

害怕检查磁共振，如何应对呢？

李从贵

江安县人民医院放射科 644200

【中图分类号】R445.2

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-118-01

磁共振是临床诊断脑部退行性变、颅脑外伤、脑内血管病变、舌部肿瘤、乳腺炎症、胆道结石、肝癌、骨骼炎症、膝关节损伤等疾病的重要方法，但是由于磁共振噪声大、检查时间长、检查室封闭等，病人心理压力较重，容易因幽闭恐惧症而害怕检查磁共振，并出现胸闷、冒汗、气促、气促等症，对此，应该如何应对呢？

一、检查前准备

在进行磁共振检查前，应该详细询问病人病史、体内有无金属异物、既往影像检查史等，并指导病人进行屏气等训练。

二、认知干预

以图片形式讲解磁共振原理、优势、必要性、安全性等，提升病人认同感；并告知其不配合检查的后果与不良影响，尤其是要告知其检查期间空气是流通的，且空间足以容纳整个身体，无需过分担忧，并且检查室也配备有监控录像，工作人员可以实时观察病人表现，当发现病人有不适时，可以及时停止检查。

三、环境干预

确保扫描室光线明亮且柔和；将线圈等物品放置整齐，注意调节室内温湿度与空气流程度；检查床的清洁度，并准备毛毯、棉垫等，做好保暖工作，保证病人可以在舒适环境中接受磁共振检查；叮嘱患者检查时闭眼，或是经由反光镜看周围环境，缓解幽闭感；为病人佩戴专用耳机，减轻噪声干扰；检查期间借助对讲系统与病人进行交流，了解其有无不适感。

四、心理脱敏

一方面而言，可采用暴露疗法，即由陪护人员陪同病人反复多次、循序渐进的进入扫描室，逐渐消除恐惧情绪，降低环境敏感度，增强心理应激能力与自控能力；另一方面而言，可采用系统脱敏疗法，即让病人先行现场观摩扫描过程，自行适应扫描室环境，之后再由陪护人员陪同，戴上眼罩，进行放松、进床训练，适应扫描室特殊环境，期间若有不适感，需立即停止进床，于病人适应后再次训练。

五、药物干预

若是病人在检查前出现头晕、胸闷等表现，可给予其吸氧处理；针对精神过度紧张者，也可使用咪达唑仑，进行鼻内滴注，缓解紧张感；针对依从性较差者或是烦躁者，检查前30分钟使用安定类药物，也有助于稳定其情绪。

六、环境刺激

组织有幽闭恐惧症的病人进入机房实时观看其他病人接受磁共振检查的情况，帮助其了解检查方式，借助此类成功病例，消除病人恐惧感。

七、家庭支持

在进行磁共振检查时，若是情况必要，也可允许其家属进入检查室，站立在床侧陪伴检查。

八、有效沟通

检查期间可借助通讯设备与病人有效沟通，表达关心与鼓励，询问其感受，以便转移病人注意力，及时发现不适感。

九、音乐疗法

音乐疗法也有助于病人接受磁共振检查，即在检查前为病人佩戴耳机，播放舒缓音乐，直至检查结束，以便让病人能够结合音乐进行丰富想象，改善紧张心理。

十、放松训练

例如可以采用正念呼吸技术，即让病人在休息室内舒适的躺着或坐着，缓缓地呼气并长长的吸气，完成2至3次深呼吸，之后温柔、持续的感知自身呼吸，重点关注腹部、鼻端、胸部等呼吸较为明显部位，并在心理默念：进-出、起-伏，感知内心；又例如采用渐进性肌肉放松技术，告知病人以卧位或坐位状态，保持自然放松，将双臂置于两侧，分开双腿，轻闭双目，以舒缓语气引导病人由上自下放松、收缩身体各部位肌肉，包括收缩5至10秒，体会紧张感，之后再松弛30-40秒，体会松弛感，期间可由工作人员先行示范并带领病人联系一次，之后由病人自行练习，待感觉满意时，可进入扫描室接受检查。

十一、聚焦解决

聚焦解决是一种全新的干预模式，此模式以积极心理学为基础，通过5大步骤予以实现，能够有效减轻病人接受磁共振检查时的害怕心理，具体如下：第一步，描述问题。以病人容易接受的方法与时间，与病人进行沟通，了解其沟通能力、家庭支持状况、文化程度、认知情况等，赢得病人信任，建立和谐医疗关系，期间引导并鼓励病人回想曾经有无相似情况，以及遇到这种情况是怎样处理的，帮助病人发觉自我潜能，强化检查信心；第二步，确定可实行的目标。在与病人充分探讨后，可以设定当前问题顺利解决后会出现什么进展，并将病人的描述当做解决问题的终极目标，协助其确定可行性方案，逐步增强其决心与信心，举例说明：“如果你不害怕了，你会感觉如何？”，目标为克服心理恐惧、顺利检查，具体措施是：将病人带至扫描室，且让其独自待10分钟，在离院后可让病人在更为密闭、狭小的房间中待15分钟；第三步，分析例外。帮助病人继续分析遇有相似情形时怎么发生“例外”，举例说明：“以往症状较轻时你是怎么做的？”、“如果你不害怕了，心情会怎样呢？”引导病人发现例外，能够积极参与到讨论中，并对病人讨论期间所作出的努力给予赞扬、肯定；第四步，效果反馈。即从沟通交流中发现病人优点、努力成果等，并进行相应的效果反馈，强化其实现目标的信心，举例说明：“这会你的症状缓解了很多，你的努力没有白费”，当然，若是成效不显著，也需及时修改目标，且确定相应的改进方案，以便引导病人为实现目标而反复尝试；第五步，效果评估。肯定病人的努力过程，帮助其总结经验，并协助其明确下一步努力方向，举例说明：“若是总分为10分，你之前的表现仅为1分，那么现在可以评几分呢？”。

总之，若是病人害怕检查磁共振，此时需要耐心、细致的引导病人，并给予其专业化干预，帮助其减轻恐惧感，勇于接受检查。