

譫妄危害大腦健康



它是什麼？ 譫妄是一種嚴重的醫學病症，是一種思維和行為的突然改變，常見於年長者入院後發生。

症狀 發生、消失迅速，病情波動明顯，包括意識混亂、人格變化、幻覺、飲食和睡眠紊亂以及胡言亂語。

如果您或家人**馬上要面臨手術或住院治療**，請採取措施，幫助預防譫妄

對個人的建議

- 為計劃住院做好「預康復(Prehab)」訓練；像為體育賽事做好訓練準備一樣，做好準備工作（鍛煉、飲食和良好的睡眠）。
- 攜帶您目前服用的藥物和補品清單。
- 在接受非緊急手術前要求進行譫妄/認知篩查。
- 攜帶助聽器、眼鏡和義齒。
- 請家人和朋友全天候陪伴。
- 白天多曬太陽。
- 關上房門，帶上耳塞、睡眠眼罩，或者帶一件熟悉的枕頭或毯子，改善睡眠。
- 在完全康復前不要做重要的財務或其他決定。



對看護者的建議

- 如果您注意到親人「不太對勁」，請尋求醫療幫助。
- 幫助親人釐清日期和時間。
- 向醫療保健服務提供者諮詢所使用的藥物；一些常見的藥物會增加譫妄的風險。
- 幫助親人術後下床活動。
- 做好準備，在病患出院後提供援助，因為「腦霧」可能會持續很長時間。



患病或手術期間保持大腦健康：GCBH關於預防和治療譫妄的建議

GlobalCouncilonBrainHealth.org • 聯絡人：GCBH@aarp.org

要瞭解更多益腦小貼士，請瀏覽：StayingSharp.org • DOI: <https://doi.org/10.26419/pia.00101.014>

Global Council on
Brain HealthSM
A COLLABORATIVE FROM AARP