

頭腦的突然變化:

譫妄

什麼是晚年譫妄?

- 譫妄是一種嚴重而突然的心智衰退。¹
- 但是對大腦而言，它可以被認為是突然的心力衰竭。¹
- 譫妄不是一種疾病的本身，而是其他健康問題的併發症，如感染、脫水或疼痛。^{1,2}
- 譫妄是一種需要治療的急症。³

譫妄是什麼樣子的？^{1,3}

譫妄是以下方面的突變：

意識: 不知道是哪一天，也不知如何集中注意力

運動: 更慢、不活躍或比平常更活躍

睡眠: 昏昏欲睡，白天或晚上噩夢

情感: 不安、焦慮、有敵意、過度快樂或孤僻

思想: 聽到/看到事情或不明白



我如何能保持健康？^{3,4}

- 飲用充足的水分
- 保持活躍
- 飲食均衡
- 養成好的睡眠習慣
- 花時間與親人在一起
- 身旁放置一個時鐘或日曆

我在哪裡能得到幫助?



有關譫妄及心理健康的資源及援助，請查詢您所在的社區及聯繫以下的社區服務機構

ConnexOntario

每周七日，廿四小時，免費提供保障個人隱私的有關整個安大略省精神健康、成癮和賭癮服務的資訊。

www.connexontario.ca

1-866-531-2600

加拿大心理健康協會

<https://ontario.cmha.ca/>

1-800-875-6213

成癮和心理健康中心

www.camh.ca **1-800-463-2338**

加拿大老年人心理健康聯盟

www.ccsmh.ca **289-846-5383**

社區資訊中心

www.211Ontario.ca **Dial 211**

資源

Delirium booklet for patients, families, and friends, University Health Network https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Delirium.pdf

參考資料

1. Inouye, S.K., Westendorp, R.G. & Saczynski, J.S. (2014). 老年人譫妄。柳葉刀，383 (9920), 911–922。
2. Burns, A., Gallagley, A. & Byrne, J. (2004)。譫妄。神經學、神經外科與精神病學期刊，75 (3), 362–367.
3. 加拿大老年人心理健康聯 (2009)。老年人的譫妄：老年人及其家庭指南。安大略，多倫多。
4. Oh, E.S., Fong, T.G., Hsieh, T.T. & Inouye, S.K. (2017)。老年人的譫妄：診斷和治療的進展。Jama, 318 (12), 1161–1174。