

SARS病人的中醫情志護理

長庚大學護理學系
馬素華 助理教授

人的情志狀態對疾病的發生、發展與治療都有很大的影響。嚴重急性呼吸症狀群(Severe acute respiratory syndrome, 簡稱SARS)疾病發生時,許多活動因SARS取消,個人休閒、旅遊暫停,商業活動降低,經濟蕭條,人心被迫自我封閉。再加上媒體大幅報導、網路上各種偏方、Q&A、評論、口罩功能……資訊多到令人無所適從,使原本脆弱的人際互動更形惡化。部分人們過度自我保護,甚而對外採取排斥、抗議、謾罵;冷漠、歧視、猜疑、嫌忌、恐慌。因此,SARS較其他疾病更易導致病人的情志異常變化,影響疾病的轉歸。因此,如何消除SARS病人的緊張、恐懼、憂慮、煩惱、憤怒等等情緒因素刺激,幫助樹立病人對抗SARS的信心,以提高醫療效果,是照護SARS病人的要點。

壹、情志變化與疾病的關係

中醫將人對事物的喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種情感變化,叫作「七情」,是精神心理活動的綜合反應。《素問·陰陽應象大論》云:『人有五臟化五氣,以生喜怒悲憂恐』。並說:『心在志為喜,肝在志為怒,脾在志為思,肺在志為憂,腎在志為恐。』後人叫作「五志」。總括起來,將人的精神情緒叫作「情志」。人體情志活動的物質基礎是五臟的精氣血。情志在一般情況下,屬於正常的精神生理現象。感情的表露是本能的表現,有舒發感情起著協調生理活動的作用。若能恰當而有目的、合理的使用感情,則有益於健康。

情志變化是重要致病因素之一;也是疾病的症狀,作為臨床辨證施護的重要依據。情志變化與疾病的關係是雙向作用,即(一)情志變化會導致疾病,不同的情志變化,直接影響相應臟腑的氣機,損傷臟腑,耗損精血,最後影響心神的活動。如常言道:『哀樂失時,殃咎必至』、『憂鬱生疾』。例如情緒壓抑在心中不能充分疏泄,或者情緒波動過久、過於劇烈超越了常

度,將造成氣機逆亂,時間久,則使臟腑氣血功能紊亂。(二)疾病會導致情志異常變化,正如《靈樞·本神》所云:『血氣有餘,肝氣實者善怒;血氣不足,肝氣虛者善恐。神有餘,心氣實者善喜;神不足,心氣虛者善悲』。正常情緒是人體臟腑、陰陽、氣血的功能活動協調的反應。疾病過程中,臟腑受損、陰陽失衡、氣血不和,病人就會處於異常的情志狀態。(三)情志與疾病的轉歸密切相關。其一,在疾病過程中,病人情志由異常轉入正常,反映病情好轉;其二,保持良好的情志活動,有利於失調的臟腑、氣血、陰陽恢復平衡,促進病情好轉;其三,施行情志護理,可以起到治癒疾病的作用。

貳、SARS病人的情志異常變化症狀

由於每一個人的知識水平、生活經驗、意志、興趣、需要、性格、信念和世界觀等的不同,發生的情志變化也不同。SARS病人的情志異常變化臨床常見如下:

1. 心煩:心煩是指病人心情急躁,缺乏信心。往往因SARS治療時間與治療效果不確定,而覺得精神負擔沉重,對醫護人員及親屬的勸告和解釋難以接受,疑慮重重,甚至焦慮,悲觀失望、憂心忡忡、煩躁不安。
2. 易怒:易怒是指病人易動肝火,容易發怒。怒可分為慍怒、憤怒和大怒。
 - (1) 慍怒:是指有怒而不發,含怒在胸,或敢怒不敢言。由於怒氣無處發洩,導致氣滯鬱結,結聚而不得發越,當升者不得升,當降者不得降,當變化者不得變化。這時病情極易隨心境的變化而加重。
 - (2) 憤怒:是指情緒激動,有怒即發,氣滯鬱結,日久不癒,氣鬱化火,火性炎上,肝火易動,性情急躁。
 - (3) 大怒或暴怒:此為病人因情志過激,使肝火暴張,而上擾神明之故。病人缺乏冷靜、沈著、耐心,甚至狂亂無知,喪失理智難以自制。這種心理反應是很危險的。
3. 悲傷:悲傷是指病人感到十分悲痛、傷心,終日愁眉苦臉,垂頭喪氣、暗自飲泣,甚至到了極度悲觀絕望、意欲輕生自殺的地步。

4. 憂思：憂思是指病人產生許多的想法和顧慮，對於存在的問題瞻前顧後、左思右想。如自己疾病能否治好，能否影響工作、學習及自己今後的前途等。中老年、危重病人則常想到萬一自己去世，丈夫（妻子）再婚的問題，子女的安排問題；未婚青年則考慮前途和婚姻等問題。這些思想負擔和顧慮都使病人陷入痛苦、煩惱、憂鬱之中，這樣，不僅不利於疾病的康復，而且易導致病情惡化。
5. 恐懼：恐懼是指病人心理十分緊張恐慌，甚至害怕死神降臨，誠惶誠恐。有些病人產生的恐懼心理，並不是因為疾病本身所致，而是自己毫無根據的猜測引起；有的是由於醫源性因素引起，如醫生的語言、行為、頻繁複雜的檢查等。如果病人整日處於緊張恐慌的心理狀態下，會使其神經—內分泌—免疫系統功能失調，產生相應的心身疾病。
6. 依賴：依賴心理是指突然而來的傷病造成的行為退化、情感幼稚、『童心復萌』等表現，尤其在兒童、老人、重病人身上更為明顯。在罹患疾病之後，患者本來完全可以自行料理的事，這時也要他人幫助或者完全由他人代為完成；或表現為對由疾病帶來的疼痛、發熱等痛苦時呻吟，輾轉不安，甚至哭喊；或激惹性增高，對細小事也看得很重，稍不遂意就亂發脾氣。

參、情志護理原則

情志的護理原則為調暢情志以和為先，讓之前情緒因素所引起的矛盾化解，氣血運行和達暢通；安定精神以寧為佳，讓病患的精神寧靜，臟腑功能安寧。護理人員態度要誠摯體貼，因病人施護。《黃帝內經》“告知以其敗，語之以其善，導之以其便，開之以其所苦”就是說要了解病人的精神狀態，讓它們對疾病有正確的認識，對不利於疾病的思想給予開導。對他們的要求，則在不影響疾病的情況下，適量給予滿足。情志護理需要長期精細深入，真正瞭解病人的心理變化，是艱辛細緻的工作。杜甫的詩句：“豪雨知時節，當春來發生。隨風潛入夜，潤物細無聲。”意思是首先要等到時機成熟，才作情志護理；作情志護理時，要因勢利導，把語言深入觸動病人的靈魂深處。

此外，在作情志護理以前，要與病人建立信任關係。取得病人信任的方法包括：對病人真正關心和感興趣；設法諒解病人，學習接受他的行為；聆

聽病人說話；去做對的事，不僅僅是把事情做好、做對；接受錯誤，學習教訓。

五、SARS的中醫情志護理方法

一、情志制約法

(一) 五臟情志制約法：

護士以言行、事物為手段，激起病人某種情志變化，以達到控制其病態情緒，促進身心康復的一種調護方法。《黃帝內經》云：『怒傷以憂勝之，以恐解之；喜傷以恐勝之，以怒解之；憂傷以喜勝之，以怒解之；恐傷以思勝之，以憂解之；驚傷以憂勝之，以恐解之。』茲舉兩例：

1. 憂傷以喜勝之：張子和在《儒門事親》中云：『喜可以治悲，以謔浪褻狎之言娛之。』謔者戲也，有開玩笑而又不使病人難堪之意。浪即浪漫。褻狎有輕浮而不失莊重之意。施護者以妙趣橫生的語言，滑稽可笑的表情和動作，引起病人心中喜樂，甚至哈哈大笑，也可奏功。例如：三國赤壁之戰前夕，周瑜憂慮成疾，諸葛亮前往就診，開出一個絕妙處方：『欲破曹公，須用火功，萬事具備，只欠東風』。周瑜深知孔明善天文，道此語必定東風將至。後來大功告成，其病竟霍然而癒。另外，《儒門事親·內傷形》記載：張子和治息城司侯，其聞父死於賊，大悲後而心痛，成塊，狀如覆杯，痛不已，諸藥無效。子和至，適值巫者在旁，乃學巫者行動，雜以謔言，病人大笑，面壁一二日，心下結塊皆散而癒。這是張子和自己以其當時名醫身份而裝巫，演出了一場滑稽戲而治癒了病人。

2. 憂傷以怒解之：怒療是讓病人發怒，使肝氣生發，使鬱滯得以疏洩，氣機得以調適。因為人在遇到不順心或受到打擊情緒壓抑的時候，發一頓脾氣，動一下『肝火』就會覺得心情暢快。但是，發怒畢竟要動肝火，發洩肝氣，因此，在調護中，只可暫用，而不可久用。方法可用口頭語言或書面語言刺激病人，

但是先要取得親屬同意，並做好保護性預防措施。《奇證彙》云：『一女嫁後，其夫經商兩年不歸，思慮萬千，憂鬱不解，因而不食，因臥如痴…。朱某診之，以怒療，肝氣升發而脾氣開，病情有所緩解。

(二) 心理療法—語言開導

1. 談心問病法：談心，就是採用閒談、聊天、擺家常、問病情等方式接近病人，瞭解病人的心理狀態。談心前護士要有足夠的思想準備，做到有談話的主題、內容和目的，談話時做到靈活機動，因勢利導，循循善誘。《靈樞·師傳》中指出：『入國問俗，入家問諱，上堂問禮，臨病問所便』。談話應在輕鬆愉快的氣氛中進行，詳細瞭解諸如病人生病的主要原因等有關內容。病能準確有的放矢地做好病人的思想工作，幫助他們消除不良情緒，保護良好的心理狀態。
2. 勸說開導法：護士在進行各種操作時，運用語言與病人談心，對病人進行勸說開導，《素問·移精變氣論》中云：『閉戶塞牖，系之病者，數問其情，以從其志』，在勸說開導病人時應注意談話內容要有針對性，根據不同的對象，不同的心理問題，選擇合適的語言內容和交流方法。

二、調神養生法

- (一) 清靜養神：少私寡欲，養心斂思。當擴展心胸，擴大眼界，提高自己對於不良刺激的耐受性。
- (二) 立志養德：堅定信念，道德修養。教病人自己將某種觀念暗示於己，並使其實現為動作或行爲。運用積極的自我設想、自我勸說，樹立堅定的信心，以達到自我意志力鍛鍊而使情緒穩定。
- (三) 開朗樂觀：性格開朗，情緒樂觀。《養生秘旨·卻病千談》：「患病時則需寬慰自己，把疾病視為對自己的考驗，心平氣和的應付面臨的各種困境。」
- (四) 保持心理平衡：進取心責任感，堅強的毅力，不自卑不嫉妒。有四種做法。
 1. 節制法：遇事戒怒，寵辱不驚。教病人經由自我調節，保持喜悅的心情，喜悅為積極健康的情緒，可使氣血和暢即生機旺盛。『忍可免一朝之忿，繼之以忘，可無終身之憾也』。心中若有疑慮迷惑，要了解事實真相，以使疑惑渙然冰釋，擺脫心緒不安定狀態。

2. 疏泄法：教導或協助病人通過宣發疏泄之法，直接發洩，疏導宣散，使心中悲哀鬱悶得以發洩的方法。悲哀乃是一種消極的情緒；過度的悲哀會使內臟精氣衰竭。心神不爽、氣血不暢，久之則諸鬱隨起，百病叢生。故當擴展心胸，擴大眼界，提高自己對於不良刺激的耐受性。此外哭訴也是宣洩悲鬱的好方法。護理此種病患時應要關心體貼使其能宣洩出來。虛症不足者從其志而順其性，使之漸達。有餘者逆其志而違其性，使之漸平。以病情輕重、體質特點選擇音樂、色彩、行爲、語言(用的最多)。例如病證虛精神不足者，從其志而順其性使之漸達。勿選哀怨悲涼的音樂，選激昂的音樂。病證實精神有餘者，逆其志而違其性使之漸平。勿選狂躁旋律的音樂，選輕鬆柔緩悠揚的音樂。
3. 轉移法：醫家云：『情志之鬱，由於隱情屈意不伸，……鬱證全在病者能移情易性。』本法就是通過分散病人對疾病的注意力，使其思想情感的焦點從疾病轉移到他處，避免不良刺激，改變病人心態，使其從某種情感糾葛中解脫出來，轉移到別的人和事物中去等，即稱之為『移情』。排除病人內心的雜念，改變其對疾病的錯誤認識與不良情緒，甚至改變不健康的生活習慣與思想情操等，即稱之為『易性』。其方法有：
 - (1) 音樂調護：有云：『七情之病者，看書解悶，聽曲消愁，有勝於服藥者矣』。音樂能影響人的情感，轉移情志，具有陶冶性情的作用。當聽到淒婉或充滿焦慮的音樂時，會使病人憂鬱；當聽到和諧、節奏鮮明的音樂時，使病人感到舒暢；當聽到粗獷、充滿激情的音樂時，使人激動和興奮；當聽到輕柔的音樂時，使人產生慈愛…
 - (2) 吟詩作畫：吟詩作畫可以培養興趣，陶冶性情，寄託思想，起到調神去病的心理護理作用。故《管子·內業》有：『止怒莫若詩，止憂莫若樂』的說法。
 - (3) 問卷考試：在臨床護理中，護士有意識地向病人提出一些問題，讓其思考回答，或講解衛生知識並進行考試，使病人移情於思考問題上，以達舒志、調整和緩解心理

矛盾，身心創傷等不良刺激變為努力奮進、積極進取的動力。

三、穴位點指壓法

(一)孫思邈在《千金方》中指出十三鬼穴可治情志病。十三鬼穴包括

- ：1.人中（鬼宮）—督脈；2.少商（鬼信）—肺經；3.隱白（鬼壘）—脾經；4.大陵（鬼心）—心包經；5.申脈（鬼路）—膀胱經；6.風府（鬼枕）—督脈；7.頰車（鬼床）—胃經；8.承漿（鬼市）—任脈；9.間使（鬼窟）—心包經；10.上星（鬼堂）—督脈；11.會陰（鬼藏）—任脈；12.曲池（鬼臣）—大腸經；13.舌下中縫（鬼封）。十三鬼穴的用法，(1)想用哪一穴就用哪一穴。

(2)第一次治療按十三鬼穴的順序，第二次治療按病人的需要選幾個穴位，按十三鬼穴的順序，男左手始，女右手始。(3)結合臨床臟腑病變，使用該臟腑的鬼穴，例如百合病或臟燥用肺經的鬼穴；或者用同名經（例如心經沒有鬼穴就用心包經的鬼穴）、表裡經的鬼穴（例如腎經沒有鬼穴就用膀胱經的鬼穴）。

(二)膀胱經第二條線穴位：

除了穴位點指壓法外，還可以用刮痧；毫針尾（數根針綁在一起）叩皮膚；皮膚針（七星針）叩1公分寬（見圖一）。

(三)神門穴、內關穴。

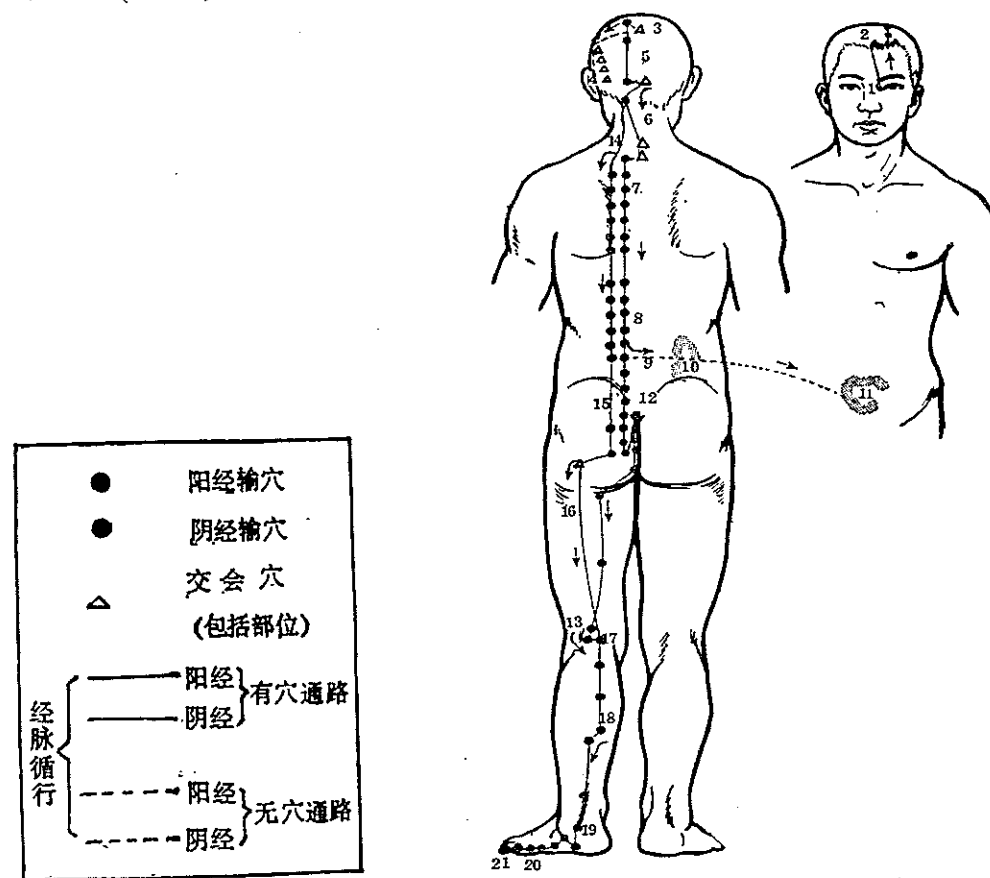
(四)五輸穴中的合穴（主氣逆而泄）：例如足三里、曲池、陽陵泉。

四、氣功調神

氣功鍛鍊是對精神和思維活動的自我鍛鍊。調神強調「入靜」，就是排除內外干擾，把各種刺激反應和感覺降低到最低的應激性，使大腦進入一種特殊狀態的抑制過程。精神情志保持淡泊寧靜的狀態，少私寡欲，養心斂思。思想專一，排除雜念，不見異思遷，想入非非，專心致志的從事各項工作、學習。《養性延命錄》『靜者壽，躁者夭』；《遵生八籤》又云『心靜可以固元氣，萬病不生，百歲可活』，清靜不僅可以養神，亦可以安形，神形俱調，則可以益壽延年。

六、參考資料：

1. 中國中醫研究部廣安門醫院護理部(1992)·中醫辨證施護常規。
2. 成都中醫學院編(1987)·中醫護理學·四川：科學技術出版社。
3. 呂素英主編(1982)·中醫護理學·四川：人民衛生出版社。
4. 呂素英主編(1992)·中醫護理學·台北：知音出版社。
5. 何寶昌主編(1993)·中醫護理手冊·南京：南京大學出版社。
6. 吳霞、王靈台(1994)·實用中醫護理指南·上海：中醫藥大學出版社。
7. 許德金主編(1992)·中醫護理學·南京：南京大學出版社。
8. 張之渠、郭紹璋主編(1991)·施護參考·成都：成都中醫學院附屬醫院護理研究室。
9. 張玉珍主編(1990)·中醫護理學·北京：光明日報出版社。
10. 張露凡主編(1998)·中醫護理理論·中國醫藥科技出版社。
11. 劉永蘭主編(1996)·中醫護理學基礎·北京：學苑出版社。
12. 印會河主編(民87)·中醫基礎理論·上海：科學技術出版社。



圖一、足太陽膀胱經流注路線圖