



Waitemata
District Health Board

Best Care for Everyone

Delirium 譫妄

(Acute Confusion)
(急性精神錯亂)

*Information for patients,
family & friends*

為患者和親朋好友提供的資訊

What you need to know 須知

關於本冊

這本小冊子旨在向譫妄患者的家屬及探訪者提供資訊。

譫妄可能會令患者及其家屬驚恐不安，所以希望能通過這本小冊子為您提供相關資訊，從而說明您瞭解這種病情。

目錄

<u>主題</u>	<u>頁次</u>
關於譫妄（急性精神錯亂）	2
引起譫妄的原因是什麼？	2
您須要注意些什麼？	3
哪些人有患譫妄的危險？	4
使譫妄惡化的因素	4
如何治療譫妄？	4
我可以做些什麼來幫助？	5
長期影響	6
切記	6

關於譫妄（急性精神錯亂）

譫妄是由於身體疾病或對治療的反應而導致的突發性的（通常在幾小時內）一種意識變化的狀態。

譫妄（急性腦功能衰竭）不同於老年癡呆症（慢性腦功能衰竭）或阿爾茨海默氏症，但是阿爾茨海默氏症患者如果身體不適就更容易發生譫妄。

譫妄不是一個精神狀況將會持續不穩定的預兆，而是一種急性的、通常可逆轉的病情。

當患者身體非常不適時，大腦處理資訊的能力受到干擾，從而導致譫妄。對大多數患者來說，譫妄期間猶如睜著眼睛做夢；譫妄治癒後患者經常只記得當時的一部分經歷，有時候甚至什麼都不記得。

對其他患者來說，譫妄有可能是相當不安和痛苦的經歷。

引起譫妄的原因是什麼？

一些常見的原因包括：

- 各類感染，最常見的有膀胱（尿道感染），胸腔或皮膚感染；
- 中風；
- 藥物，或者藥物的混用，包括那些未經醫生處方的成藥；
- 嚴重酗酒；
- 戒毒或戒酒；

- 手術或重傷；骨折；
- 糖尿病失控；
- 心臟衰竭（心臟泵血功能低下），腎功能衰竭，肝功能衰竭；
- 脫水；
- 長期睡眠不足；
- 便秘；
- 未能緩解的疼痛；
- 精神壓力。

在很多病例中引發譫妄的原因不止一個，在老年患者中通常如此。有大約 20%的病例，我們無法確定病因。

您須要注意些什麼？

突發的和**初次發生**的情況，包括：

- 錯亂- 患者似乎表現得很混亂，和他平時的表現不同。
- 思維或行爲雜亂無章。
- 情緒煩躁，尤其體現爲焦慮，困惑和/或多疑。
- 迷失方向（不知道正確的時間和地點）。
- 缺乏注意力和集中力。
- 興趣的喪失。
- 坐立不安或容易躁動。
- 睡眠習慣變化 – 傾向於在對他們而言並非常規的時間睡眠。
- 孤僻，呆滯，昏昏欲睡，懶洋洋。
- 對所看到的和聽到的產生誤解。
- 錯覺（錯誤的信念）。
- 幻覺（看到，聽到或相信一些其實是不真實的東西）。
- 短期記憶力欠佳
- 大小便失控。
- 以上某幾種情況的綜合。

哪些人有患譫妄的危險？

任何人都可能，但是以下這些人更容易患譫妄：

- 老年人；
- 體質虛弱者；
- 使用多種藥物者；
- 急性病患者；
- 近期接受過手術治療者；
- 之前已有腦外傷、腦疾病 - 包括老年癡呆症，中風，帕金森氏病患者；
- 吸毒者；或
- 年幼兒童。

使譫妄惡化的因素

- 便秘。
- 脫水（飲水不夠）。
- 疲勞。
- 嘈雜、繁忙的環境。
- 疼痛感。
- 視力或聽力不佳。
- 營養不良（缺少健康食品）。
- 陌生的環境。
- 需求未被滿足。
- 尿滯留（無法排尿）。

如何治療譫妄？

主要有兩種方案：

1. 確保患者的安全和舒適。

護理旨在：

- 保證患者的安全；
- 減少混亂、迷失方向和容易躁動的狀況；
- 提高舒適性；有規律的飲食；
- 觀察大小便功能；
- 針對疼痛的治療。

患者如果表現出極度的驚嚇、躁動、憤怒、因失眠而導致疲倦不堪，或悲痛，就可能須要短期服用鎮靜藥。

每種藥物都可能有利有弊（副作用）。使用藥物來治療譫妄須要非常的謹慎。

雖然藥物可能對改善譫妄病情，但是無法‘治癒’譫妄。

2. 找出並治療潛在的病情

醫生們會設法找出病因。常常須要做一些測試。一旦找到病因即可對症治療。

我可以做些什麼來幫助？

譫妄可以是一段令人驚恐的經歷，而和患者熟悉的人在他身邊出現並保持平靜，可對患者緩解痛苦起到很大的作用。以下是一些您可以幫助做到的：

- 定期探訪患者；探訪人數限制在每次一至二人。
- 和患者目光接觸。
- 表明您自己的身份，並使用患者的名字稱呼他。
- 緩慢而清晰地講述患者熟悉的，簡單的事情。
- 使用平靜的語調和幽默；溫柔的觸摸也可以令患者安心和平靜。
- 常常告訴患者他身在何處，以及現在的日期和時間。
- 儘量減少背景雜音，譬如音樂、笑聲或電視聲。
- 帶來一些個人紀念物：照片，患者最喜歡的服飾，或最喜歡的食物。
- 如果患者需要助聽器、眼鏡，也帶來給他。
- 按需求調節照明。
- 鼓勵並協助患者用餐和水分的攝取。
- 向護理人員提供有關患者的特殊資訊。

- 過度的刺激會加重精神錯亂。最好避免對患者喋喋不休而導致他疲憊；只要陪在他身邊往往就是最好的。
- 詢問工作人員您可以幫些什麼忙。有時候有人在傍晚時安靜地留在患者身邊有利於使他入眠。
- 告訴工作人員患者過去是否有令他特別痛苦或驚恐的經歷，因為患者在譫妄發病期間可能會回憶或再次體驗那些經歷。

長期影響

大多數患者將會完全痊癒，但有一些嚴重的病例，尤其是老年人的，也許無法完全痊癒。

身患疾病的人如果又患上譫妄，發生手術後併發症的機會將更大，他們將需要長期的恢復，以及更長的留院治療期。

身患疾病的人患上譫妄可能預示著患者在留院期間和出院後的死亡風險增高。

導致譫妄復發比較常見的原因，是患者日後又患上其它疾病或再次入院。

切記

患者可能會有不符合他本人性格的舉止，譬如說出或做出令人不快或窘迫的事情。

- 試著不要為此而介意，因為那是譫妄病情中常見的一部分，而且會隨著病情的穩定而減輕。您就簡單地接受那些奇怪的言論和行為即可。
- 試圖往正確的方向引導患者，但不要浪費時間在徒勞的爭論上。
- 您可以私下和工作人員或其他能夠支持您的人談論這些困擾您的問題
- 如果您有擔憂，請與病區小組人員聯繫。如果您在家中，請聯繫你的家庭醫生。

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

繁體中文版
由懷特馬塔地區醫管局亞裔健康支援服務翻譯（2014年1月）

Authorised by: Delirium Project Group
Dated Reviewed: May 2013

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

批准部門：譚安專案小組
複審日期：2013年5月

發行號：0180-01-043
建議有效期：36個月