



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。



图 1. 佩戴 VR 头显

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。

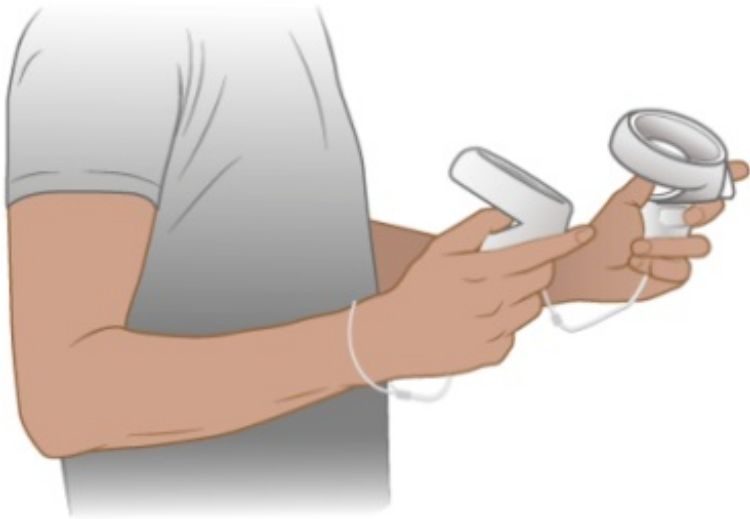


图 2. 手持 VR 控制器

---



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。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

---

Using Virtual Reality (VR) to Manage Pain and Anxiety - Last updated on January 27, 2026

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