

譫妄之護理指導

「譫妄」是高齡長者常見的臨床症狀，很容易突然發生且變化很大，多數與內科疾病有關。

一、什麼是「譫妄」？

「譫妄」是一種急性的意識混亂、症狀波動起伏不一的過程。

二、「譫妄」的症狀

1. 思考過程缺乏組織性、說話語無倫次或沒有條理。
2. 白天一直睡，而夜晚卻睡不著，時常會有睡醒醒或日夜顛倒的問題。
3. 出現定向感障礙，對於人、時間、地點無法辨別。
4. 時常會有間斷性的恐懼、焦躁、憂鬱、冷漠及憤怒等情緒反應。
5. 活動度增加或減少，或常有錯覺、幻覺、妄想等不同型態的精神動作行為。
6. 注意力無法集中、容易轉移焦點，且會有溝通障礙或沒有辦法遵從指令。

三、「譫妄」要如何預防呢？

1. 協助攝取足夠的食物、水分與營養。
2. 在長者身體狀況許可的範圍內，鼓勵或協助參與自我照顧的活動，如：自己進食、盥洗、參與病房活動等。
3. 溝通時應使用低頻、和緩的語調，以及簡短而清楚的語句；也可使用眼鏡、助聽器等來促進溝通。
4. 利用時鐘、日曆和標示牌等物品增加定向感。
5. 鼓勵家人陪伴及照顧，可帶私人紀念品：如照片、喜愛的衣物、收音機或協助錄長者最喜歡或最在意的人所鼓勵的聲音，盡可能協助長者維持過去的生活型態。
6. 移除不必要的醫療設備和侵入性的管路。
7. 病室維持適當的溫度和保持安靜，移除危險物品及障礙物，避免跌倒意外。
8. 維持日夜分明的照護環境，如：白天保持窗簾拉開，維持明亮光線，鼓勵長者下床活動，並減少不必要的用藥(鎮靜劑或安眠藥)，夜間關閉燈光或開小夜燈，並提供輕音樂或背部按摩等方法，協助長者放鬆，促進睡眠。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康
如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機