Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

应对术前焦虑

本信息介绍了如何应对术前焦虑。

关于术前焦虑

术前感到紧张和焦虑是很常见的。 术前感到紧张可能有许多原因。 一些示例包括：

- **对未知的恐惧。** 您可能因为不清楚手术或术后恢复会是怎样而感到紧张。
- **担心手术是否有效。** 您可能会担心手术能否切除癌症或帮助您感觉好转。
- **对疼痛或不适的恐惧。** 您可能担心手术或恢复过程会带来疼痛或不适。
- **对麻醉的担忧**（手术中让您入睡的药物）。 您可能会对麻醉带来的感觉感到紧张。
- **对身体变化的担忧。** 某些手术可能会改变您身体的外观或功能。 这可能会让您对术后身体可能发生的变化感到紧张。
- **担心癌症可能恶化。** 您可能担心癌症会扩散或复发。
- **情绪压力。** 想到手术和癌症可能会引发许多情绪，例如恐惧、悲伤或愤怒。 所有这些情绪都可能会让人感到难以承受。
- **对重返工作岗位的担忧。** 您可能会担心恢复需要多长时间、何时能重返工作岗位，或者是否还能像以前一样胜任工作。 您可能还会担心经济问题或需要请假。
- **对亲友的担忧。** 您可能会思考手术或康复过程会对亲友产生怎样的影响。
- **对过去就医经历的回忆。** 如果您曾有过不愉快的就医经历，可能会担心再次经历同样的情况。

请记住，术前感到紧张是正常的。 医疗团队随时为您提供支持，并帮助您做好充分准备。

手术前、手术期间及手术完成之后的预期情况

了解预期情况有助于缓解部分焦虑。 以下是手术前、手术期间及手术完成之后会发生什么的一般概述。 每台手术的情况都不尽相同。 请与医疗团队沟通，了解您手术的具体情况。

手术前

为手术做好准备

医疗团队将为您提供关于术前准备的明确指导。 其中包括：

- 何时停止进食和饮水。
- 何时停止服用特定药物。
- 术前可采取哪些措施以促进术后恢复。

还可以访问 www.msk.org/pe 查找与您手术相关的教育资源。

术前检查 (PST)

您可能需要进行术前预约就诊，以详细讨论您的健康史、过敏史及其他相关细节。

您可能需要进行血液检查、影像学扫描（X 光或 CT 扫描）或其他检查，以确保您已做好手术准备。

疑问与担忧

对手术产生疑问是正常的。 请向您的医疗团队咨询任何令您担忧的问题，例如疼痛、麻醉或术后恢复。 将问题写下来有助于您不会忘记提出。

做好心理准备

感到焦虑是很常见的。 您并不孤单，而且有方法可以应对。 医疗团队可以提供策略和支持，例如心理咨询或放松练习，以帮助管理这些情绪。 您也可以联系本资源中的任何服务寻求帮助。

手术当天

抵达医院后，您将与外科医生、护士和医生助理会面。 您还将见到麻醉师，麻醉师是指经过专业培训的医生，负责在手术过程中让您进入昏睡或睡眠状态。 医护人员会向您提问以核对您的健康信息。

在您被叫入手术室前，可安排一位陪护人员留在您身边。 请访问 www.msk.org/visit 获取最新的探视信息和指引。 我们有时会更新探视政策，以确保您的安全与健康。

手术期间

手术时长取决于您接受的具体手术。 医疗团队会告知您手术可能持续的时间。 医疗团队将监测您的生命体征，例如心率、血压和血氧水平。 此举有助于确保您的安全。

苏醒后，您的陪护人员可以进来陪您。

手术后

手术后苏醒时：

- 您可能会因麻醉而感到困倦或意识模糊。 这是正常现象。 手术后约一小时，这些症状会逐渐好转。
- 您可能会因麻醉而感到恶心（想吐）。 医疗团队会给您药物来缓解这种不适。
- 您可能会感到疼痛，但药物能帮助控制疼痛。 请务必向医疗团队说明您的身体状况，以便他们提供帮助。

您在恢复室停留的时间取决于手术类型以及苏醒后的身体状况。

离开医院之前

出院前，护士会为您提供明确的指导。 他们会告知您：

- 术后几天内的预期情况。
- 如何在家进行自我护理。
- 如何服用药物。
- 何时安排随访。

术后产生多种情绪（如如释重负或担忧）是正常的。 与亲友分享感受、加入支持小组或咨询心理顾问可能会有所帮助。 医疗团队可协助您联系 MSK 的多项支持服务。

如何在手术前、手术期间及手术完成之后应对焦虑

在术前察觉并应对焦虑非常重要。 这样做有助于减轻压力，让您整体感觉更好，并促进康复。 还能让您更有掌控感。 这有助于改善身心状态。

以下是一些应对焦虑的方法：

与医疗团队沟通。 务必向医疗团队说明您的感受。 他们能帮助缓解您的担忧，并在术前、术中和术后为您提供所需的支持。

与家人和朋友保持联系。 向亲友说明您即将接受的手术。 告诉他们您有何感受。 思考康复期间可能需要哪些支持，并和他们商量如何提供帮助。

在癌症治疗期间为自己建立一个支持系统非常重要。 向支持您的人倾诉感受，有助于让您安心。

寻求心理和情感支持。 MSK 拥有心理健康专家，如心理咨询师和社会工作者，他们可以帮助您应对焦虑。 我们也设有牧师（宗教信仰咨询师），他们可以倾听、祈祷并给予安慰。

加入支持小组。 您可能会发现，与其他正在接受癌症治疗的群体交流能为您提供慰藉。 您可以了解其他人应对焦虑的方式，并谨记您并非孤身一人。

- 如需了解 MSK 支持小组，请访问 www.msk.org/counseling 或致电我们的咨询中心 646-888-0200。
- 我们还通过虚拟计划提供在线支持小组。 请访问 www.msk.org/vp 获取更多信息。

学习放松练习。 放松练习，如深呼吸、拉伸和冥想，有助于您应对焦虑。 这些练习能帮助您感到放松和平静。

如需进一步了解放松练习：

- 请聆听*为手术做准备的呼吸练习*(www.msk.org/videos/breathing-exercises-prepare-procedures) 并遵照进行练习。 这种冥想有助于您在手术前专注于呼吸，从而感到平静。
- 阅读*综合医学疗法与癌症治疗* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment)，了解 MSK 综合医学与健康服务提供的疗法。 这些疗法有助于您培养应对能力，并缓解焦虑。
- 您可以访问 www.msk.org/meditation 了解由综合医学与健康服务提供者组织的冥想活动信息。

手术当天请进行放松练习。 手术当天早上，请尝试进行放松练习，例如深呼吸、拉伸或冥想。 这些练习有助于缓解压力，让您感觉更从容地迎接手术。

手术前，请在病房内进行放松活动。 每间病房均配有电视，您可以观看自己喜欢的节目。

您还可以在手机上下载提供引导式冥想、呼吸练习和舒缓音乐的免费应用程序。 一些示例包括：

- Calm
- Headspace
- Insight Timer
- Simple Habit

您也可以使用 Apple Music、Spotify、Pandora 或 YouTube Music 等应用，创建自己的舒缓音乐播放列表。 聆听您喜欢的音乐有助于让您感到更加平静和舒适。

尝试正念冥想

冥想是一种放松身体、平静心灵的方式。 它有助于缓解压力，并帮助您专注于当下。

请按照以下步骤开始：

1. **找一个舒适的地方坐下**。
   在安静的角落里坐直身体。 可以在椅子上，也可以坐在地板上。 闭上眼睛。
2. **专注于呼吸**。
   慢慢地深呼吸。 用鼻子吸气，用嘴巴呼气。 留意每一次呼吸。
3. **关注身体**。
   从头到脚，慢慢地感受身体的每个部位。 注意是否有任何部位感到紧绷或紧张。 尽量放松。
4. **留意自己的思绪**。
   如果脑海中浮现出各种想法，这很正常。 只需察觉它们，然后将注意力重新集中到呼吸上。
5. **善待自己**。
   如果你感到担忧或焦虑，提醒自己：“有这种感觉是正常的。 我在此是为了帮助自己。”
6. **拓展觉知**。

开始留意周围的声音。 保持在当下。

7. **慢慢结束。**
   当准备好时，做几次深呼吸。 然后，轻轻睁开眼睛，将注意力重新集中到房间里。

尝试在日常活动中练习正念冥想，即使每次只做几分钟。 例如，您可以静坐时专注于呼吸。 或者，还可以留意行走时的身体感受。 进食时，您可以留意食物的味道。 这些细微的时刻能帮助您感到更加平静，更专注于当下。

支持服务

我们提供多种资源，帮助您和您的亲友应对手术带来的焦虑。 无论您的感觉如何，我们随时为您提供支持，并且我们拥有能够起到帮助的资源。

咨询中心
646-888-0200
www.msk.org/counseling
许多人发现心理咨询很有帮助。 我们的咨询中心为个人、夫妇、家庭和团体提供咨询服务。 如果您感到焦虑或抑郁，我们也可以为您开具一些药物以提供帮助。 请向您的医疗团队成员请求转诊，或致电上述电话号码以进行预约。

综合医学与健康服务
www.msk.org/integrativemedicine
我们的综合医学与健康服务为您提供多种服务来补充传统医疗照护。 例如，我们提供针灸、芳香疗法、音乐疗法、舞蹈与动作疗法、瑜伽以及触觉疗法。 请致电 646-449-1010 预约上述服务。

您还可以预约咨询综合医学与健康服务的医疗保健提供者。 他们将与您一起制定计划，以打造健康的生活方式并管理副作用。 请致电 646-608-8550 预约咨询。

通过 Greatly Health 参加在线课程
MSK 的综合医学服务部正与 Greatly Health 合作，提供全新的在线身心与运动体验。 您可以与综合医学专家会面，为您制定个性化方案。 专家会为您推荐在线课程，让您在家中舒适地参与。 课程示例包括温和瑜伽和晨间冥想。 请访问 www.greatlyhealth.com 注册并了解更多信息。

MSK 身心工作坊

MSK 为癌症患者、照护者及康复者提供简短的在线工作坊。 身心工作坊可帮助您做好手术准备、在治疗期间保持活跃，并学习以自然方式应对副作用。 此外，这些工作坊还为您提供了与受癌症影响的其他人建立联系的机会。 许多人在参加工作坊后感到更加自信并获得了支持。

每个工作坊时长约 75 分钟。 参加需支付费用。 如需查看工作坊列表及价格，请访问 www.msk.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/therapies/workshops

如果您对这些工作坊感兴趣，请告知您的医疗团队成员。 他们可以为您提交转介申请，以便开始注册。

社工服务
212-639-7020
www.msk.org/socialwork
社会工作者可帮助患者、其家人和朋友处理癌症患者常遇到的问题。 他们可在整个治疗过程中为您提供个人咨询和支持小组服务。 他们可以帮助您与孩子和其他家庭成员进行沟通。

我们的社工还可以帮助您转诊至社区机构和相关项目。 如果您在支付账单方面遇到困难，他们也可以为您提供财务资源方面的信息。 请致电上述电话号码以了解更多信息。

精神照护
212-639-5982
我们的牧师随时可以倾听、为家庭成员提供支持并进行祷告。 他们可以帮您联系社区神职人员或信仰团体，或者作为您的同伴，为您带来精神上的慰藉。 任何人都可以请求获得精神支持。 您不必有宗教信仰（与某宗教有关）。

MSK 的多信仰教堂位于 Memorial Hospital 的大厅附近。 每天 24 小时开放。 如果您有紧急情况，请致电 212-639-2000。 联系值班牧师。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Managing Anxiety Before Surgery - Last updated on June 10, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利