

在家预防谵妄

什么是谵妄？

谵妄是一种突然、暂时的神志不清，它会引起思维和行为方式的改变。老年人的风险最高，特别是有记忆问题的人。了解症状、及早治疗可有助于挽救生命。

什么导致谵妄？

许多事情都可能引起谵妄，包括：感染、药物副作用、慢性疾病恶化、脱水、营养不良、便秘或腹泻、疼痛、近期受伤或跌倒、酒精戒断、最近住院或助听器或眼镜不合适。

谵妄的症状有哪些？

与您所爱的人在家中寻找一些可能的迹象，包括下面症状的突然发作或突然变化：

| | | | |
|------|-------------|------------|----------|
| 神志不清 | 看到或听到不存在的东西 | 在睡眠和清醒之间漂移 | 很难保持清醒 |
| 躁动 | 混淆白天黑夜 | 不能集中注意力 | 不清楚在什么地方 |

了解谵妄

- 了解谵妄的迹象（如上所列）
- 如果您发现有任何谵妄迹象，请立即告诉医生或其他医疗团队成员
- 了解谵妄和痴呆之间的区别（老年痴呆症是随着时间的推移，脑细胞逐渐丧失，导致记忆力减退及日常思维和功能下降 - 它无法治愈。谵妄突然发作且可以完全恢复。）

支持健康休息和睡眠

- 减少噪音及干扰
- 当您所爱的人休息时，保持灯光幽暗或关闭
- 使用枕头、毯子、热饮或背部摩擦提高舒适度
- 如果可能，避免使用安眠药
- 尽量减少白天小睡

支持体力活动

- 帮助您的亲人坐下及走动
- 与医疗保健团队讨论安全运动和活动

支持健康饮食及喝水

- 鼓励并帮助吃饭
- 经常提供液体
- 坐在椅子上吃饭

支持良好听力

- 鼓励您爱的人戴助听器
- 确保助听器正常工作

支持良好视力

- 鼓励您爱的人戴花镜或用放大镜
- 保持眼镜清洁
- 看书或做事情时使用良好照明

支持精神刺激

- 与您所爱的人交谈时，请保持句子简短、易懂
- 谈论时事以及病人周围发生的事情
- 大声朗读，使用大字体或有声读物

****This information sheet was created using information for the Vancouver Island Health Authority Delirium in the Older Person: A Guide for Families.**

These resources are provided for information purposes only and are not intended as a substitute for medical care. If you have any questions about your healthcare, please consult with your healthcare provider. Inclusion of a resource does not imply endorsement by Trillium Health Partners.

The information in this handout is intended only for the person it was given to by the health care team. It does not replace the advice or directions given to you by your doctor.