

急性混亂(又名「譫妄」)-下

譫妄的成因和表徵各異，但總體而言，任何身體疾病或藥物只要造成急性的大腦功能障礙，都可引起「譫妄」，所以譫妄是急症！如不能找出潛在的身體問題，並對症下藥，譫妄的病徵會持續，導致其他並發症(如跌倒、壓瘡、營養不良)，甚至演變成認知障礙症(即痴呆症) 和危及生命。

當你發覺家人，尤其是長者，的精神狀況或行為出現突然的轉變，請儘快求醫，並告訴醫護人員有關患者的情況：

- 一、 患者有否新增的身體不適 (如發燒、大小便習慣改變、咳嗽、嚴重痛症等) ？
- 二、 患者本來有沒有以下的病歷：認知障礙症、抑鬱症、酗酒或過去曾患譫妄？
- 三、 請列出患者正服食的藥物(包括成藥和中藥)，尤其是近期的藥物改變。這些資料對斷症有莫大幫助。

如家人患上譫妄，請保持鎮定，並儘量和醫護人員商量一個雙方同意的治療方針。家人恰當的照顧可以減輕患者的行為問題及改善他們的精神狀況。以下幾項是簡單而實用的護理小貼士：

- 一、 提供安靜而安全的環境：避免噪音和過多訪客，移除阻礙物和危險物品 (如利器、玻璃和繩)，以促進患者休息和減低意外；
- 二、 建立良好溝通：給予需要的患者戴上助聽器或眼鏡；說話時，語速要慢和清晰，內容可以是日常生活的人和事，這可降低患者的混亂/恐懼感；
- 三、 增加定向感：清楚簡明地提醒患者身在何處和日期時間，拉開房間窗簾，儘量維持固定的環境和照顧者；
- 四、 降低焦慮不安：從患者的前方接近他們；做各項程序前，給予簡單的解釋和安慰。

譫妄雖然可怕，但醫護人員加上家人的努力，大部份患者是會完全康復的！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 梁琳明

原文刊載於太陽報 2013.11.03