需进一步证实。建议今后加强对各种因素相互影响的详细研究，深入探究针对机械通气病人的心理支持的具体方法，研发全新有效的干预工具，并进行随访工作以评价干预效果。这些研究对于优化重症监护室患者的心理健康和生活质量至关重要，能够促进临床心理干预实践与理论的进步。

#### 参考文献

- [1]徐欣石强.急诊重症患者机械通气脱机后创伤后应激障碍的危险因素分析[J].国际精神病学杂志,2020,47(06):1228-1230.
- [2]段秋改,张红梅,张雨,成巧梅.重症监护室护士创伤后应激障碍检出率及影响因素的系统评价[J].中华护理教育,2023,20(07):795-802.
- [3]徐丽娜刘婷婷.ICU日记对重症监护室患者创伤后应激障碍及焦虑、抑郁影响的Meta分析[J].天津护理,2023,31(02):137-141.
- [4]王胜楠,刘红,王玥.重症监护室老年病人急性应激性精神障碍护理的研究进展[J].饮食保健,2020,7(17):162-162.
- [5]朱丽丽.重症监护室机械通气病人镇静镇痛的护理方法[J].东方药膳,2020,(10):212-212.