

重症监护室时

患者和亲属的指南



这本小册子包含了重症监护特别护理有关的信息和建议，它将告诉你危重患者如何治疗和可能经历的康复过程。不是每个患者都会经历这里所说的一切，但如果在重症监护室（ICU）住院一段时间后，大家的经历会非常相似。这本小册子大部分内容是写给患者的，但其中一部分是专门写给亲属和访视者的。通过阅读这本小册子，亲属将到有关患者康复的知识，并从中得到处理某些问题的答案。

目 录

■ 前言	3
■ 有关亲属、朋友和访视者信息	4
■ 当你在重症监护室时	9
■ 当你离开重症监护室时	12
■ 回家——生活会怎样？	13
■ 重大疾病如何影响你的身体？	16
■ 重症监护病房出来后，你怎样的感觉？	18
■ 吃好，为了康复	21



前言

康复往往是一个漫长而缓慢的过程。一开始，患者可能并不想要阅读这些信息。所以，如果你是亲属，请保留这本小册子，当患者需要时转交给他/她。

对于身患重病，最可怕的事情之一就是不知道会发生什么。这本小册子不能回答你所有的问题，但它能提供其中一些问题的答案。它告诉你将会发生哪些事情，哪里可以找到更多信息。

每一章节涉及了治疗和康复过程中的不同阶段。你可以一页一页读下去，你也可以阅读你需要的部分。

这本小册子由支持重症监护患者的慈善机构—ICUsteps 制作；有监护室治疗经历的人员和家属编写，并经重症监护专业人员的审查。

如果你有关于这本小册子的任何意见，请告诉我们。你可以访问我们的网站，www.icusteps.org，填写“联系我们”的表格，或将你的意见通过 e-mail 直接联系，邮箱地址：contact@icusteps.org。



有关亲属、朋友和访视者的信息

患者可能是由于意外事故、疾病、或者是重大手术后，需要住在重症监护室，亲戚朋友们往往会担心他们。这部分信息能够让你安心并知道当你需要的时候哪里可以寻求帮助。

在监护室第一次看到患者可能会非常令人沮丧，因为病人身上可能连接着许多机器和输液管道，看上去和平时很不一样。

早期阶段

患者需要入住重症监护病房，是因为他们身体不能正常工作。如果没有得到特别的帮助和治疗，有可能严重影响他们的健康甚至死亡。

有时候，患者可能需要转送到另一家医院的重症监护病房。这或许是因为患者需要更专业的护理，而当地医院无法提供；或者是床位不足需要留给更严重的新患者。这对于你来说可能非常懊恼，因为你不得不到更远的地方去探视你的朋友或亲属。当然，病人转院通常是不得已而为之的。

当患者第一次住进监护病房，感到无助和急于想了解关于康复的可能性，这是很正常的。然而，患者需要时间让身体休息，从疾病的打击中恢复过来。有时需用强效的止痛药物或镇静剂作为治疗手段。如果你有什么问题，可以问监护病房的工作人员，他们会尽可能地回答你的问题，但不会给你任何虚幻的希望。工作人员很乐意解释他们正在做什么，随着时间的推移他们也会不断地告诉你病情新的进展。

我能帮助做些什么？

随着时间的过去，患者的情况可能没有发生改变。你能做的就是陪伴在患者床旁静静等待。护士会经常对患者说他们正在做什么，即使患者此时已经失去知觉。这是因为，尽管使用大量的镇静剂，但患者仍可能会有感知。虽然，当患者清醒时可能不会清晰地记起所发生的事情。

帮助患者

护士会要你带一些患者私人物品到监护室，这有助于他们康复，如患者喜欢的香水或音乐。

与亲友交谈有助于康复。单方面的交谈可能比较困难，但谈论和分享愉快的假期经历和时光会让你感觉好些，你也可以试着给患者读报纸、杂志或书籍。

即使是清醒的患者，你可能会发现与他们沟通交流比较困难。如果他们不能说话，但他们可能会写，或者通过指点写在纸上的字母、数字或单词表达他们的意思。

帮助监护室工作人员

一些亲属发现，当患者恢复时，帮患者刷牙、手和脚的按摩等照顾患者措施有助于患者康复。但这样做取决于患者的病情，如果你想以这种方式来帮助患者，先问问工作人员是否允许。

你可以帮助监护室工作人员选择一个家庭成员或朋友作为主要联系人。工作人员告诉主要联系人患者的情况，他们可以传递信息给其他家庭成员。这将节省工作人员和亲属的时间。

患者日记

通常情况下，一本记录正在发生的事情的日记对患者是有帮助的，它可以帮助亲属回顾过去，并发现病情已经有了细微的改善。

日记对患者后期的恢复也非常有用。患者对在ICU的记忆可能非常混乱或者没有一点记忆。日记可以帮助他们了解所发生的事，并且填补他们记忆的空白。

感染的预防

危重患者对感染抵抗能力差，一旦感染可能会非常严重。工作人员将采取一切措施使患者免于感染。接近或接触患者前请洗手，或者用抗菌药膏、凝胶或喷雾涂抹双手，这些物品就放在周围，你也应该要求其他探视者同样注意手的清洁。

其他一些预想中的事情

有时候工作人员会要求你离开患者床边。因为有些必要的治疗操作会让人感到不舒服，甚至让人觉得难过，同时你也需要给予医务人员工作的空间。

治疗

如果患者连接呼吸机，护士需要定期清除肺分泌物和痰液，将一根细的导管放入呼吸道中进行吸引，这会引起患者的咳嗽或干呕，并会有噪声。

为保持患者足够的水分，给患者输液会让患者看上去肿胀，这是比较常见的。

通常一些连接到患者的机器有报警功能，通过声音提醒工作人员需要做什么。例如，输液滴完需要更换。你不需要担心，工作人员会密切关注患者的情况。

行为

有时，患者可能会表现出一些异常的行为。这可能是由于疾病或药物的关系。他们可能会出现烦躁、困惑、恐惧或妄想。妄想是焦虑或恐惧的一种形式，感到有人正在反对或试图伤害你。患者也可能有幻觉（看到的并不真的存在）、做似乎非常真实的梦、甚至恶梦。患者有时也会认为工作人员正在试图伤害他们。这些会让你和患者感到非常痛苦，但随着病情的好转这些会得到逐渐改善。

如果患者在监护病房使用镇静类药物，随着病情的好转镇静药物剂量会逐渐减少，这个过程被称为撤离。撤离过程可能需要数小时或数天，这取决于患者的病情，使用的药物和镇静维持时间的长短。在撤离的过程中，特别是在早期阶段，患者会昏昏欲睡、困倦，这是必经的过程，意味着患者在逐渐康复。

如果你不满意工作人员对患者的护理

通常工作人员会尽量告知家属，患者得到什么样的治疗以及为什么要这样做，如有可能，他们还会尽量让患者和亲属知道所选择的治疗方式。如果你有什么事情不明白或想了解更多，请询问工作人员。如果你对提供给患者的护理不满意，又不能通过与ICU工作人员沟通来处理此事，你可以联系医院的患者咨询和联络服务处（PALS），他们将会帮助你找到你需要的答复。

照顾好自己

照顾好你自己就是在帮助照顾患者。你不必因为没有每天24小时陪伴在患者身边感到内疚。你需要给自己一个休息，这也给患者时间休息。患者会得到很好的照顾，如果患者的病情有任何改变，工作人员将会直接联系你。

你的家人和朋友也在关心你和患者，并希望知道发生的事情。你对他们的关心会很感激，但当你在家里或去医院路上随时都有电话，这样会很累。通过电子邮件或短信告知患者的信息会比较方便。或者，你把信息告知某个人，然后让他传递给其他人。

你可能会出现胃口不好，睡眠困难等情况，但你要尽可能地定时吃饭和休息。如果你累得生病了，那你就不能够很好地照顾患者了。

许多监护病房会给亲属一张信息表，包括联系电话，有关医院停车，亲属和访视者的吃饭、夜间住宿等必要信息，如果你没有此表格，请询问工作人员。

监护病房的探视时间通常比医院的一般病房更灵活，工作人员会提供给你具体的细节。

如果患者是你的伴侣

如果患病的是你的伴侣，你会突然间感到孤独。你会几乎没有时间做其他事情，如购物、照看儿童，这时候你应该接受朋友和家人提供的帮助。

通常情况下，处在忧虑和压力的时候，人们会向伴侣寻求帮助。如果你不想告诉其他家庭成员，你可以在ICUsteps等帮助机构中得到帮助，网站地址：www.icusteps.org。

确保你的帐单按期支付。如果你需要获得你伴侣的银行帐户的许可，请联系银行并说明有关情况。当你的伴侣无法处理这些事情时，你可能需要临时管理他/她的帐户。

如果存在经济上的困难，请联系相关的财政援助机构，进行信息咨询以获得帮助。

当患者从ICU转出时

当患者从ICU转出，脱离危险时，你会对自己一直所处的压力有所反应。如果你感到内疚，焦虑或沮丧，如果你需要更多的支持，你可以在这本小册子的后面列表中的组织寻求帮助，或联系你的家庭医生。他们也许能安排辅导，让你可以倾诉。

帮助那些亲属在ICU的孩子

你可能需要考虑孩子是否适合去看望在重症监护病房的父母或亲属。你在带孩子进入ICU之前应征询工作人员并和孩子交流。如果孩子一定想进入监护病房，要让他们对即将看到的情况有心理准备，包括仪器，他们会做什么，患者看上去的神色。

你该怎样告诉孩子，取决于孩子的年龄和考虑到他们的父母或亲属为什么在ICU等情况。你可以帮助孩子处理好以下一些事：

- 尽可能保持孩子的日常生活规律；
- 告诉孩子所就读的学校和有关团体，他/她的父母或亲属患病住在ICU；
- 如果你不知道或不确定会发生什么，如实地说明有关情况，用他们可以理解的语言，这将有助于孩子感到安全和放心。例如，爸爸病得很重，医生会尽他们所能来帮助他；
- 并鼓励孩子记日记。它可以是对每天的简单描述，或是对喜欢的一些纪念品的记录，如图片等。

这有助于孩子明白家长在医院，他们的生活发生了什么改变。

一旦患者离开ICU，可能需要帮助孩子处理一些事情。这是个渐进的过程，可能需要数月。谈论患者在医院的经历，让孩子知道讨论这些对他们可能会有所帮助。可以让他们问问题，也可以问一下他们当时的感受。如果孩子很小，他们可能发现通过图画或手势更容易表达他们的感受。

请记住，孩子可能问一些直截了当的问题。因此，如果患者感到很难回答，可以让其他家庭成员或朋友，告诉孩子病人当时的经历和感受。

如果患者没有存活

尽管ICU工作人员尽了最大努力，有时因病情太严重，患者没能存活。一个人去世指他们的心脏停止跳动或者是脑干死亡。如果医生认为患者是脑干死亡，需要经过一组测试加以证实。

如果患者已去世，亲属和家人接下来可能会讨论器官捐赠。了解患者意愿可帮助家人作出正确的决定。捐赠患者的一个或多个器官，多数家庭发现这是一种对失去亲人的安慰。

在这个艰难的时刻，丧亲辅导员能够为成年人和儿童提供支持和理解，与他们交流会对你有所帮助。



当你在重症监护室时

当你身患重病，长时间处于睡眠状态，这是因为你意识丧失或者使用镇静剂的原因。你可能很难记起发生的事。此外，你可能会做恶梦，或产生让你心烦的幻觉。

在你接受康复治疗时，你甚至可能认为工作人员试图伤害你。这对某些危重患者是正常的，他的这种幻觉可能由于疾病或治疗的药物引起的。找你信任的人讨论此事会对你有帮助，真的是没什么可以感到羞耻或尴尬的。

下面是一些发生在重症监护病房的一些情况。它可以帮助你理解你记忆中的事情。

重症监护病房的工作人员

有许多不同的专业人员在监护室工作。重症监护病房的医生通常是麻醉师，他们都受过疼痛控制的专门训练。监护室护士、语言治疗师、理疗师、营养师（食品和营养方面的专家）和其他的辅助人员。

你会遇到许多不同的专业人员，但你可能只记住他们中的几个人。

医生

在重症监护病房，通常会是一位医疗专家带领一个团队。专家和他的团队通常会每天去各个单元查房，检查并决定患者的治疗和护理。你可能会记得工作人员在给你做检查，听到他们讨论你的治疗方案。医疗团队每天会查看你的病情进展。他们会用听诊器听你的肺部，检查伤口，制定你的治疗和护理计划。其他领域的专家也会来看你，他们是你收治入ICU之前的内科、外科或骨科医生。他们会再次来看你，直到你恢复并转入普通病房。

护士

在重症监护病房，一名护士通常会照顾一个或至多两个患者。你的护士将负责提供你所需要的照顾，在早期阶段，他们的大部分时间花费在你的床边。他们还将与其他专业人士一起工作，如医生或理疗师，以确保你获得需要的和正确的

治疗及护理。

护士为你做的事情，包括以下内容。

- 定期验血；
- 根据检测结果，调整治疗方案；
- 给你医生处方的药物和液体；
- 记录你的血压、心率和氧含量水平；
- 使用吸痰管清除肺部的痰液和分泌物；
- 每隔几个小时翻身，以防止发生皮肤溃疡；
- 清洁牙齿和用湿海绵棒湿润你的口腔；
- 床上沐浴；
- 更换床单；
- 更换外科弹力袜，当你静卧很长一段时间，这有助于你的血液循环；
- 滴眼药液，方便眨眼。

理疗师

你在重症监护期间，你将得到理疗师的治疗，他们会通过肺部物理治疗确保你肺部的清晰。当你睡着时，他们会锻炼你的胳膊和腿，以便活动你的肌肉，防止关节僵硬。如果你在重症监护病房使用呼吸机来帮助你呼吸，理疗师会指导你呼吸锻炼，这有助于增强你肺和呼吸肌肉的功能，使你尽早脱离呼吸机的支持，这将减少你患肺部感染的概率。

当你逐渐恢复，理疗师会帮助你练习肌肉力量，会帮助你起床和移动身体，使你能够起床、行走。

营养师

营养师会看望并制定你的营养需求和如何喂养计划。可通过鼻饲管（管子通过你的鼻子直接到达你的胃）进食；或者你不能经胃进食食物，可以通过静脉直接滴入营养物质。

语言治疗师

语言治疗师也会看望你，特别是有气管切开套管的情况下（气管切开套管是在你的喉咙切开一个洞，插入一根管子，连接通气机或呼吸机的装置）。

如果你的气管切开套管上有发音阀，语言治疗师会晚些来看望你。他们会观察你的吞咽功能，如果功能恢复就可以开始喝水和正常进食。

制定你的康复计划

重病后，可能需要几个月恢复。工作人员需要进行健康检查，以期发现可能出现的任何身体或心理问题。如果他们认为在以后的恢复过程中，你可能存在一些问题的风险，他们会进行更多的检查：

- 在你离开监护病房之前；

- 在你出院之前；
- 在你离开ICU后的两至三个月。

监护室的工作人员会依据这些检查结果，为你准备一份康复计划。这个计划将取决于你在重症监护室的时间和你的需求，但可能包括以下信息：

- 监护病房和普通病房之间的护理差别；
- 在接下来的日子里，你生理的、饮食的或医疗的需求；
- 在你住院期间，或出院以后，谁将负责你的护理。



当你离开重症监护室时

在你离开之前

当你开始好转，不需要机器来帮助和支持你人体的正常功能和监测你的病情，理疗师可能会让你锻炼，以增强你肌肉的力量，使你能在床边走动。刚开始，你可能会非常虚弱，容易感到疲惫。

当你能够为自己做更多的事情，你可能会被转移到监护病房的其他区域或转入到医院里另外低一级护理等级的病区。

许多医院有护理高度依赖单元，每个护士通常会看护两个或三个患者。有的医院可能会把病情好转的患者从ICU转入到护理高度依赖单元，直到病情恢复允许转入到普通病房。

转入到普通病房

这对患者和家属来说可能是个困难时期，因为普通病房不再是早期一对一的护理，而患者远没有恢复到很好的状态。患者可能需要重新学习做一些简单的事情，如走路、吃饭、喝水、甚至呼吸，这会让人觉得害怕。但这在恢复阶段是正常的。

当你转入到普通病房，会有一份书面计划，其中包括：

- ICU期间的护理和治疗总结；
- 后续的监测计划，确保你继续康复；
- 后续的治疗计划；
- 有关你身体和心理的康复所需的细节。

从这时起，你将得到病房工作人员的照顾。如果有必要，他们会和ICU工作人员讨论有关你的护理。如果医院有延伸服务，ICU的护士会到普通病房来访问你，并检查你的恢复情况。

在普通病房，家属访视时间可能不像监护病房那么灵活。你更可能会受到其他患者和周围探视者的干扰。你在ICU由于不间断的治疗和护理活动使你正常的睡眠型态被扰乱。在普通病房，应该恢复正常的作息时间表。你可能会发现，用耳机音乐播放器可以帮助你放松和打发时间。



回家——生活会怎样？

出院回家，是你恢复阶段很重要的一步，也是你一段时间以来努力的目标。这是非常积极的一步，但回到正常的生活仍需要时间和努力。

在你离开医院之前，你的理疗师会为你制定一个锻炼计划以帮助你恢复。如果没有，你（朋友或亲属）可以要求他们给出一份计划。

当你离开医院时

当疾病恢复得可以离开医院，需要评估以发现你回家后可能面临的困难，包括心理或情绪问题，同样也包括相关的护理和设备。

你的医疗团队会与你讨论你的康复目标（你进一步恢复后所能达到的状态），在你离开医院前，会组织有关专家会诊讨论你的护理或康复措施。

当你离开医院时，你可能会收到：

- 一封有关你在ICU期间治疗和护理的总结（也称为重症监护病房出院小结）；
- 协调康复统筹人员的联系方式；
- 你的康复计划的副本。

当你回家

在家里对你和你的亲人可能是一个困难的时期。因为你不会受到和医院里同样的支持和帮助。你会感到沮丧、失落，因为你觉得恢复得不是很好，这是常见的。制定你的日常的小目标，有助你的恢复并让自己知道你正在逐渐改善。一个小目标可以很简单，如自己喝水、中间不休息再多走几步。但不要强迫自己太辛苦，这样只会使你的恢复时间延长。

当你病情危重时，你可能会感到很累，而且没有力气。在你感到能足以应付日常生活这需要时间；完全恢复体力，可能需要几个月。

给自己设定目标有助于你恢复，坚持按理疗师的计划进行锻炼。不要超负荷运动，这样只会让你倒退。

你需要慢慢增加你的活动量以恢复你的力量，但要保证足够的休息。在早期阶段，你要慢慢来，循序渐进。

如果你做过手术，那必须遵循外科医生的建议。如果感到疲倦或疼痛，你的身体会告诉你。如果你感觉不适或气急，应停止运动，马上休息。

检查你的恢复情况

你的医疗团队的成员可能会在你离开监护病房后两到三个月，与你见面。讨论自你离开医院后的有关生理、心理和其他的一些问题。

如果你恢复得比预期的更慢，他们会提供适合的康复服务。

我可以向谁寻求帮助？

当你回到家里，你的家庭医生将参与你的护理和康复。对大多数人来说，你的家庭医生和医院的医务人员参与照顾患重病后的你。如果有必要，他们可以建议你接受其他服务，如社区层面的物理治疗。

如果你的家庭医生不能帮助你，你可以随时联络你曾经治疗过的监护病房人员。在你离开医院之前，你可能得到重症监护病房某个人的详细联系方式，他可以帮助你。

社会生活和爱好

当你重病时，你可能会觉得和以前不一样，不想做你以前很喜欢的事。例如，你可能不喜欢一下子看到很多人，所以开始时一次见一个或两个朋友，时间短些。

你可能会发现很难长时间地集中精力，甚至可能很难看完一个电视节目。但你的关注度会越来越好。在恢复过程中你可能容易忘记某些事情，但随着你逐渐的康复，你的记忆力会慢慢提高。

可能需要很长时间你才能恢复，你会发现事情变得越来越好。在此期间，你可能会缺乏信心，担心你的康复，甚至感到沮丧。和你的家人或亲密的朋友谈论这些，他们会帮助你。

关系和家庭

在你重病后，你和你周围的人都会发生改变。你的家庭可能议论纷纷，可能不明白为什么你变了样，或者你为什么不热衷于你以前的兴趣爱好。

你的家人和朋友担心你会死，所以当你回家他们可能为你做一切事情。如果这让你烦恼，平静地告诉他们你的感觉，不要把它隐瞒起来或者发火。

你可能无法清楚地记得住院时的情景，这是令人不安和可怕的。和你的家人谈论可以帮助你了解生病时候发生的事情，他们会记得你住院时的情景和他们的感受。如果你的亲属记有你在ICU的日记，看日记会对你有帮助。

回归你的日常生活

很多人会担心重病后回家，或回到工作单位该怎么办，能否适应，这是很正常的。

与你的家人讨论怎样帮助你适应在家的生活。

如果你习惯于工作，在没有完全恢复前，可能不适合做全职工作。如果你觉

得已经恢复了，回去看看你的同事，和老板谈谈，这是个不错的主意。能否开始工作，要根据你工作的性质和你的恢复情况，刚开始你可能一天只能工作几个小时。

如果你有小孩，可能迫于生活压力需要尽早恢复正常工作。但首先是做最重要的事情，其他工作可以等待。像孩子一样，每天小睡一会儿。不要担心麻烦别人，朋友和家人非常愿意帮助你。

重病患者的性生活

重症病人关心什么时候开始性生活是安全的，这很正常。你的伴侣可能也在担心这一点。

你可能会担心下面的问题：

- 伤口是否已经愈合？
- 如果你不得不使用辅助装置，如人工肛门袋，导管或心脏起搏器，这些装置是否会妨碍性生活？
- 会对身体产生伤害或引起疼痛吗？
- 是否具备性生活的能力？
- 我的伴侣不愿意有性生活怎么办？是否能继续或达到性高潮？

因为不知道会发生什么，你可能会很担心。如果你担心你的体力，那么性生活和锻炼所需的体力差不多，如果你觉得能适应平时的锻炼，就可以过性生活。

大多数人觉得谈论性是很困难的事，尽量放松，保持幽默感，拥抱是非常重要的，慢慢来，有些事情会很自然地发生。

有时，一些医源性的问题如阳痿（无法勃起或保持勃起状态）可能会影响你的性生活。如果你担心，可以咨询你的家庭医生。



重大疾病如何影响你的身体？

虚弱和体重下降

刚开始你会觉得很累或虚弱，不要感到惊讶。当你生病和不活动时，你的肌肉就会失去力量。生病的时间越长肌肉失去力量越严重。肌肉力量丧失最快的是使用呼吸机的患者。

你可能因为肌肉的丧失丢失了很多的体重。当你开始恢复或开始锻炼时体重就会增加。

你会变得更强壮，这需要时间。体力恢复需要几个月而不是几个星期，体力完全恢复可能需要长达18个月。为自己设定切实可行的目标，坚持写日记，这样你可以随时发现自己的进步。

即使你没有全面康复，但通过努力仍能恢复大部分功能，至少你有一个完整的生活。有些重病几个月或一年的患者，几乎不知道他们是怎么过来的。尝试保持积极的态度，即使这意味着要改变一些生活方式。

呼吸

你可能有气管切开套管，在你喉咙切开一个小洞，然后插入管子，再将导管连接到呼吸机（帮助呼吸的机器）。气管切开套管使你的身体与呼吸机连接更为容易，从而有助于你的呼吸。如果你有气管切开套管，你脖子上的伤口就是插入的部位。伤口会逐渐愈合，疤痕将变得不那么明显。

理疗师会指导你做呼吸锻炼，加强呼吸肌肉的力量有助于减少肺部感染的风险。

你的声音

如果你呼吸费力，你的声音可能会发生改变。刚开始，你可能会感到喉咙疼痛，所以不敢发声。当你说话时，尽量放松，喝点水。你的嘴角可能因为固定气管插管而限制口腔的运动，你也可能因为唾液分泌减少而口干。

你的皮肤和头发

你的皮肤可能因疾病而变得干燥或发痒。定期保湿可以帮助减轻这些症状。

你可能会注意到头发的变化，可能会有脱发，这也是正常的。有的甚至发生在出院后几个月。头发通常会长出来，但可能会变得更卷，更直或更细，或者颜色与以前不同。

淤青

如果你的手背、手臂、手腕、颈部、腹股沟或胸部的两侧，有输液管道或其他管道，你身上可能会有瘀青和疤痕。你的腹部有可能也会有淤青，因为这些部位通常是注射防止血液凝固药物的部位。

听觉、味觉、触觉和嗅觉的改变

在ICU期间可能会影响你的感官，会扰乱你的听觉、视觉、味觉、触觉和嗅觉，从而发生一些改变，但一般不会持续很长时间。

有些药物可能会影响你的听力，有些药物可能会使你的嘴里有金属味。

你可能是通过导管将食物直接喂到胃里，或从静脉滴注营养物质。当你开始再次正常吃喝时，食物的味道可能会非常强烈，或者感觉很不一样。你的嗅觉也可能受到影响，因为它与味觉是紧密相连的。

你可能有很长一段时间感到眼睛酸痛、干涩，因为你长时间使用过镇静剂。也许你的眼睛会浮肿和肿胀，因为要保持你身体的水分，你曾经输入过较多的液体。

有时触觉也会发生改变，甚至会引起奇怪的感觉，会有刺痛感，这可能是药物造成的，或者是机体对疾病的反应。

这些变化通常是暂时的，并随着时间的推移消失。

如厕问题

当你在监护病房，医生可能会放一根管道在你的膀胱，这被称为导尿管。导尿管把尿液从膀胱引流到体外，工作人员可以进行检查。当导尿管拔除时，可能由于你排尿肌肉的力量比较弱会出现排尿困难。别担心，通常会很快恢复的。如果你有排尿问题，你可能受到了感染，尽快看家庭医生或护士。症状包括：

- 几个小时后仍没有排尿；
- 排尿时有灼痛；
- 尿液中有血液。

有时，药物会改变你的尿量和颜色，甚至使你经常上厕所。药物也可能会影响你的肠道运动。

如果你担心这些问题，和你的医生联系。

抽烟

如果你生病前吸烟，现在是戒烟的好机会。如果你在医院时已经停止吸烟，那么当你回家时也不要再吸了。由于生病或使用呼吸机你的肺功能会受到影响，吸烟会进一步损害并削弱你的肺功能。



在监护病房出来后，你怎样的感觉？

重病后，可能需要长达18个月的时间才能完全恢复。你会变得很虚弱，做一些简单的事情也需要费很大的努力，比如穿衣和左右移动，可能使你一时感到很低落。在早期阶段，需要他人的帮助会让你感到失去了独立性。

你的心情可能会发生改变，会出现以下一些情况：

- 感觉糟糕和容易流泪；
- 经常感到疲劳；
- 不能够维持正常的睡眠；
- 不关心自己的形象；
- 脾气变得急躁；
- 过多的麻烦他人和让人担心，对此感到内疚；
- 容易遗忘东西；
- 不觉得饥饿；
- 不能理解所发生的一切，不明白自己为什么会生重病；
- 对自己九死一生的遭遇感到恐惧；
- 担心再次生病；
- 担心需要多久才能康复。

你的家人和朋友将很高兴接你回家，但他们可能不明白为什么你会感到悲伤。和他们交流你的感受，也可以去看看你的家庭医生或许能够为你提供治疗或辅导，以帮助你渡过这段困难时期。

当你恢复得更好，并开始做更多的事情，你将面临新的挑战。这会让你感到害怕，尽量保持冷静，采取缓慢的深呼吸。

在你离开监护病房后，你可能会出现一些心理症状，包括：

- 多梦；
- 恶梦；
- 闪回（突然想起一些过去的经历，伴随着生动的细节）；
- 幻觉；

- 焦虑；
- 失去自信心。

有时，这些症状可以由声音、气味或你看到的一些东西所触发。但随着时间的推移，这些现象通常会消失。

睡眠

要保持身体健康你需要有规律的睡眠。你可能需要一段时间才能回到正常的睡眠习惯。你会发现难以入睡，或者在夜间会经常醒来。如果你有睡眠问题，尝试睡前喝一杯牛奶，但要避免茶，咖啡，这些饮料中的咖啡因会让你变得清醒。在你睡觉之前阅读或收听广播，也会有所帮助。如果你有睡眠问题，你的家庭医生可以给你建议，当你变得更强壮或更有活力时，睡眠就会恢复到正常。

了解你发生了什么事

在重症监护室期间，不同的人会有不同的感觉。有的人会觉得这不过是一次普通的住院经历；有些人没有清晰的记忆，或者他们试图去忘记它。对于另一些人，这是一次非常痛苦的经历，事后需要很长时间去恢复。

用于治疗 and 帮助你恢复的强效镇静剂和药物可能会影响你的身体和头脑。出现幻觉、做梦或恶梦，这在监护病房是常见的经历。有时，你可能有些感知，但并不知道你在哪里或发生了什么。

幻觉和妄想

在重症监护病房的患者有幻觉或恶梦，这是很常见的。你可能有遭受酷刑的感觉，或者感到被困在床上，像是被关押的俘虏。这可能是由输液管道和插入到身体的导管造成的，这些管道是帮助支持人体的正常功能和监视你的病情用的。这种情况可以保持几个星期，直到你转入普通病房或出院后。

你也可能会感到自己有些偏执，当你试图弄清楚有些事情时，你又被搞糊涂。这也是很正常的。如果定期回医院检查让你感到害怕，让你信任的人陪你一起去。

在少数情况下，患者（及其亲属）在监护病房治疗后可能有极端的压力后症状，这被称为创伤后应激障碍，这是罕见的。大多数已经遭受创伤后应激障碍的人发现，向专业人士咨询他们在医院的情况是有帮助的，你也可以询问家庭医生。

有助于康复的几点措施

出院后，你可能仍有一些关于ICU期间的问题有待解决。有些医院提供后续医疗服务，你会被邀请到监护病房去看看，和护理过你的工作人员交流一些发生在你身上的事情。回到曾经住过的ICU可能让你觉得可怕，让你觉得有必要这样做需要一段时间。但这可能非常有益的，能让你找出许多信息了解你所发生的事。

你不会记得每一件发生在ICU的事。写下你还记得的东西可以帮助你回忆。你可以尝试去回忆你每天在医院的事情，你也可以问你的家人和朋友，他们会记得这一切。

如果你的亲属或访视者有你在ICU期间的日记，阅读日记可以帮助你明白发生了什么。在你阅读之前，可能需要一段时间准备，这会让你情绪十分激动。但一些患者发现，阅读他们亲属的日记可以帮助他们明白发生了什么。

如果有帮助，可以花时间去了解医院方面对你做了什么。后续医疗的工作人员能够帮助你，或者你可以询问你的家庭医生。



吃好，为了康复

当你在重症监护室，可能会进食液体食物。也可能通过喂食管进食，管子从鼻腔插入到你的胃里，或由静脉直接滴入。身体将用这些食物转化为脂肪、肌肉和能量，帮助你抵抗疾病。

你可能有进食困难，因为：

- 你不觉得饿；
- 口腔太痛不能吃；
- 食物味道不同；
- 吞咽困难。

一开始，少吃一点，多吃几次。把每天全部的食物分成两份或三份，少食多餐。你可以买一些像医院里特殊准备的乳饮料和甜点，其中含有大量的维生素和矿物质。

保证进食时间和尽量放松，以免消化不良；

如果觉得食物味道太咸或太甜，很可能是你的味觉正在逐渐恢复。这是正常的，很快就会改善，不需要增加额外的糖或盐。

如果你喜欢饮酒，需要经过医生检查确认饮酒是安全的，不会影响你在服用药物的作用，不会对你的病情有不良影响。但即使是安全的，也不能喝太多。

有时，强效的抗生素和类固醇药物可导致感染，如口腔念珠菌（鹅口疮），它可以在你的口腔的上颚和舌头产生厚厚的白色物质，吞咽疼痛。如果你认为你可能有鹅口疮，家庭医生可以帮你治疗。

你在恢复期间，必须确保足够的水分摄入，小心不要脱水。

脱水会出现：

- 皮肤干燥；
- 可以对你的肾脏造成不良影响，小便量减少；
- 使你觉得非常虚弱和疲惫。

如果你需要更多的支持，或出现一些让你担心的症状，你应该去看你的家庭医生。

如果出现下列情况，你应该联系你的家庭医生：

- 很难恢复到正常体重；
- 没有恢复正常排便习惯；
- 尿液中有血液；
- 有严重的消化不良。

家庭医生可以为你提供咨询或转介你到营养师处治疗。

