



# ICU 护理

## 患者与家属指南



Icahn School  
of Medicine at  
Mount  
Sinai

*Institute for  
Critical Care Medicine*

# ICU 护理指南

---

## Mount Sinai Health System

在重症监护病房 (Intensive Care Unit, ICU) 的日子里，无论是对患者还是他们的亲人来说，都可能充满压力和不确定性。

本指南由重症监护医学研究所 (Institute for Critical Care Medicine, ICCM) 制定，旨在提供关于在 Mount Sinai Health System ICU 住院期间的预期事项的实用信息。

指南中详细介绍了护理团队、常见程序和设备、我们如何帮助患者康复、出院规划，以及家属参与方式。

我们的目标是在这段艰难时期里，为您带来清晰的指引和心灵的慰藉。

如果您有任何疑问，可随时向您的护理团队成员提问。我们*随时*为您服务。



# 目录

- 4 关于 Mount Sinai Health System
- 5 关于 ICCM: 重症监护医学研究所
- 6 探访 Mount Sinai Health System
- 8 团队介绍
- 10 使用呼吸机
  - 使用呼吸机的预期事项
- 12 早期活动能力与锻炼
  - 患者和家属如何提供帮助
- 14 ICU 谵妄
- 16 气管造口术
  - 气管造口术后的预期事项
- 18 下一步
  - 接下来会发生什么
- 19 家属如何提供帮助
- 20 快速资源
  - MyMountSinai 注册
  - 餐饮和礼品店选择
- 22 常见的 ICU 术语

# 关于 Mount Sinai Health System



Mount Sinai Health System 是纽约都会区最大的学术医疗系统之一，拥有七家医院、400 家门诊诊所，以及9000名初级和专科医生。本系统还在纽约市的五个行政区、韦斯切斯特和长岛运营着10个独立的合资中心。

Mount Sinai 的使命是通过前沿研究、教育和社区合作，提供富有同情心、以患者为中心的护理，同时推动医学进步。Mount Sinai 旗下机构覆盖广泛地区，为纽约都会区及周边的多元化社区提供无缝衔接的优质医疗服务。

本系统内的医院多次被 *Newsweek's*® 评为“世界最佳智能医院”、“本州最佳医院”、“世界最佳医院”和“最佳专科医院”，也曾被 *U.S. News & World Report's*® 评为“最佳医院”和“最佳儿童医院”。Mount Sinai Hospital 名列 *U.S. News & World Report*® 2025-2026 年度“最佳医院”荣誉榜。

Mount Sinai 因在患者护理、教育和研究领域的领导力而享誉国际，长期以来一直处于医疗创新的前沿。我们致力于减少健康差距和改善治疗效果，以确保所有患者和家庭在本地、全国乃至全球范围内获得最优质的护理。

# ICCM: 重症监护医学研究所

重症监护医学研究所 (ICCM) 汇聚 100 多名经过认证的重症监护专科医生，他们在 Mount Sinai Health System 内 17 个重症监护科室为患者提供全天候护理。ICCM 的成立旨在标准化 ICU 护理的卓越品质、促进创新，并确保每位危重患者都能获得最安全、最有效且最具同情心的治疗。

患者还将受益于高度专业化的团队网络，如快速响应团队、血管通路服务团队、中央重症监护服务团队、营养支持团队、降级护理支持团队和困难气道应急团队。这些团队共同提供协调的专业护理，提升患者安全并改善治疗效果。

ICCM 推出了全系统性的举措，如呼吸恢复方案 (Respiratory Recovery Pathway) 和进行性呼吸衰竭康复方案 (Progressive Respiratory Failure Pathway)，这些项目可改善恢复情况并缩短 ICU 住院时间。在这些项目的助力下，Mount Sinai ICU 取得了一些地区性最佳成果，并且有许多科室获得了 Beacon Awards 重症护理卓越奖，这是一项针对卓越患者护理、团队合作和支持性工作环境的全国性表彰。

ICCM 与重症监护医学学会 (Society of Critical Care Medicine) 深入合作，包括加入 ICU 卓越中心项目 (ICU Centers of Excellence Program)，也印证了我们在护理品质和安全方面的领导地位。这些荣誉彰显了研究所在创新、团队协作方面的深厚文化，以及对推动重症护理最高标准的坚定承诺。

除了提供直接护理，ICCM 更经由临床研究、全球健康合作伙伴关系和专科培训，促进医学发展。通过培养下一代重症监护服务提供者，并在国内与国际层面推动创新，ICCM 持续巩固并发展其在重症医学领域的领导力。



**Roopa Kohli-Seth, MD**  
重症监护医学研究所系统  
主任  
The Mount Sinai Hospital

# 探访 Mount Sinai Health System

## 请所有访客遵守以下政策。

### 一般指引

- 如果您感到身体不适（咳嗽、喉咙痛、发烧、发冷等），请推迟探视，以保护患者安全。
- 口罩：大部分区域都不作相关要求。新生儿重症监护病房 (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) 要求访客必须戴口罩，以及如果您近期感染过 COVID-19、有感冒/流感症状或在过去 10 天内接触过 COVID-19 病毒，也必须戴口罩。医院入口处和护士站均提供口罩。
- 工作人员将依要求戴口罩。
- 进出房间时用肥皂和水或洗手液清洁双手。
- 请留在病房内，除非被要求离开。访客不得在手术期间或恢复区停留。

### 营业时间：

#### **The Mount Sinai Hospital、Mount Sinai Queens、Mount Sinai Morningside、Mount Sinai West：**

常规探视时间为每日上午 9 点至晚上 9 点，但部分科室的时间规定可能有所不同。同一时间仅允许两位访客在病床边探视。

#### **Mount Sinai Brooklyn：**

常规探视时间为上午 10 点至晚上 8 点。

同一时间仅允许两位成年访客在病床边探视。

#### **Mount Sinai South Nassau：**

常规探视时间为中午 12 点至晚上 8 点。

每天允许两名成年访客，但不能在同一时间探视。



# 团队介绍

**主治医生 (MD)** 负责指导您亲人的医疗护理并规划治疗方案。

**实习医生、住院医师和研究员 (MD)** 是指在特定医学或外科专科领域接受研究生培训的医生。他们会在指导监督下补充主治医生的看诊工作。

**医生助理/执业护士 (PA/NP)** 是高级护理提供者，与医生合作评估、治疗和支持患者。

**注册护士 (RN)** 负责全天候监测您亲人的状况、给药以及提供直接护理。

**患者护理助理 (PCA)/护士助理 (NA)** 协助完成日常活动，如洗澡、进食、抽血和四处走动。

**呼吸治疗师 (RT)** 为有呼吸问题的患者提供呼吸治疗、呼吸机和氧气支持。

**社会工作者 (SW)** 协助出院规划、咨询，以及为患者寻找社区资源。



**物理治疗师/职业治疗师/语言治疗师 (PT/OT/ST)** 帮助患者恢复力量、活动能力、语言能力以及独立生活能力。

**牧师** 为各种背景的患者及其家属提供情感和精神支持。

**注册营养师 (RD)** 确保患者获得适当的营养，无论是通过餐食还是在无法进食时使用喂食管。

# 呼吸机 呼吸管

部分ICU患者可能需要额外的呼吸帮助。为此会将一根呼吸管插入患者口腔或鼻腔，并连接到呼吸机。呼吸机将轻柔地向肺部注入空气和氧气，并排出二氧化碳，给予肺部休息和愈合的时间。

呼吸机可以通过编程进行规律呼吸，或仅在患者需要额外支持时介入。

在为患者连接呼吸机之前，医疗护理团队可能会：

- 提供药物，以帮助患者放松（镇静剂）和缓解疼痛（止痛药）。
- 通过静脉输注液体和其他药物来维持患者血压（血管升压药），保障各个脏器的氧气供应。

## 使用呼吸机的预期事项

使用呼吸机通常不会感到疼痛，但可能会稍感不适。

如果您的亲人经口腔或鼻腔插入呼吸管，他们将无法说话或进食。但别担心，他们的护理团队会通过其他方式确保他们仍能获得所需的营养，例如喂食管或静脉输注。

由于呼吸管需要连接在呼吸机上，患者的活动可能会受到限制，有时甚至只能卧床休息。

有时，护理团队会让他们趴着而不是仰卧，以帮助肺部更好地运作并获得更多氧气，这一过程称为俯卧。

当您的亲人使用呼吸机时，医生、护士和呼吸治疗师会密切监测他们的状况。护理团队会定期进行血液检查和胸部X光检查，以评估肺部功能，并确保呼吸管处于正确位置。根据检查结果，他们可能会调整呼吸机以更好地支持呼吸。

## 我们为什么要限制呼吸机的使用时间？

长时间使用呼吸机会增加感染风险并延缓康复。我们的目标是帮助患者尽快安全地恢复自主呼吸



在我们放置呼吸管（插管）并将其连接到呼吸机后，护理团队会定期评估患者进行自主呼吸的准备情况。

具体方法如下

- **自发觉醒试验 (Spontaneous Awakening Trial, SAT):**  
减少或停止使用镇静药物，以判断患者的精神状态。
- **自发呼吸试验 (Spontaneous Breathing Trial, SBT):**  
测试患者是否能在没有呼吸机的情况下呼吸。

在ICCM，这些步骤是呼吸恢复方案 (RRP) 的一部分，旨在帮助患者安全脱离呼吸机。该方案侧重于每日唤醒和呼吸测试、帮助患者早早活动，并逐步给予他们更多自主呼吸的机会。

当患者准备好时，我们会取出呼吸管，这一过程称为拔管。

# 早期活动能力与锻炼

在ICU住院期间，我们会帮助您的亲人尽快活动起来并恢复活力。早期活动能力非常重要，因为它能加快愈合速度，并帮助清理肺部，这通常也意味着可以更早离开ICU。



物理治疗师会检查患者的活动和呼吸情况，并提供治疗，帮助他们增强体质并安全康复。其中可能包括：

- 呼吸和胸部锻炼，以松解粘液，使呼吸更顺畅
- 温和锻炼，包含辅助性（被动）和自主性（主动）锻炼，以活动肌肉和关节
- 让他们活动起来，例如在安全的情况下坐到椅子上或有支撑地行走

## 患者和家属如何提供帮助？

### 活动范围 (Range of Motion, ROM) 锻炼

活动范围锻炼旨在通过轻柔地移动关节和肌肉，帮助保持它们的柔韧性。这类锻炼可促进良好血液循环、帮助预防身体僵化，并维持肌肉力量，加快康复。

- **主动 ROM 锻炼：**患者在这类锻炼中需要自行活动关节和肌肉。这有助于保持身体强健。有时候他们可能需要一点帮助或鼓励。
- **被动 ROM 锻炼：**照护人员或医疗服务提供者会帮助患者活动关节，期间需确保支撑关节上下的肢体。动作应缓慢温和，以保障患者的安全并避免受伤。

有时患者会从被动 ROM 锻炼开始，等身体变强壮后才转向主动 ROM 锻炼。

### 开始锻炼前的重要建议

- 务必先与您的护理团队确认，以保障安全。
- 一次只进行一种锻炼。如果引起疼痛就停止锻炼。
- 小心插管和导线，不要拉扯或堵塞它们。
- 正常呼吸；不要憋气。
- 不要迫使关节移动到正常活动范围之外。
- 注意休息



# ICU 谵妄

ICU 患者有时会出现谵妄，即思维、意识或行为的突然变化。谵妄有时会让患者感到害怕、愤怒、孤独和羞愧。这种情况非常常见。

事实上，ICU 里有三分之二的患者会出现谵妄。它可能由多种原因引起，如药物、感染、疼痛或其他医疗问题。

ICU 工作人员接受过识别、应对和治疗谵妄的培训。您还可以通过以下方式帮助缓解谵妄：

- 提醒您的亲人他们所处的位置，以及当前是哪一天的哪个时间。
- 鼓励他们参与物理治疗和职业治疗。
- 带来他们的眼镜、助听器或假牙等个人物品以便其使用。
- 分享家庭照片或熟悉的物品，并谈论它们。
- 减少噪音和电视观看时间，以保障白天的安静休息和夜晚的充足睡眠。





# 气管造口术

在某些情况下，患者可能需要接受气管造口术。这是一种在颈部前方气管中开一个小口的手术。这个开口能帮助空气和氧气更容易到达肺部。然后医护人员会将气切导管插入该开口，使患者能够通过导管呼吸。

## 患者可能需要气管造口的原因：

- 他们需要使用呼吸机超过一周。
- 他们很难咳出黏液，而通过气管造口更容易吸出粘液，并保持气道畅通。
- 气道阻塞或变狭窄，导致无法使用经口鼻插入的普通呼吸管。
- 他们因肺部问题、瘫痪或头颈受伤而呼吸困难。
- 他们在喉咙或声带手术后需要辅助呼吸

根据具体情况，气管造口可能是临时性，也可能是永久性。

## 气管造口的益处：

- 更舒适
- 降低感染风险
- 更便于活动
- 更便于说话



## 气管造口术后的预期事项：

术后通常会在10到14天内痊愈。在此期间，患者的颈部和喉咙可能会感到酸痛。在恢复过程中，患者将逐渐适应通过导管呼吸，并学习如何在插管的情况下进食、说话和完成日常活动。

随着身体状况增强，患者可能不再需要气管造口。在这种情况下，护理团队可能会拔除气切导管。这个过程称为拔管。

## 拔管通常适用于符合以下情况的患者：

- 意识清醒且警觉
- 无需呼吸机即可呼吸
- 粘液减少
- 能通过咳嗽清理气道
- 呼吸几乎没有困难

这一过程可能比较耗时，可以在医院或机构完成，有时也可在门诊完成。



# 下一步



## 接下来会发生什么

### 转移/出院规划

随着您亲人病情好转，我们会规划离开ICU后的护理。此类护理可能发生在：

- 轻症监护单元——医院内用于持续康复的降级或普通护理单元
- 患者家中——无论有无居家健康服务。
- 长期急性护理医院——为仍需长期医疗护理的患者服务。

- 康复设施——帮助恢复力量、行动能力和独立性。
- 专业护理机构——提供持续的医疗护理和日常活动支持。

### 舒适护理

如果无法康复，我们可能会将关注点从治疗转向舒适和生活质量。

舒适护理专注于：

- 缓解疼痛和症状，如呼吸困难或焦躁不安。
- 确保您的亲人在生命的最后时刻感受到尊重、安慰和平静。
- 避免那些对身体负担大且无法改善生活质量的医疗。

选择舒适护理不等于放弃治疗，而是尊重您所爱之人对目标、价值观和舒适感的追求。

我们的姑息治疗专家、牧师和社会工作者将全程提供支持。

# 家属如何提供帮助

## 参与护理讨论

- 参与护理计划会议或家属情况沟通谈话。
- 分享您亲人的偏好、日常习惯和价值观。您的意见有助于指导护理团队。

## 在场并给予支持

- 通过陪伴、倾听或牵手来提供情感上的安慰。
- 平静地安慰亲人，帮助其减少困惑或焦虑。

## 及时掌握情况

- 了解您亲人的状况、治疗计划以及康复期间的预期事项。
- 向护理团队询问家庭会议、每日信息更新或与医生交谈的时间。

## 勇于发声

- 如果感觉情况不对，或者您的亲人无法为自己发声，请勇敢表达。

## 遵循 ICU 指南

- 遵守探视规则。这些规则有助于保护所有患者。
- 减少访客和噪音，营造疗愈环境。
- 在医疗紧急情况或手术期间，灵活安排探视时间。

## 照顾好自己

- 暂时休息一下没关系，照顾好自己才能更好地支持您的亲人。



# 快速资源

## MyMountSinai

### 使用 MyMountSinai：

- 您可在 MyMountSinai 的电子健康记录中查看您的健康摘要
- 与您的医疗团队进行安全的电子沟通
- 申请医疗预约
- 查看检测结果
- 申请处方续期
- 获取可靠的健康信息资源

### 注册方式：

**MyMountSinai** 移动应用程序可免费下载和使用。您可直接在 Apple App Store 或 Google Play 下载。下载后，您可以用您的 MyChart 用户名和密码登录。如果您是患者，可以注册一个账户。



## **The Mount Sinai Hospital**

**1 Gustave L. Levy Place, New York, NY, 10029**

### 餐饮选择

#### 广场咖啡厅

Guggenheim 馆，一楼中庭  
每周 7 天营业

#### Starbucks 咖啡吧

Guggenheim 馆，一楼中庭  
每周 7 天营业

#### Center for Advanced Medicine “Grab and Go”

17 East 102nd Street，大堂  
周一至周五营业

#### Icahn 大堂咖啡馆

Icahn Medical Institute  
1425 Madison Avenue，大堂  
周一至周五营业

#### 礼品店

Guggenheim 馆，七楼，东侧中庭  
212-241-4438 (4-4438)  
每周 7 天营业

#### Mount Sinai Kravis Children’s Hospital

Klingenstein Pavilion Lobby  
1176 Fifth Avenue  
212-241-9770 (4-9770)  
每周 7 天营业

## **Mount Sinai West**

**1000 10th Avenue, New York, NY 10019**

### 自助餐厅

一楼  
周一至周五营业

### 礼品店

大堂  
周一至周五营业

## **Mount Sinai Morningside**

**419 W 114th Street, New York, NY 10025**

### Starbucks 咖啡吧

一楼  
周一至周五营业

### 自助餐厅

一楼

## **Mount Sinai Brooklyn**

**3201 Kings Highway, Brooklyn, NY 11234**

### 自助餐厅

一楼

## **Mount Sinai Queens**

**25-10 30th Avenue, Long Island City, NY 11102**

### Le Zia 咖啡馆

主大堂  
周一至周六营业

## **Mount Sinai South Nassau**

**1 Healthy Way, Oceanside, NY 11572**

### 咖啡馆

主中庭  
周一至周五营业

### 礼品店

主中庭，周一至周五营业

# 常见的 ICU 术语

## 急性呼吸窘迫综合征 (Acute Respiratory Distress Syndrome, ARDS)

这是一种严重的疾病，表现为肺部无法向身体供应足够的氧气，导致呼吸急促浅快。

## 人工肾脏机（透析机）

一种在肾脏功能不正常时过滤血液的装置。它能去除废物和多余液体、补充重要物质，并将干净的血液输送回人体。

## 导管

一根插入体内的细长软管，用于排出液体或输送药物。一个常见的例子是导尿管，它负责将膀胱中的尿液排出。

## 慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive

## Pulmonary Disease, COPD)

一种长期肺部疾病，会导致呼吸困难。此病包括慢性支气管炎和肺气肿。

## 气管内 (Endotracheal, ET)

## 插管

经口腔或鼻腔插入气管的呼吸管，用于帮助患者通过呼吸机呼吸。

## 重症监护病房 (ICU)

一个配备专业人员和设备的医院科室，专门负责照顾危重患者。

## 重症监护医生

在 ICU 照顾危重患者的专科医生。

## 静脉注射 (Intravenous, IV)

通过细小导管直接向静脉输注药物或液体。

## 监护仪

一种电子设备，用于追踪患者的生命体征，如心率、血压和血氧水平。

## 鼻胃 (Nasogastric, NG) 管

一根通过鼻腔插入胃部的导管，用于在患者无法经口进食时提供营养、液体或药物。

## 镇静剂

此药物可帮助患者感到平静、减轻焦虑，或让他们昏昏欲睡，从而能够休息或更舒适地接受医疗护理。

## 败血症

这是一种严重且危及生命的感染症状，其导致的身体反应会引起器官损伤，需要紧急医疗救治。

## 姑息治疗

专注于提升患者和家属的生活质量、舒适度和提供支持的专业护理，可与强化治疗并行，也可作为替代。

## Passy-Muir 阀（发声阀）

一种安装在气切导管上的小型装置，可帮助患者在病情稳定后说话。

## 经皮内镜下胃造口术 (Percutaneous Endoscopic Gastronomy, PEG)

一根从腹部直接插入胃部的长期喂食管。

## 俯卧

让患者趴着，以帮助患者更好地呼吸。它常用于严重肺部疾病，如 ARDS。

## 气管造口术

一根通过喉咙小孔插入气管的导管，使呼吸更轻松舒适，尤其适合需要长期呼吸机支持的患者。

## 导尿管

放置在膀胱内收集尿液的导管，使工作人员能够准确测量液体的流出量。

## 呼吸机

一台帮助空气进出肺部的机器。它可以接管患者的所有呼吸，也可以协助每一次呼吸。

## 血管升压药

此类药物能提高低血压，以保持血液流向大脑和心脏等重要器官。

## 脱机

随着患者状况改善，逐步减少使用呼吸机，并最终撤下呼吸机。



Icahn School  
of Medicine at  
**Mount  
Sinai**

*Institute for  
Critical Care Medicine*

Mount Sinai 的使命  
是通过前沿研究、  
教育和社区合作，  
提供富有同情心、  
以患者为中心的护理，  
同时推动医学进步。



Icahn School  
of Medicine at  
**Mount  
Sinai**

*Institute for  
Critical Care Medicine*