

改良电休克治疗的康复知识

文 / 陕西省榆林市第五医院 许婷



关键词：改良电休克治疗 (MECT)；恢复期；活动禁忌；精神疾病治疗

改良电休克治疗 (MECT, 又称无抽搐电休克治疗) 是精神科一项常用的物理治疗方法。随着技术不断改进, MECT的安全性和舒适性显著提高, 现已成为治疗重度精神疾病的重要手段。然而, 许多接受过该治疗的患者及其家属常会询问: 治疗后会出现哪些身体反应? 哪些活动不宜立即进行? 恢复期需要注意什么? 接下来, 我们将围绕这些问题进行详细说明。

一、MECT的基本原理及适用人群

MECT通过适量电流短暂地刺激大脑, 调节失衡的神经递质 (如5-羟色胺、多巴胺等), 从而快速减轻精神症状。与传统电休克治疗相比, MECT在治疗前会使用麻醉剂和肌肉松弛剂, 使受检者在无意识状态下接受治疗, 既能引起中枢神经系统的放电, 又不会导致全

身性抽搐, 从而有效减轻患者的痛苦与恐惧感。

MECT主要适用于以下人群: 严重抑郁症患者, 尤其是伴有强烈自杀想法或有过自杀行为的患者; 急性重症躁狂发作的躁狂症患者; 药物治疗效果不佳, 或者出现紧张性木僵、拒食等症状的精神分裂症患者。此外, 存在焦虑症、强迫症等难治性精神障碍的患者, 经多种治疗效果不佳时, 也可考虑采用MECT。

二、治疗后常见的身体反应

接受治疗后, 患者可能出现一些暂时性的身体反应, 主要包括:

1. 意识模糊与嗜睡

部分患者在治疗后会出现意识不清、思维迟缓、疲劳困倦等表现, 通常需要休息一段时间才能完全恢复

清醒。这种情况一般在治疗后1~2小时逐渐缓解。

2. 头痛与头晕

少数患者在治疗后会出现头痛或头晕,这可能与大脑暂时性缺血缺氧及颅内压波动有关。

3. 记忆障碍

部分患者可能出现短期记忆力下降。但这类记忆影响多为暂时性的,大多数人可在数天至数周内逐渐恢复。

4. 肌肉酸痛

治疗过程中肌肉会短暂收缩,可能导致部分患者在治疗后出现颈部、背部或四肢等部位的肌肉酸痛。

5. 恶心呕吐

少数患者可能因麻醉药物影响出现恶心或呕吐等胃肠道反应。

三、治疗后应避免立即进行的活动

患者在接受MECT后常出现意识模糊、嗜睡、头晕、反应能力及记忆力暂时下降等情况。这些反应是治疗过程的一部分,通常会在数小时至数天内逐渐消退。然而,在此期间,患者的身心状态处于一个特殊的恢复期,如果从事某些日常活动,可能带来安全风险。因此,为最大程度地保障患者安全,治疗后一段时间内应避免以下活动:

1. 驾驶及操作危险器械

治疗可能导致判断力、注意力及肢体协调能力暂时下降,患者可能无法及时识别道路上的突发状况(如行人横穿马路、前车急刹),或对机械的异常状态反应迟钝,极易引发交通事故或操作失误,对自身及他人生命财产安全构成严重威胁。因此,治疗后24小时内禁止驾驶或操作机床、起重机等危险器械。24小时后,即使自我感觉不错,也应继续观察,确保所有不适症状完全消失,并获得医生许可后,再考虑进行此类活动。

2. 剧烈运动

治疗结束后的一段时间内,身体的能量代谢、运动平衡系统及心血管系统均处于调整恢复阶段。此时进行跑步、跳绳、打球等剧烈运动,会带来多重风险:首先,剧烈运动会加重肌肉酸痛和头晕症状,可能导致站立不稳而摔倒,造成扭伤、挫伤甚至骨折;其次,剧烈运动可能引起心率与血压的异常波动,诱发心慌、胸闷等

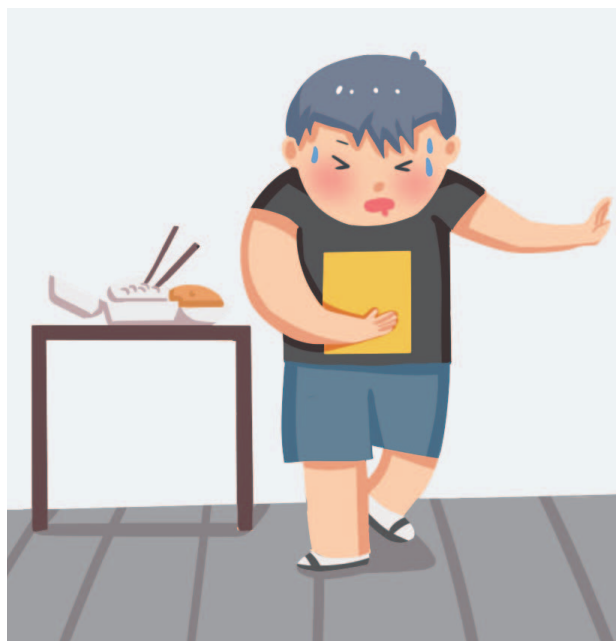
不适。因此,建议治疗后休息2~3天,避免高强度身体活动。恢复期应以静养和轻度室内活动(如缓慢散步、伸展运动)为主,可根据自身感受逐步增加活动量,遵循“循序渐进”的原则,以不引起明显疲劳和不适为度。

3. 需要高度集中的工作

在恢复期,患者的精神与认知功能尚未完全恢复,不宜从事精密仪器操作、高空作业、财务核算等需要高度集中注意力的工作,以免影响工作质量或导致安全事故。对于脑力劳动强度大的工作,建议在治疗后安排3~5天的休息期。重返工作岗位初期,也应避免立即处理复杂项目,先从一些相对简单、压力较小的工作开始。司机、高空作业者的复工应更加谨慎,并需医疗评估确认。

4. 大量进食或饮用刺激性饮品

若治疗后立即大量进食,尤其是油腻、坚硬的食物,会加重胃肠负担,引起腹胀、腹痛甚至呕吐。在意识尚未完全清醒时呕吐,还存在误吸导致吸入性肺炎的风险。因此,建议治疗后1~2小时再进食。起始饮食应选择清淡、易消化的流质或半流质食物,如小米粥、蒸蛋羹、烂面条等。少量多餐,避免过饱。此外,咖啡、浓茶中的咖啡因是中枢神经兴奋剂,摄入后可能影响休息,不利于恢复。饮酒不仅会直接刺激胃黏膜,还可能加重头晕、嗜睡等症状。



5. 独自外出或前往复杂场所

治疗后可能出现头晕、定向力暂时下降，独自外出易迷失方向或发生意外。因此，应避免前往商场、车站、工地等环境复杂的场所。治疗后24小时内，应有家属或陪护人员陪同，避免独自外出。恢复期内，应尽量选择安静、熟悉、安全的场所进行短时间活动，主动避开人多嘈杂、交通复杂或存在明显安全隐患的区域。

四、恢复期的注意事项

1. 充分休息

治疗后，患者应保证充足的睡眠与休息，避免劳累。充分的休养有助于促进身体和大脑功能的恢复，也能减轻头痛、头晕等不适症状。

2. 合理饮食

饮食方面，建议选择清淡、营养均衡且易于消化的食物。可适当多食用新鲜蔬菜和水果，以补充维生素和

矿物质。同时，适量摄入优质蛋白质，如瘦肉、鱼类、鸡蛋、牛奶等。

3. 保持密切观察

家属在患者接受治疗后需密切观察其身体状况。若患者出现持续或严重的头痛、头晕且伴有恶心呕吐，或者出现意识模糊、记忆力明显减退等情况，应特别警惕。一旦发现异常，请立即联系医生，以便及时评估与干预，防止症状加重。

五、结语

可见，MECT恢复期是治疗的延续，需要患者、家属及医疗团队共同参与。遵循上述指导，并非意味着“软弱”，而是基于科学依据的自我保护策略。这不仅能为大脑和身体创造一个平稳、安全的恢复环境，还能巩固治疗效果，助力患者早日回归健康、有序、充满活力的日常生活。

家医与A

本文编辑：王佳昕

