

肿瘤防治科普知识之——音乐干预篇

钱朝南，何颖蓝

（广州泰和肿瘤医院，广州，510700）

DOI:10.32629/jrm.v3i1.01115

【摘要】音乐治疗是一个借助音乐，有目的、有计划地逐步帮助患者实现个性化需求的过程。在此过程中，专业认证的音乐治疗师根据患者的需求，采用经临床和循证医学验证的音乐治疗手段帮助患者康复。音乐可以帮助患者改善生理状况、情感、认知、社会需求以及管理情绪，从而改善全身情况，缓解压力，减轻痛苦，表达感受，增强记忆力，进而增进医患之间的沟通，最终促进康复。

【关键词】音乐干预；呼吸训练；娱乐性干预；个体化

【中图分类号】 R737.31

【文献标识码】 A

问题 1：音乐干预的流程包括哪些环节，各环节的重点是什么？

观点 1：音乐干预的核心在于动态评估患者身心状况与音乐偏好，并灵活调整评估与治疗的结合方式。

在音乐干预中，根据干预场景、需求、及干预实施者专业能力，评估与治疗可分开或同时进行。评估需全面了解患者的身体情况、心理状态、喜欢的音乐类型以及是否愿意接受音乐干预。音乐偏好可在干预过程中测试和确认。评估是持续性的、动态的观察过程。

问题 2：音乐引导呼吸训练如何操作？

观点 2：营造合适的环境并做好调节。实施者为患者选择合适，舒适的空间，并调整好光线，减少干扰。让患者根据自身感受选择最合适的体位，如坐姿，躺姿或站姿。

可使用现场弹奏的音乐或录播的音乐，帮助调整呼吸节奏。实施者使用现场弹奏或播放合适的音

乐，引导患者根据自身舒适度调整呼吸节奏，不强制固定，但确保个性化适应。实施者需特别关注患者的心肺功能、有无呼吸系统疾病、呼吸时是否疼痛、是否需按特定吸气呼气比例锻炼、身心状态、常用语言或方言、教育程度及音乐偏好。如患者有呼吸系统疾病，心肺功能较弱或在深呼吸时有疼痛感，实施者首先需咨询主管医生的意见，并结合临床建议调整方案。

问题 3：音乐与想象干预如何实施？

观点 3：音乐与想象干预需由专业人员设计并结合患者的音乐偏好做灵活调整。

除专业设计以外，在乐器选择，曲目和互动形式上结合患者的偏好也极为重要，同时需要在专业指导下进行灵活调整。比如部分焦虑患者在节奏较强的音乐中获得共鸣，但可能对于另一部分焦虑患者来说则更能在柔和音乐中得到纾解，应在患者需求和专业评估之间取得平衡，而非仅由单方面决定。

问题 4：音乐干预实施者应遵循哪些伦理道德要求？

观点 4：严格保护患者隐私。

患者的病情、治疗记录等隐私信息应严格保密，未经同意不得向无关人员透露。然而，对于未成年及其他有认知障碍，无行为能力者，可在符合法律规定和告知患者的情况下，与家属和相关监护人适当共享相关信息，以支持患者的治疗和康复。紧急情况下治疗师有义务突破保密原则报告相关机构以保证患者及他人安全，同时告知患者解释原因并提供心理支持。

问题 5：音乐治疗、医疗音乐聆听和其他与音乐相关的娱乐性干预的概念区别是什么？

观点 5：医疗音乐聆听是一项干预手段，特指无音乐治疗专业训练背景的医务人员在医疗环境中播放经过选择的音乐以支持患者情绪调节、放松体验或缓解压力的干预手段。其核心在于利用音乐的影响，帮助患者在医疗环境中获得更舒适的体验。

其他与音乐相关的娱乐性干预，特指无音乐治疗专业训练背景的医务人员或音乐家在医疗环境中通过演奏、歌唱或播放音乐为患者提供音乐活动。

两者均注重形式上使用音乐，而非遵循心理学规律的系统性干预。

事实上，音乐治疗是整合多学科知识形成的应用学科，在临床上是需要结合多维度因素定制的治疗模式。音乐治疗不仅仅是音乐的应用，而是一个系统性、目标导向的过程，需要具备资质的音乐治疗师进行。

问题 6：音乐干预对肿瘤患者的焦虑、抑郁等情绪改善效果如何？

观点 6：音乐干预可改善肿瘤患者焦虑抑郁情绪。

音乐在一定程度上能够调节患者情绪，缓解心理压力。研究发现，大部分癌症患者在围手术期、放化疗期间或住院期间聆听音乐或参与音乐活动后，焦虑、抑郁评分明显下降，但具体效果因个体差异而异，患者对于音乐干预的反应对于疗效起到一定影响。

问题 7：如何确定肿瘤诊疗中音乐干预的介入指征？

观点 7：音乐干预的介入指征包括患者的社会心理症状（如焦虑、抑郁），身体症状（如疼痛、恶心呕吐、睡眠障碍），诊疗过程中的不适（如化疗、放疗、手术）以及其他疾病（如帕金森病、阿尔茨海默病等）。音乐干预可辅助认知，运动和情绪康复。同时，音乐干预可用于围术期、疼痛管理、安宁疗护、康复训练和患者宣教。医务人员会根据患者情况评估是否需要音乐干预，在有需要的情况下结合药物或其他治疗方式使用不同的适当的音乐干预方式，以减轻不适并改善身心健康和提高生活质量。患者本人及其家属在发现有以上需要时，也可以主动要求接受音乐干预。

问题 8：围术期音乐干预的介入时机和方式有哪些？

观点 8：术前焦虑或心理痛苦程度达中度及以上，如心理痛苦温度计自评（DT）达 4 分以上患者建议使用围术期音乐干预。围术期的介入时机根据患者手术及麻醉类型进行调整而非覆盖全程，依具体情况选择合适的干预方式，并按需评估患者的状态是否需要进行进一步干预。

问题 9：音乐干预如何缓解肿瘤患者的疼痛？在实施

过程中需要考虑哪些个体化因素？

观点 9：音乐干预通过放松身心降低疼痛敏感度，需结合患者个体偏好调整音乐类型和播放时长以优化镇痛效果。

通过互动式音乐干预或录制音乐，帮助患者放松身心，缓解紧张和焦虑情绪。当人处于放松状态时，对疼痛的敏感度会降低，从而达到间接镇痛的效果。患者的音乐偏好和个体差异可能会影响干预效果，因此应结合个体需求进行音乐选择和调整（如音乐

类型，播放时长等）。

本文摘录自《中国肿瘤防治核心科普知识（2025）》

【作者简介】钱朝南，男，广州泰和肿瘤医院院长，中国抗癌协会肿瘤微环境专委会主任委员、教授；何颖蓝，女，广州泰和肿瘤医院音乐治疗师，中国抗癌协会肿瘤音乐干预专委会副主任委员。