

缓解手术紧张：手术室暖心护理小科普

张静

西安工会医院 陕西省西安市 710100

手术，对大多数人而言都是一件令人紧张不安的事。陌生的环境、未知的流程、对疼痛的恐惧，往往会让患者术前彻夜难眠、术中焦虑加剧，甚至影响手术效果和术后恢复。其实，手术室的暖心护理，就像一束光，能驱散这份不安，陪伴患者顺利度过手术全程。今天，就带大家了解这些藏在手术室里的“暖心细节”，帮你轻松缓解手术紧张。

术前：细致沟通，筑牢安心防线

术前紧张的核心，大多源于“未知”。很多患者会在术前反复猜测手术过程、担心手术风险，甚至产生逃避心理，这种负面情绪不仅会影响睡眠和食欲，还可能导致血压升高，间接增加手术难度。为了帮患者打破这份陌生感，手术室护理团队会提前 1-2 天开展全方位的术前访视，带着真诚的态度与患者面对面沟通，用耐心和专业化解焦虑。访视时，护士会带着温和的语气，详细告知患者手术所需安置的体位、麻醉方式，以及术中可能出现的感受（如麻醉后肢体麻木、术中无疼痛感等），结合过往成功案例简单讲解，避免患者因猜测而产生过度担忧，让患者对手术有清晰、客观的认知。

针对情绪特别紧张的患者，护士会主动倾听其顾虑，用通俗易懂的语言解答疑问，比如“手术中我们会全程在你身边，有任何不适都能通过手势或语言告诉我们”“麻醉后你会慢慢睡着，醒来手术就已经结束了”。同时，护士还会指导患者简单的放松技巧，如深呼吸、缓慢冥想，帮助患者在术前调整心态，减少紧张情绪。对于有特殊需求的患者，比如儿童、老年人或有心理障碍的患者，护士会采取更具针对性的安抚方式，如陪伴儿童看绘本、握住老年人的手给予安慰。此外，护士会提前告知患者手术当天的注意事项，如禁食禁饮时间、着装要求等，让患者提前做好准备，避免因准备不足而增加焦虑。

术中：全程陪伴，守护每一刻安心

进入手术室后，陌生的环境，不同种类的仪器及各种仪器发出的声音，很容易让患者的紧张感再次升级。此时，暖心护理会全程在线，给予患者足够的安全感。患者进入手术室后，护士会主动上前搀扶，引导其躺上手术台，调整舒适的体位，同时用温和的话语安抚：“别害怕，我们现在开始准备，全程都会陪着你。”

在麻醉实施前，护士会一直陪在患者身边，握着患者的手，用温和的语气讲解麻醉的过程，比如“麻醉药会通过静脉输注，你会慢慢感到困倦，就像睡着了一样，不会有任何痛感”，缓解其对“失去意识”的恐惧。对于清醒麻醉的患者，护士会全程与其沟通，时不时询问感受，及时告知手术进展，比如“手术很顺利，再坚持一会儿就结束了”，同时根据患者的感受，及时调整护理方式，如为患者保暖、调整不影响手术的前提下活动肢体位置，避免

患者不影响手术的前提下活动肢体。此外，手术室会控制环境温度在 21-25℃，湿度宜控制在 30%-60%，调节柔和的光线，避免强光刺激，同时降低仪器运行的噪音，为患者营造一个相对舒适、安静的环境，进一步缓解焦虑情绪，让患者在放松的状态下配合手术。

术后：贴心照料，助力平稳恢复

手术结束后，紧张情绪并不会立刻消散，患者可能会担心手术效果、术后疼痛等问题。此时，护理团队的暖心照料，会帮助患者平稳度过术后恢复期，缓解残留的紧张。手术结束后，护士会及时告知患者手术成功的消息，让患者放下心中的大石头：“手术很成功，接下来我们一起努力，好好恢复。”在患者苏醒过程中，护士会全程监护，密切观察患者的生命体征，及时回应患者的需求，哪怕是细微的皱眉、轻声的呢喃，都会第一时间上前询问、安抚。对于术后疼痛明显的患者，护士会提前告知疼痛的正常性，并根据医嘱及时给予止痛措施，同时指导患者通过深呼吸、转移注意力等方式缓解疼痛，避免因疼痛加剧紧张。此外，护士会耐心讲解术后护理注意事项，如饮食、活动、伤口护理等，反复强调重点内容，确保患者和家属清晰掌握，让患者清楚后续的恢复流程，减少对恢复的担忧，同时鼓励患者保持积极的心态，助力快速康复。

暖心小贴士：患者自身如何配合缓解紧张？

除了手术室护理团队的努力，患者自身也可以通过一些简单的方式，缓解手术紧张。术前可以多和医护人员沟通，主动表达自己的顾虑，不要独自承受焦虑，医护人员会根据你的情况给出针对性的安抚和建议；术前保证充足的睡眠，避免过度劳累，饮食以清淡易消化为主，也可以通过听舒缓的音乐、和家人聊天、看轻松的书籍等方式放松心情，转移注意力。术中如果感到紧张，可以按照护士指导的方法深呼吸，吸气 4 秒、屏息 2 秒、呼气 6 秒，反复几次就能有效缓解，同时告诉自己“医护人员都是专业的，会全程守护我”，增强自信心。术后积极配合医护人员的护理，按时服药、做好伤口护理，遇到不适及时告知护士，相信自己能够顺利恢复，良好的心态也是加快康复的关键。

手术并不可怕，可怕的是对未知的恐惧。手术室的每一项暖心护理，都是为了帮助患者缓解紧张、安心手术。医护人员始终以患者为中心，用专业、耐心和温柔，守护着每一位患者的健康。希望这篇科普能让你了解手术室的暖心护理，放下对手术的恐惧，勇敢面对治疗，顺利迎来康复，重拾健康活力，不负每一份期待与信任，愿每一位患者皆能顺遂安康。