



## 什麼是譫妄症？

譫妄症（英文是Delirium [dih-leer-ee-uhm]）是一種病症，會造成人的錯亂。身體上的某種問題（身體狀況的改變）可能會造成人的思想暫時改變。譫妄症往往開始持續幾天，通過治療通常會好轉。

任何人在任何地方都可能會發生譫妄症。但是經常會發生在住院的時候。

譫妄症在大學醫療網絡 (UHN) 屬於**醫療緊急狀況**。我們需要立刻鑒別和治療，因為它可能會對患者的安全造成風險。

## 引起譫妄症的原因是什麼？

譫妄症可能由以下的原因引起：

- **身體疾病（引致入院）**

一些人因病會令身體的化學物質改變，造成脫水（體內水分不足）或者感染，例如膀胱感染。這些問題可能引致譫妄症。

- **藥物**

用來治療疾病或者控制疼痛的藥物可能會引起譫妄症。

## 譫妄症和抑鬱症或癡呆症是一樣嗎？

不一樣。癡呆症或抑鬱症的病人有更大機會患上譫妄症，但是兩者並不一樣。

譫妄症發病很快，在任何時間都可能出現或消退。癡呆症或抑鬱症的病況就不是這樣。癡呆症和抑鬱症的發病期會是更長的時間。

譫妄症患者無法集中注意力。這和癡呆症或抑鬱症患者是不同的。

癡呆症患者的記憶力、日常活動和溝通能力進展緩慢。患有抑鬱症的人，則會感到情緒低落，悲傷，甚至可能對以往喜愛的活動失去興趣。

## 譫妄症有哪些跡象和症狀？

- **思維混亂**  
講話混亂或者語義不通。
- **難以集中精神**  
精神容易被分散或者難以跟上談話內容。
- **記憶力變化**  
無法記住名字、地方、日期、時間或者其他重要資訊。
- **幻覺**  
看到或聽到不真實的東西。
- **妄念**  
想到或相信不真實或者不切實的事情。
- **感到煩躁不安**  
不能保持安靜，難以入睡，經常下床。
- **精力狀態變化**  
從煩躁不安到昏沉或者比往常嗜睡。

## 如何預防譫妄症？

大學健康網絡致力預防病者出現譫妄症

所有病者都會接受仔細檢查以下可能造成譫妄症的因素：

- 聽力問題
- 視力問題
- 體內水分不足（脫水）
- 難以入睡或者其他睡眠問題

- 不受控制的疼痛
- 正在服用(某些)藥物
- 有酗酒或吸毒的背景
- 體內化學物質變化或失衡
- 體內缺氧
- 涉及使用麻醉藥的手術或其他醫療程序
- 感染，例如肺炎

醫護團隊會通過了解處理這些因素，從而設法預防譫妄症。

## 如何治療譫妄症？

1. 醫護團隊會確定患者的安全並幫助患者保持冷靜。
2. 他們會查找造成譫妄症的原因，往往發病的原因不止一個。他們還會確定查出的因素並不是由另外一種病症所引起的。
3. 然後，他們會處理這些因素或者減輕患者的症狀。這可能包括：
  - 復審和改變藥物
  - 提供補充水份
  - 糾正體內化學物質問題
  - 治療感染
  - 治療氧氣不足的情況

## 親友可以怎樣幫忙？

親友和看護者可以幫助他們住院的親人預防譫妄症的發生。



## 注意觀察譫妄症的跡象和症狀

- 如果您發現任何有可能意味著譫妄症的跡象，便要馬上告知醫護團隊。首先注意到這些微小變化的通常是其家人。
- 利用第3頁的跡象和症狀表以及第4頁的因素清單幫助瞭解譫妄症狀。



## 幫助健康飲食

- 向醫療團隊詢問患者應喝多少飲料。（可能會限制病人應吃什麼或喝多少）。適合的話，鼓勵他們經常喝飲料。
- 如果需要，請確保他們配戴好假牙。
- 鼓勵並且幫助他們進食。您可以從家裏帶來他們喜歡的食物，但是要先詢問醫護團隊哪些食物不可以吃。



## 注意記錄藥物

- 和醫護團隊分享他們服用的處方藥物和任何非處方藥物的完整清單，包括他們服用的劑量和服藥的時間。



## 幫助活動

- 在開始任何活動之前，詢問哪些活動適合您的親人。
- 跟醫護團隊討論哪些活動是有幫助而且安全的。
- 幫助他們坐起來、站起來和走路。（遵循醫療團隊的建議）。



## 幫助腦部刺激

- 安排一個親友探視時間表。這會幫助您的親人感到安全和安心。
- 與他們說話時用平靜和肯定的語氣。例如，如果病人感到困惑或恐懼，請輕輕地嘗試糾正並予肯定。如果他們感到沮喪或激動，向他們保證你正在支援，並向醫療團隊尋求幫助。關鍵是要保持鎮定和幫助。
- 病人會感到鎮定自若。
- 經常告訴他們在那裏，和為什麼在那裏。如果可能的話，在他們的房間裡放一個大的標誌，或者把這個資訊寫在白板上。例如，您可以寫：

**今天是6月24日，星期三。你在多倫多全科醫院。**

這樣會幫助他們保持與周邊的聯繫。

- 每次給一個指令。不要給太多資訊。
- 從家裏帶來幾件熟悉的物品，例如照片和音樂。如果您的親人需要特殊照料以防止感染的擴散，那就要先向醫護團隊查詢。
- 白天拉開房間的窗簾。
- 談論當前發生的事情。
- 大聲朗讀或者使用有聲書籍。



## 幫助視力和聽力

- 確保他們在需要的時候戴好助聽器或眼鏡。
- 確保房間裏光綫充足，可以清楚看見。
- 如果他們需要，幫助他們使用放大鏡。



## 幫助他們休息和睡眠

- 減少噪音和干擾。
- 使用枕頭和毯子等令人舒適的物品。
- 在您的親人的譫妄症狀消退之前，限制探病者的人數。

## 照顧好您自己

即便您理解所面對的問題，陪伴一位譫妄症患者是不容易的。

- 確保照顧好自己，獲得足夠休息。出門短暫散步，緊記要進食和多喝飲料，保持精力。
- 向別人傾訴自己的想法和感受可能會有幫助。歡迎您和醫護團隊交談。
- 盡量不要因為患有譫妄症的親人所講的說話而惱怒。譫妄症患者會有不正常的行為。很多情況下，他們并不記得自己講了或者做了什麼。

**依靠恰當的治療，  
譫妄症應該可以痊癒或者大大舒緩。**

## 如果有更多的問題或任何擔憂，你可向誰查詢？

醫護團隊的很多成員都可以提供幫助和支持。您可以和醫生或者護士以及任何其他團隊成員交談，包括精神科服務、心靈照顧或社會工作者。他們會回答您對譫妄症的任何問題或擔憂。

## 更多協助

向心靈照顧專家諮詢有關應對譫妄症的訊息和方法。

## 閱讀更多有關譫妄症的資料：

【如何在醫院預防譫妄症:鐘錶和日曆可以幫助患者保持清醒】 2011年10月哈佛保健雜誌文章

- 您可以在大學健康網絡的任何病人及家屬圖書館查詢這篇文章或更多資訊。

用S.E.A.T.S.為譫妄症病人提供幫助：為患有譫妄症病人的家人，朋友和照顧者提供的訊息。

- 您可以在大學健康網絡的任何病人及家屬圖書館查詢這篇文章或更多資訊。

## 有幫助的網站：

譫妄症梅約診所

網站：

[www.mayoclinic.com/health/delirium/DS01064](http://www.mayoclinic.com/health/delirium/DS01064)

譫妄症 MedlinePlus

網站：

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/delirium.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/delirium.html)

譫妄症資訊資源溫哥華島公共保健局

網站：

[www.viha.ca/mhas/resources/delirium/tools.htm](http://www.viha.ca/mhas/resources/delirium/tools.htm)

譫妄症 - (包括患者和家屬指南)

ICUdelirium.org – 范登堡大學醫療中心網站

[www.icudelirium.org/patients.html](http://www.icudelirium.org/patients.html)

視頻

Youtube – 如何鑒別譫妄症

網站：[www.youtube.com/watch?v=hwz9M2jZi\\_o](http://www.youtube.com/watch?v=hwz9M2jZi_o)



