Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

利用虚拟现实技术 (VR) 控制疼痛和焦虑

本资源介绍了什么是虚拟现实技术 (VR)。 说明了如何使用 VR 来帮助控制疼痛和/或焦虑， 提供了 VR 头显的使用说明，并介绍了使用 VR 头显时可能发生的情况。

在本资源中，“您”是指您或您的孩子。

关于 VR

VR 是一种由计算机软件制作的体验效果。 您将戴上头显设备，使用控制器来观看、聆听 VR 体验中的事物并与之互动（见图 1 和图 2）。

戴上 VR 头显后，您所看到的事物将呈现三维 (3D) 效果，看起来非常真实。 您可以在 VR 体验中转头环顾四周。 头显还会发出与所见事物相符的声音。

控制器上的按钮可以让您在 VR 中触摸、拿起和移动物品（见图 3）。 控制器上还有传感器。 当您握住控制器并移动双手时，也会在 VR 中看到自己的双手在移动。



图 1. 佩戴 VR 头显

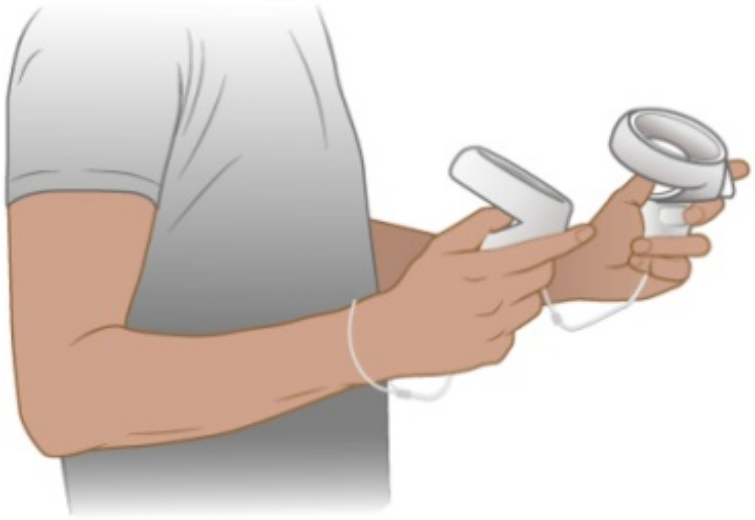


图 2. 手持 VR 控制器



图 3. VR 控制器按钮

使用 VR 技术控制疼痛和焦虑

如果您感到疼痛或焦虑（担心或恐惧），VR 可以帮助您放松， 还可以分散您的注意力，帮助您思考其他事情。

使用 VR 时，您可以：

- 观看电影或节目。
- 进行引导式冥想。
- 探索虚拟环境，如海底或星空。
- 玩游戏。

例如，如果您担心手术过程，进行引导式冥想可以让您感觉更放松。 探索舒缓的虚拟环境也会有所帮助。 如果您感到疼痛，观看电影或节目或者玩游戏可以帮助您忘却痛苦。

如何使用 VR

使用 VR 时，您应坐在椅子上或躺在床上，床头抬高。 请勿四处走动。 这样可以避免您摔倒或撞到周围的东西。

做好准备后，医疗团队的成员将向您提供以下物品：

- 1 台 VR 头显设备（见图 1）。
- 2 个 VR 控制器（见图 3）。
- 1 个一次性眼罩（见图 4）。
- 1 个一次性发帽（见图 5）。



图 4. 一次性眼罩



图 5. 一次性发帽

设置 VR 会话

护士会帮您戴上眼罩和发帽。 这些物品有助于保持 VR 头显设备的清洁。 他们还会帮您戴上头显并调整绑带，使您感觉舒适。

护士将帮您设置 VR 会话。 请遵循他们的指示操作。

选择 VR 应用程序

VR 头显已经预先安装好了应用程序 (app)。 每款应用程序都能带来不同的 VR 体验。 护士将向您展示可以选择哪些应用程序。

何时停止使用 VR

您每次最多可以使用 VR 30 分钟。 之后，休息 10 到 15 分钟。 VR 会让您感觉自己在动，但实际上并没有移动。 如果使用时间过长，会让您感到头晕或产生运动眩晕症一样的感觉。

如果出现以下情况，请暂停 VR 体验并摘下头显：

- 感到头晕、头重脚轻或恶心（感觉想吐）。
- 眼睛感到紧绷或疲劳。
- 视力发生变化，如视力模糊或重影。
- 肌肉或眼睛开始抽搐。
- 感到头痛。
- 头显或控制器刺激皮肤。

- 感到昏昏欲睡或疲劳（非常疲倦或精力不如往常）。
- 感觉迷失方向或难以清晰思考。
- 很难使用手部控制器来使用 VR。

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。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利