



患者及照护者教育

照顾谵妄患者

本信息将帮助您了解谵妄。此外，也将有助于您照顾患有谵妄的朋友或家人。

关于谵妄

谵妄是一种人的思维和行为方式发生的突然性（快速）改变。谵妄患者无法注意周围发生的事情，其思维也不清晰。这可能会让谵妄患者、他们的家人、照护者和朋友感到恐慌。

谵妄会突然开始发作，例如在几个小时内，并可能会持续几天。或者，它还可以缓慢发生，持续几天或几周。相关症状会反复出现。

很多因素都可能会导致谵妄，但通常是由疾病或受伤所致。一旦疾病或伤口得到治疗，谵妄通常就会消失，患者的行为也会恢复正常。

谵妄有三种类型：

- **活动亢进型谵妄。** 活动亢进型谵妄患者比平时精力更充沛，也更警觉。他们可能会焦躁不安（感觉无法放松或感到不自在），晚上难以入睡。他们也可能烦躁（容易发怒或烦恼），并且情绪或行为发生变化。
- **活动低下型谵妄。** 活动低下型谵妄患者比平时精力不足，看起来困倦或沮丧（不开心）。他们可能会凝视天空，似乎在发呆。他们也可能对周围发生的事情不太感兴趣，比平时更安静。
- **混合型谵妄。** 混合性谵妄患者患有活动亢进型和活动低下型谵妄的两种症状。他们可能会在焦躁不安和疲惫等症状之间来回切换。这种转换可能发生在同一天，或是从第一天到第二天。

谵妄有时会与痴呆混淆，但两者不可混为一谈。痴呆症是一种意识混乱的状态，随着时间推移会慢慢恶化。其病情不会好转。谵妄是突然发生的。可以马上注意到患者的变化。经过治疗，其病情通常会好转。

谵妄的体征

谵妄患者可能会出现以下一种或多种症状。他们可能会：

- 看起来头脑混乱。
- 焦躁不安，感到沮丧。
- 容易发怒或烦恼。
- 看起来心神不宁（担心）。
- 多疑（担心有人试图伤害自己）。
- 比平时更警觉。
- 难以保持清醒。
- 看起来或表现沮丧。
- 说话时无法理解。
- 幻觉（看到或听到不存在的东西）。
- 混淆白天和黑夜。
- 健忘（很难记住事情）。
- 很难集中注意力。
- 不知道自己身处何地。

如果患者表现出任何谵妄的体征，请立即告知他们的医疗保健提供者。患者的医疗照护团队将照顾他们，并在需要时将其转介到其他服务机构。

谵妄的成因

很多因素都会引起谵妄。一些常见成因如下：

- 感染。
- 药物副作用或药物更换。
- 近期接受过麻醉手术（使您在手术中入睡的药物）。
- 正在恶化的慢性（终身性）疾病，如慢性肾脏或肝脏疾病。

- 血液中钠、钾、钙或镁含量的高低。
- 脱水（体内水分不足）。
- 食物摄入不足，或者长时间未从食物中获得足够的营养物质。
- 低血糖或高血糖。
- 便秘（即排便比平时少、排便困难，或两者兼而有之）。
- 无法排尿。
- 剧烈疼痛。
- 饮酒过量，或者突然戒酒。
- 戒断苯二氮卓类药物或其他镇静催眠药物。此类药物用于治疗焦虑和睡眠障碍。能帮助您放松。

戒断是指停止服用此类药物后出现身体和精神症状。常见的苯二氮卓类药物有劳拉西泮 (Ativan®)、阿普唑仑 (Xanax®) 和安定 (Valium®)。

- 未摄入足量维生素 B1（硫胺素）。

谵妄的风险因素

有些因素会让患者出现更高的谵妄风险。如果符合以下情况，则患者可能存在谵妄风险：

- 70 岁或以上。
- 过去出现过谵妄。
- 存在记忆力或思维问题。
- 过去因重病接受过住院治疗。
- 脱水。
- 大量呕吐或腹泻（稀便或水样便）。
- 存在视力或听力障碍。
- 服用 5 种或更多不同药物。
- 使用呼吸机（如呼吸器）。

谵妄的治疗

治疗谵妄的最佳方法是查明谵妄的成因并加以治疗。有时，患者的医疗保健提供者可能需要安排多项检查才能查明谵妄成因。此类检查包括血液检查、X光检查、脑成像（如核磁共振和 CT 扫描）和心电图 (EKG)。

此外，患者的医疗保健提供者还会询问他们的病史。其中包括过往疾病、治疗和其他健康相关事项的问题。

查明谵妄的成因后即可开始治疗。目前还没有治疗谵妄的药物。

作为代替手段，医疗保健提供者可能会向患者开具针对谵妄病因的治疗药物。或者，他们会向患者开具药物以治疗某些谵妄症状。例如，如果患者感到沮丧或紧张，他们可能会得到帮助其放松的药物。

除药物外，还有其他方法可以帮助治疗谵妄。如果不需要，患者的医疗照护团队可能会把某些医疗设备移出病房。这样可以提高患者的安全感。他们可能还会安排相关人员留在病房内陪同患者，比如照护者。此类人员有助于确保患者的安全。

如何帮助谵妄患者

有很多方法可以帮助谵妄患者，比如：

- 为患者制定常规的昼夜时间表，帮助他们保持正常的睡眠模式。
 - 白天打开窗帘确保阳光照射，帮助患者保持清醒。
 - 晚上减少噪音、拉上窗帘并关灯，帮助患者入睡。
- 保持病房的安静和平静。
- 确保患者感到舒适。
- 鼓励患者白天下床并坐在椅子上。
- 鼓励患者配合物理治疗师 (PT) 或职业治疗师 (OT)。
 - PT 可以帮助患者四处走动和下床。此外，他们还可以向患者展示如何进行体育锻炼，帮助患者在住院期间保持活动。
 - OT 可以帮助患者从事自理性的日常任务，比如上厕所。他们还可以帮助患者进行心智练习，比如数独或填字游戏。

- 帮助患者进水进食。
- 确保患者饮用足量液体。
- 确保患者佩戴眼镜或隐形眼镜、助听器，或二者兼有。
- 如果可以的话，邀请患者的朋友前来探视。
- 使用日历和时钟向患者提醒当天的日期和时间。
- 谈论时事新闻或患者病房内外的事情。
- 向患者告知所处地点及其住院原因。提醒患者他们在一个安全的地方，医疗团队将随时提供照护。
- 为患者读书或读信。
- 播放患者喜欢或能够静心的音乐。
- 向患者展示家庭照片，从家中带来熟悉的物品，比如最喜欢的毯子或书籍。

如何与谵妄患者交谈

和谵妄患者交谈可能会很困难，但耐心和理解非常重要。以下是一些关于谈话的有用建议。

- 保持基本对话，每次只谈论一个话题。说话清晰柔和，使用简短的句子。确保对方能听到并理解您所说的内容。如有需要，重复某些事项。
- 与患者交谈或提出问题时，给他们留出一些时间做出回应。他们可能需要一分钟来思考想说的内容。
- 如果患者感到困惑或害怕，请提醒他们身处何地以及正在发生什么。用平静柔和的声音与患者交谈。安慰并告知患者，您可以随时向他们提供帮助并确保其安全。
- 如果患者感到沮丧，或者专注于某个令其激动的话题或问题，请保持冷静。尽量不要提高声音或与患者争论。

有时，改变话题要比解释或解决问题更加容易。改变患者的环境也有所帮助，比如让他们下床。

- 避免提出过多问题，这可能会让对方感到困惑或难以应对。最好提供一些建议。

例如，不要问：“你想下床坐在椅子上吗？”相反，您可以说，“让我们下床坐到椅

子上吧，这样你就可以吃早餐了。”

- 如果患者出现幻觉，请勿与他们争论或试图纠正。相反，应承认患者的感受，然后平静地安抚他们。

例如，您可以说，“我很理解，听到看不见的人发出声音非常可怕。可是你看，房间里只有我们俩。”您还可以打开窗帘或门，向患者展示病房内没有其他人。

- 如果该患者住在共用病房，请向患者展示窗帘后面的另一名患者。请确保先征得另一位患者的同意，再这样做。

从谵妄中恢复

谵妄的持续时间从一天到几个月不等。如果患者的医疗问题有所好转，他们可能会在谵妄消失之前回家。回家后，有些患者的谵妄症状会大幅好转。

然而，另一些患者在谵妄病因得到治疗的几个月后仍会出现谵妄症状。您可能会发现患者仍然难以记住某些事情，比如日期或身处何地。

医生、护士、社工和病例管理人员会帮您规划患者的居家照护事宜。如果您有任何问题或担忧，请致电联系患者的医生或护士。

回家后如何帮助谵妄患者恢复

以下方法可以帮助出院回家的谵妄患者恢复。

- 开展有助于提高思维和记忆力的活动，让患者保持思维活跃。如果您发现某项活动让患者难以应对，请加以简化。
- 鼓励患者参加轻度体力活动。示例包括下床坐到其他位置，或从事手臂和腿部锻炼。
- 根据需要不断调整患者的方向。您可以通过以下方式帮助患者适应回家生活：
 - 提醒患者日期和时间，以及身处何地 and 正在发生什么。
 - 在床边摆放熟悉的物品，比如家庭照片。
 - 分享家人和朋友的消息，帮助患者感受到与生活的联系。
- 让患者了解最新的时事新闻。您可以通过为患者读报或让他们看新闻节目来做到。请勿向患者展示任何容易引起害怕或焦虑（紧张或担忧）的新闻。
- 病情好转后，患者会想起谵妄期间令人不安的记忆。您可以与患者坦率谈论他们的经

历和感受，以此提供支持。

照护者资源

MSK 照护者诊所

www.msk.org/experience/caregivers-support/caregiver-counseling-services

作为照护者，如果您觉得需要更多帮助，请联系 MSK 照护者诊所寻求帮助。我们的照护者诊所可以为照护人员提供咨询和支持服务，以应对照护者的需求。

美国谵妄协会

americandeliriumsociety.org

本网站为患者和照护人员提供信息。提供什么是谵妄以及如何照顾谵妄患者的相关教育。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Caring for Someone With Delirium - Last updated on July 27, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利