

什麼是譫妄？

Cantonese

有關如何識別譫妄以及如何應對的信息？

向您提供此傳單是因為您患譫妄的風險較高，您目前患有譫妄症，或者您所愛的人曾經出現過譫妄症。

什麼是譫妄？

譫妄是一種常見病症。

譫妄患者可能在思考和記憶方面存在困難，可能會感到害怕或沮喪，看到或聽到不存在的東西。

它可以持續數小時或數天。它不是永久性疾病。

什麼導致譫妄？

有很多事情可以觸發一個人發展成譫妄。它們稱為潛在病症，例如：疼痛、感染、飲食不足夠、便秘、藥物副作用等。

誰會得譫妄？

人們可以在任何地方發生譫妄，例如在醫院、療養院和家中。對於以下人群更常見：

- 65 歲以上
- 經歷認知障礙或失智症或之前有過譫妄
- 最近做過手術，例如髖關節骨折
- 患有多種疾病，或視力或聽力受損。

如何發現譫妄？

為了減少譫妄的可能影響，重要是儘早發現那人正在發展它的跡象。

譫妄患者的行為會在幾小時或幾天內迅速改變。如果您發現任何這些跡象，請諮詢醫生或護士。

- 他們可能會焦躁不安和煩燥。
- 他們可能退縮、昏昏欲睡。
- 他們可能不知道自己在哪裡。
- 他們可能認不出朋友和家人。
- 他們可能無法進行對話。
- 他們可能會看到或聽到不存在的東西，或者對周圍的人產生懷疑

我如何幫助患有譫妄症的人？

以下事項可以幫助譫妄患者感覺好些並康復。



鼓勵他們定時，少量和經常進食，如果他們不是一日食三餐。



鼓勵每天喝 6-8 杯。



鼓勵他們戴上眼鏡，如果他們有眼鏡和助聽器。



鼓勵運動和起床。



確保他們晚上睡得好。



鼓勵定期上廁所，以防止便秘。



請醫生或藥劑師檢查他們是否正在服用多種藥物，或是否感到疼痛。



解釋他們在哪裡，如果他們在一個陌生的地方，寫一些東西來幫助記憶。



使用他們知道的事物（例如照片）與他們聊天。鼓勵他們從事他們喜歡的活動和愛好。



使用時鐘和報紙提醒他們日期和時間。

好轉

大多數人確實康復了。當我們治療潛在病症時，這個人會慢慢恢復正常。他們可能會在幾天或幾週內有困難處理日常事務。

曾經有過譫妄的人更有可能再次發生。確保您執行了上面列表中的所有操作，以降低他們再次出現譫妄的風險。如果您發現譫妄的跡象，請記得諮詢醫生或護士。

有些人的症狀永遠不會消失。如果幾個月後他們在思考或記憶方面仍然存在問題，請諮詢醫生或護士。

更多信息

- **Dementia United** 有此傳單的加長版，可通過網站存取：
dementia-united.org.uk/delirium-toolkit-training-resources/

支持譫妄症患者的組織也幫助患有失智症的人，他們患譫妄症的風險更高

- **Age UK**：有關虛弱和譫妄症的信息和資源：
<https://www.ageuk.org.uk/our-impact/policy-research/frailty-in-older-people/common-conditions-frailty/> 您也可以撥打 Age UK 諮詢熱線 0800 678 1602
- **Dementia UK**：Dementia UK 為家庭提供專業的失智症支持。他們的譫妄小冊子可以從 dementiauk.org 下載。他們還有求助熱線 0800 888 667

保持聯繫

- 電郵：gmhscp.dementiaunited@nhs.net
- 網站：dementia-united.org.uk