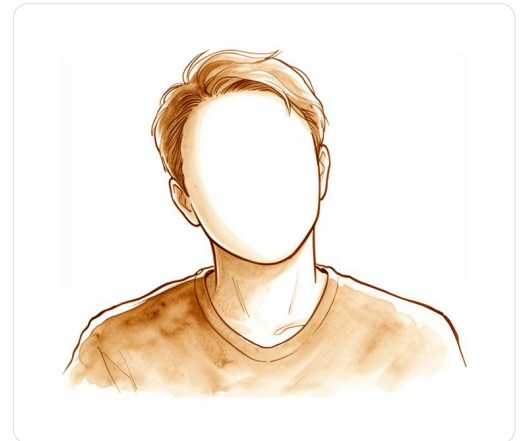


心智、压力与恢复

心智、压力与恢复

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

您的心理健康在康复效果中起着至关重要的作用。未得到处理的心理健康问题可能是导致髋关节保留手术难以持续实现高比例的“最小临床重要差异”和“实质性临床获益”的主要原因。这意味着，如果您在情绪或压力水平方面存在困扰，可能会使您更难感受到显著的疼痛缓解或恢复全部功能。

焦虑和抑郁症状与接受全髋关节置换术患者的较差预后相关。您的康复轨迹可能与没有这些症状的患者不同。在关节镜下肩关节稳定术后出现新发焦虑或抑郁的患者，其90天内再入院的风险显著增加。在接受翻修肩袖修复术的患者中，心理健康状况与基线患者报告结局测量指标的相关性最强。

您可能会注意到，如果您处于高度压力之下，疼痛感会更为剧烈。在中枢敏化现象中，慢性非特异性腰痛患者的中枢神经系统伤害性感受神经元对正常或亚阈值传入慢性刺激表现出过度反应，这在具有特定心理易感性的个体中可见。这会使日常任务变得更加困难。您可能会发现更难将手伸到背后扣上胸罩或把衬衫塞进裤子里。睡眠可能变得难以获得，尤其是如果您尝试侧卧时。

虽然基于认知行为疗法的干预措施在6周时对疼痛知识和心理困扰产生了边际改善，但在长达1年的时间里，并未为腰痛带来有意义的疼痛和功能改善。重要的是，您应与您的外科医生讨论这些感受。常规术前临床护理中常规收集的数据显示出预测全关节置换术后心理困扰的潜力。与简短韧性量表相比，患者报告结局测量信息系统（PROMIS）全球健康工具心理健康T分在识别择期全膝关节和全髋关节置换术后出现不良预后的潜在风险方面，具有更优越的性能，并能更好地整合到标准结局框架中。您的外科医生可能会使用这些工具来更好地理解您的经历并支持您的康复。

实际发生的情况

您的身心紧密相连。当您面临手术时，您的心理健康在很大程度上决定了您的恢复效果。未得到处理的心理健康障碍通常会阻碍患者在腕关节保留手术后实现显著的疼痛缓解或功能改善。这意味着，即使关节得到了修复，如果您的心理状态未得到支持，疼痛仍可能持续存在。

焦虑和抑郁症状与全腕关节置换术后的较差预后相关。如果您患有这些疾病，您的康复路径可能与没有这些疾病的人不同。例如，在肩关节稳定手术后出现新发焦虑或抑郁的患者，在90天内再次入院的风险显著更高。这表明情绪困扰会直接影响您的身体安全和愈合时间线。

在某些情况下，慢性疼痛不仅仅是组织损伤的问题。慢性腰痛的中央敏感化可以理解为您的神经系统过度反应。您的中枢神经系统对正常信号或轻微刺激变得过度反应。这种情况在有特定心理倾向的人群中更为常见，导致疼痛感比单纯的物理损伤所暗示的更为强烈。

您的心理状态也会影响您对自身整体健康的感知。患者报告结局测量信息系统（PROMIS）全球健康量表心理健康T分数是一种有助于识别膝关节或腕关节置换术后预后不良风险患者的工具。在预测哪些患者可能遇到困难方面，它优于其他量表，如简短韧性量表（Brief Resiliency Scale）。同样，常规的术前数据有助于预测全关节置换术后的心理困扰。

最后，您的基线心理健康是翻修肩袖修复术后恢复起点的最强预测因子。如果您患有纤维肌痛，即使在缓解期或症状轻微，您经历的疼痛可能比类风湿关节炎患者更严重，生活质量更低。认知行为疗法有助于在6周时改善疼痛知识和减轻困扰，但对于腰痛，在长达1年的时间里，它可能无法为疼痛和功能带来有意义的益处。理解这些联系有助于您的外科医生量身定制您的护理方案，以同时支持您的身心。

预期情况

您的心理健康对身体的愈合程度起着重要作用。如果您患有未经治疗的焦虑或抑郁，您在手术后感到显著疼痛缓解或功能改善的可能性会降低。这些症状会使您的康复路径与没有这些症状的患者不同。例如，在肩关节稳定手术后出现新的焦虑或抑郁，会显著增加您在90天内再次住院的风险。

您可能会注意到，如果您处于压力之下，疼痛感会更强。这通常是由于中枢敏化所致，即您的神经系统对正常信号反应过度。这种过度反应与某些心理倾向有关。因此，您的外科医生可能会仔细评估您的心理健康状况，因为它通常与您在任何手术前的感受联系最为紧密。

筛查痛苦症状有助于预测关节置换术后的恢复情况。患者报告结果测量信息系统全球健康工具心理健康T评分在识别潜在不良结果方面优于其他量表。这有助于您的护理团队尽早提供支持。

从现实角度来看，管理您的心理状态是治疗的一部分。基于认知行为疗法的干预措施可能在6周时带来疼痛知识和痛苦症状的轻微改善。然而，对于腰椎间盘突出症等疾病，这些措施并不总能带来长达1年的疼痛或功能方面的有意义改善。同样，与处于缓解期的类风湿关节炎患者相比，纤维肌痛症患者通常经历更严重的症状和更低的生活质量。

康复不仅仅是身体上的。在诸如前交叉韧带重建等手术后，男性和女性在身体、心理以及重返运动方面的恢复存在差异。您的外科医生明白，愈合涉及您的身体和心理。现在解决心理痛苦有助于确保您从治疗中获得最佳结果。