



患者与照护者教育

# 照顾精神错乱的人

这份资料将帮助您了解有关精神错乱的情况，它还将帮助您照顾有精神错乱的朋友或家人。

## 有关精神错乱

精神错乱是指一个人的思考和行为方式的突然变化。精神错乱的人不能注意到他们周围正在发生什么，并且他们的思维没有条理。对于有精神错乱的人、他们的家庭、护理人员 and 朋友来说，这可能会令人提心吊胆。

精神错乱可能会在几小时或几天内出现。症状可能会来来去去。大多数时候，精神错乱是由疾病或受伤而导致的。

精神错乱与痴呆症不同。痴呆症是一种意识混乱状态，随着时间的推移缓慢加重且不会缓解，而精神错乱是突然发生的，经过治疗通常会缓解。

## 精神错乱的征象

精神错乱的人可能会有以下一个或多个征象，他们可能会：

- 看上去显得困惑迷茫。
- 焦躁不安，心烦意乱。
- 容易被惹恼或恼怒。
- 看上去显得有麻烦。
- 偏执妄想多疑（担心有人正试图伤害您）。
- 比平常更警觉。
- 难以保持清醒。

- 看上去或行动上表现出抑郁忧愁。
- 当他们说话时语无伦次。
- 看到或听到不存在的事物。
- 分不清白天和黑夜。
- 健忘。
- 难以集中注意力。
- 不知道他们在哪里。

如果他们看上去显得困惑迷茫或表现出精神错乱的任何征象，立即致电这个人的医生或护士。

## 精神错乱的原因

有各种各样的事物可导致精神错乱，一些常见的原因有：

- 感染
- 药物的副作用或用药改变
- 最近做过有麻醉（使您睡着的药物）的手术
- 正在加重的慢性病。慢性病是长期患有且通常不能根除的疾病（比如慢性肾脏或肝脏疾病）。
- 他们的血液中的钠、钾、钙或镁含量低或高
- 脱水（您体内的水分太少）
- 长期吃得不够或没有从食物中获得足够的营养
- 低血糖或高血糖
- 便秘（排便[大便]次数比平常少）
- 不能排尿（小便）
- 疼痛
- 喝酒太多或者如果某个人突然停止喝酒

- 戒断苯二氮卓类或其他镇静催眠药物（使您放松的药物）。例如，劳拉西泮（Lorazepam）（Ativan®）、阿普唑仑（Alprazolam）（Xanax®）和地西泮（diazepam）（Valium®）是常用的苯二氮卓类药物。没有摄入足够的维他命B1（硫胺素）

## 精神错乱的风险因素

有些情况可增加一个人出现精神错乱的风险。如果一个人有以下情况，就可能会有精神错乱的风险：

- 超过70岁。
- 过去有过精神错乱。
- 有记忆或思维问题。
- 正在因重病而住院。
- 处于脱水状态中。
- 多次呕吐或腹泻（大便稀或水样便）。
- 看或听有问题。
- 使用5种或更多种药物。
- 正在使用呼吸机。

## 针对精神错乱的治疗

治疗精神错乱的最佳方式是找出病因并针对病因治疗。有时候，需要进行许多测试来查找病因。这些测试可包括血液测试、X光、脑部成像（比如MRI和CT扫描）和心电图（EKG）。这个人的医生或护士还将针对其医疗史提问，比如既往疾病、治疗和有关其健康的其他情况。

一旦找到精神错乱的病因，就可以开始治疗。如果这个人心烦意乱或紧张不安，可以给他使用药物来帮助其放松。用不上的医疗设备将从他们的房间里拿走，以帮助他们感觉更安全。针对有些人还会有人在房间里陪他们，比如让护士助理陪伴，以确保他们是安全的。

# 如何帮助有精神错乱的人

有许多办法可以帮助有精神错乱的人。您可以通过以下方式帮助他们：

- 敦促他们休息和睡觉。
- 保持他们的房间安静和平静。
- 确保他们舒适。
- 敦促他们白天起来坐在椅子上。
- 鼓励他们与物理或职业治疗师一起合作。
  - 物理治疗师可帮助他们下床四处走动。
  - 职业治疗师可帮助他们进行日常任务来照顾自己（比如上厕所），并向他们演示他们可以做的心理练习（比如数独[九宫格]或填字游戏）。
- 帮助他们吃东西喝东西。
- 确保他们饮用许多液体。
- 确保他们戴自己的眼镜、助听器，或者两者都有戴。
- 如有可能，请他们的朋友来探视。
- 谈论时事或家里家外的事情。
- 解释他们在哪里以及为什么。
- 给他们念书或信件。
- 给他们放他们喜欢的音乐或使人平静的音乐。
- 给他们从家里带来他们熟悉的東西（比如枕头或图片）。

## 从精神错乱中恢复

精神错乱可持续一天至几个月不等。如果一个人的医疗问题好转，他们可能能够在其精神错乱消退之前就回家。有些人的精神错乱症状在他们回家时会大幅减轻。其他人或许会在治疗其精神错乱的病因后数月里持续有记忆问题，忘记日期和他们在哪里。

他们的医生、护士、社工和病案经理将帮助您安排他们在家里的护理。如果您有任何问题或顾虑，致电他们的医生或护士。

如果您有任何问题，直接联系您的医疗保健团队的成员。如果您是MSK的患者并且您需要在下午5点后、周末或节假日期间联系医务人员，请致电212-639-2000。

更多资源，请访问[www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)以搜寻我们的虚拟图书馆。

---

照顾精神错乱的人 - Generated on June 11, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center