
术后听音乐是止痛良药

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/29964.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

术后听音乐是止痛良药

。手术后听音乐似乎可以缓解病人的疼痛和焦虑，这可能是一种减少止痛药使用的廉价而简单的方法。



音乐可以让人们在手术后感觉更舒服。图片来源：Dragos Condrea/Alamy

？

美国加利福尼亚北州大学医学院的Eldo

Frezza说：“很多人从麻醉中醒来时都‘迷失’了。他们会感到焦虑以及手术的痛苦。”

研究一再表明，音乐可以使人平静下来。这促使Frezza和同事研究音乐是否对术后的病人有所帮助。

研究团队分析了35项研究的结果，这些研究探讨了手术后立即听音乐如何影响人们的疼痛、焦虑、心率，以及止痛药的使用情况。每项研究都涉及约100人，其中一半人被要求在腹部或骨骼相关手术后听不同类型的音乐。参与者这样做的时间各不相同，从半小时到直至出院不等。

Frezza团队在旧金山举行的美国外科医师学会临床大会上公布了这一研究结果。他们发现，根据使用20到80分量表进行的自我报告，音乐似乎能平均减少约20%的疼痛程度。那些在医院里听音乐的人需要的吗啡比不听音乐的人少一半。

研究团队还发现，听音乐似乎可以减少焦虑。它使心率平均每分钟降低4.5次左右，并将自我报告的焦虑水平降低了2.5分左右。

英国安格利亚鲁斯金大学的Annie

Heiderscheit表示：“2.5%的降幅相当小，但它正朝着我们希望的方向发展。”

Heiderscheit说，音乐通过提高一种名为血清素的信号分子的水平转移人们对疼痛的注意力。血清素在脑细胞之间传递，使我们感觉良好，也可以分散我们对焦虑的关注。她认为，这可能是医院帮助病人术后恢复的一种既便宜又简单的方法。

Frezza表示，未来的研究应该包括大规模研究，在大约同一时间做同样手术的人被随机分配在手术后听音乐或不听音乐。相比综合以前的小型研究结果，这能够得出更可靠的结果。

作者：王方 来源：中国科学报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发