



## 如何預防高齡長者譫妄

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。其處理方式應以預防為主，入院後醫護人員會協助評估認知功能與意識狀態，且定期追蹤認知功能，以利早期發現與處理，以減少譫妄的發生及後續的後遺症。

### 一、什麼是譫妄呢？

「譫妄」是一種急性的意識混亂、症狀波起伏不一的程。

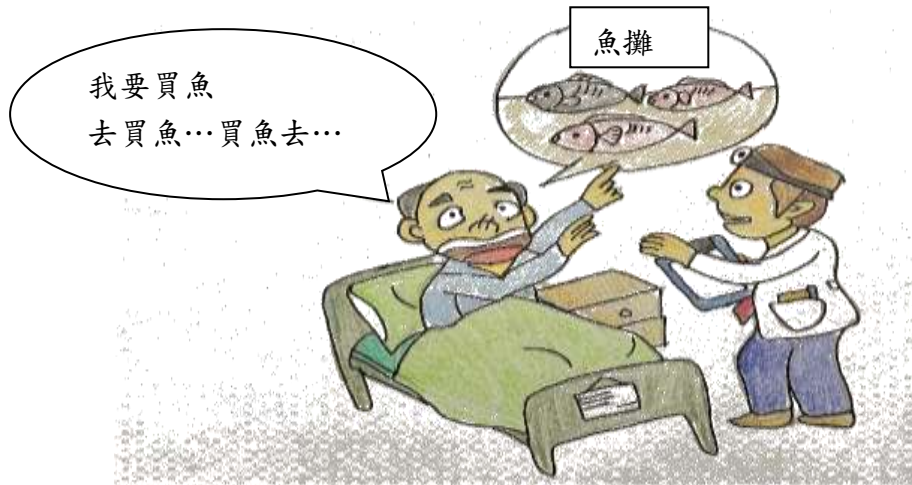


全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經高齡醫學醫師或護理專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 二、譫妄的症狀有哪些呢？

(一) 思考缺乏組織性、說話語無倫次或沒有條理。



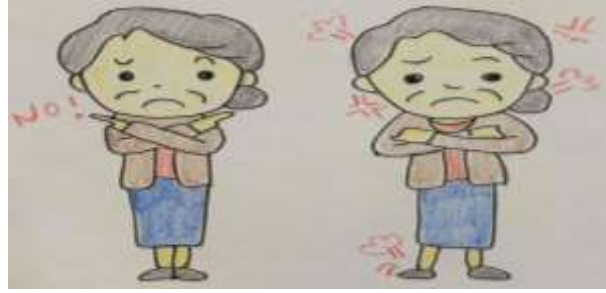
(二) 白天一直睡而夜晚睡不著，常有睡睡醒醒或日夜顛倒的問題。



(三) 定向感障礙，對於人、時間、地點無法正確辨別。



(四)可能出現間斷性的恐懼、焦躁、憂鬱、冷漠及憤怒等情緒反應。



(五)不同型態的精神動作行為，如：活動度增加或減少常有錯覺、幻覺、妄想情形。

剛剛前面有人跟我說話  
有人要害我



(六)注意力無法集中、容易轉移焦點、有溝通障礙或沒有辦法遵從指令。



### 三、那謔妄要如何預防呢？

(一)可以協助攝取足夠的食物、水分與營養。



(二)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。



(三)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。



(四)利用時鐘、日曆和標示牌等物品增加定向感。



(五)維持過去的生活型態，鼓勵家人陪伴及照顧，可帶私人紀念品：如照片、喜愛的衣物、收音機或錄音帶等。



(六) 移除不必要的醫療設備和侵入性的管路。



(七) 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。



(八) 白天保持窗簾拉開，維持明亮光線，鼓勵下床活動；減少不必要的用藥(鎮靜劑或安眠藥)，夜間可使用如：熱牛奶、輕音樂、背部按摩等放鬆技巧，促進睡眠。



#### 四、結論：

高齡長者的譫妄常常來得很快，當譫妄發生時家屬往往不知道病人發生了什麼事，也不知道該如何處理，而譫妄的發生容易增加病人住院天數及死亡率，因此，如何預防譫妄的發生在臨床上是很重要的，讓你我一起努力，以減少譫妄的發生。

#### 五、參考資料：

林麗華、黃秀英、詹雅惠、鄭慧娟(2021). 某醫學

中心骨科老人術後多面向照護預防譫妄之成效. *榮總護理*，38(2)，112-119。

[https://doi.org/10.6142/VGHN.202106\\_38\(2\).0001](https://doi.org/10.6142/VGHN.202106_38(2).0001)。

陳杰（2022）. 老年病患發生譫妄症的診斷與處置. *秀傳醫學雜誌*，21(1)，97-102。

<https://doi.org/10.53106/156104972022062101012>。

陳怡蓉、陳怡燐、陳琬儒、林永昌、簡淑慧(2021). 以實證觀點探討老年髌骨骨折術後譫妄之

照護·護理雜誌，68(1)，90-96。

[https://doi.org/10.6224/JN.202102\\_68\(1\).12](https://doi.org/10.6224/JN.202102_68(1).12)。

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 「譫妄」是一種急性的意識混亂、症狀波動起伏不一的過程。

是 否 不知道

2. 「譫妄」的症狀包括：定向感障礙、思考缺乏組織性、說話語無倫次或沒有條理。

是 否 不知道

3. 「譫妄」不會好，所以也不用治療。

是 否 不知道

4. 增加定向感及促進溝通，能夠減少譫妄發生。

是 否 不知道

5. 白天保持窗簾拉開，維持明亮光線，鼓勵下床活動，能減少譫妄發生。

是 否 不知道