



Waitemata  
District Health Board

Best Care for Everyone

# Delirium 谵妄

Acute Confusion  
(急性精神错乱)

*Information for patients,  
family & friends*

*为患者和亲朋好友提供的信息*

---

*What you need to know 须知*

---

## 关于本册

---

这本小册子旨在向谵妄患者的家属及探访者提供信息。

谵妄可能会令患者及其家属惊恐不安，所以希望能通过这本小册子为您提供相关信息，从而帮助您了解这种病情。

## 目录

<u>主题</u>	<u>页次</u>
关于谵妄（急性精神错乱） .....	2
引起谵妄的原因是什么？ .....	2
您须要注意些什么？ .....	3
哪些人有患谵妄的危险？ .....	4
使谵妄恶化的因素 .....	4
如何治疗谵妄？ .....	4
我可以做些什么来帮助？ .....	5
长期影响 .....	6
切记 .....	6

## 关于谵妄（急性精神错乱）

---

谵妄是由于身体疾病或对治疗的反应而导致的突发性的（通常在几小时内）一种意识变化的状态。

谵妄（急性脑功能衰竭）不同于老年痴呆症（慢性脑功能衰竭）或阿尔茨海默氏症，但是阿尔茨海默氏症患者如果身体不适就更容易发生谵妄。

谵妄**不是**一个精神状况将会持续不稳定的预兆，而是一种急性的、通常可逆转的病情。

当患者身体非常不适时，大脑处理信息的能力受到干扰，从而导致谵妄。对大多数患者来说，谵妄期间犹如睁着眼睛做梦；谵妄治愈后患者经常只记得当时的一部分经历，有时候甚至什么都不记得。

对其他患者来说，谵妄有可能是相当不安和痛苦的经历。

## 引起谵妄的原因是什么？

---

一些常见的原因包括：

- 各类感染，最常见的有膀胱（尿道感染），胸腔或皮肤感染；
- 中风；
- 药物，或者药物的混用，包括那些未经医生处方的成药；
- 严重酗酒；
- 戒毒或戒酒；

- 手术或重伤；骨折；
- 糖尿病失控；
- 心脏衰竭（心脏泵血功能低下），肾功能衰竭，肝功能衰竭；
- 脱水；
- 长期睡眠不足；
- 便秘；
- 未能缓解的疼痛；
- 精神压力。

在很多病例中引发谵妄的原因不止一个，在老年患者中通常如此。有大约 20%的病例，我们无法确定病因。

## 您须要注意些什么？

---

**突发的和初次发生的情况，包括：**

- 错乱- 患者似乎表现得很混乱，和他平时的表现不同。
- 思维或行为杂乱无章。
- 情绪烦躁，尤其体现为焦虑，困惑和/或多疑。
- 迷失方向（不知道正确的时间和地点）。
- 缺乏注意力和集中力。
- 兴趣的丧失。
- 坐立不安或容易躁动。
- 睡眠习惯变化 – 倾向于在对他们而言并非常规的时间睡眠。
- 孤僻，呆滞，昏昏欲睡，懒洋洋。
- 对所看到的和听到的产生误解。
- 错觉（错误的信念）。
- 幻觉（看到，听到或相信一些其实是不真实的东西）。
- 短期记忆力欠佳
- 大小便失控。
- 以上某几种情况的综合。

## 哪些人有患谵妄的危险？

---

任何人都可能，但是以下这些人更容易患谵妄：

- 老年人；
- 体质虚弱者；
- 使用多种药物者；
- 急性病患者；
- 近期接受过手术治疗者；
- 之前已有脑外伤、脑疾病 – 包括老年痴呆症，中风，帕金森氏病患者；
- 吸毒者；或
- 年幼儿童。

## 使谵妄恶化的因素

---

- 便秘。
- 脱水（饮水不够）。
- 疲劳。
- 嘈杂、繁忙的环境。
- 疼痛感。
- 视力或听力不佳。
- 营养不良（缺少健康食品）。
- 陌生的环境。
- 需求未被满足。
- 尿滞留（无法排尿）。

## 如何治疗谵妄？

---

主要有两种方案：

### **1. 确保患者的安全和舒适。**

护理旨在：

- 保证患者的安全；
- 减少混乱、迷失方向和容易躁动的状况；
- 提高舒适性；有规律的饮食；
- 观察大小便功能；
- 针对疼痛的治疗。

患者如果表现出极度的惊吓、躁动、愤怒、因失眠而导致疲倦不堪，或悲痛，就可能须要短期服用镇静药。

每种药物都可能有利有弊（副作用）。使用药物来治疗谵妄须要非常的谨慎。

**虽然药物可能对改善谵妄病情，但是无法‘治愈’谵妄。**

## **2. 找出并治疗潜在的病情**

医生们会设法找出病因。常常须要做一些测试。一旦找到病因即可对症治疗。

## **我可以做些什么来帮助？**

---

谵妄可以是一段令人惊恐的经历，而和患者熟悉的人在他身边出现并保持平静，可对患者缓解痛苦起到很大的作用。以下是一些您可以帮助做到的：

- 定期探访患者；探访人数限制在每次一至二人。
- 和患者目光接触。
- 表明您自己的身份，并使用患者的名字称呼他。
- 缓慢而清晰地讲述患者熟悉的，简单的事情。
- 使用平静的语调和幽默；温柔的触摸也可以令患者安心和平静。
- 常常告诉患者他身在何处，以及现在的日期和时间。
- 尽量减少背景杂音，譬如音乐、笑声或电视声。
- 带来一些个人纪念物：照片，患者最喜欢的服饰，或最喜欢的食物。
- 如果患者需要助听器、眼镜，也带来给他。
- 按需求调节照明。
- 鼓励并协助患者用餐和水分的摄取。
- 向护理人员提供有关患者的特殊信息。

- 过度的刺激会加重精神错乱。最好避免对患者喋喋不休而导致他疲惫；只要陪在他身边往往就是最好的。
- 询问工作人员您可以帮些什么忙。有时候有人在傍晚时安静地留在患者身边有利于使他入眠。
- 告诉工作人员患者过去是否有令他特别痛苦或惊恐的经历，因为患者在谵妄发病期间可能会回忆或再次体验那些经历。

## 长期影响

---

大多数患者将会完全痊愈，但有一些严重的病例，尤其是老年人的，也许无法完全痊愈。

身患疾病的人如果又患上谵妄，发生手术后并发症的机会将更大，他们将需要长期的恢复，以及更长的留院治疗期。

身患疾病的人患上谵妄可能预示着患者在留院期间和出院后的死亡风险增高。

导致谵妄复发比较常见的原因，是患者日后又患上其它疾病或再次入院。

## 切记

---

患者可能会有不符合他本人性格的举止，譬如说出或做出令人不快或窘迫的事情。

- 试着不要为此而介意，因为那是谵妄病情中常见的一部分，而且会随着病情的稳定而减轻。您就简单地接受那些奇怪的言论和行为即可。
- 试图往正确的方向引导患者，但不要浪费时间在徒劳的争论上。
- 您可以私下和工作人员或其他能够支持您的人谈论这些困扰您的问题
- 如果您有担忧，请与病区小组人员联系。如果您在家中，请联系你的家庭医生。

Simplified Chinese Version  
Translated by WDHG Asian Health Support Services (Jan 2014)

简体中文版  
由怀特马塔地区医管局亚裔健康支援服务翻译（2014年1月）

Authorised by: Delirium Project Group  
Dated Reviewed: May 2013

批准部门：谵妄项目小组  
复审日期：2013年5月

Classification No: 0180-01-043  
RP: 36mths

发行号：0180-01-043  
建议有效期：36个月