



预防妄想症及老年患者的照顾

认识更多+

保护你的脑部

什么是妄想症？

妄想症是一种突发而严重的思维紊乱，可能会改变一个人保持清醒的能力、记忆力、对时间或地方的取向，以及清晰地说话或思考的能力。

妄想症是一种紧急医疗状况。如果下列任何征象突然出现，即使时有时无，也要立即求医。

- 注意力难以集中。
- 与人交谈时分神或跟不上。
- 说话或行动不合情理。
- 听见声音或看见别人看不到的事物。
- 产生奇怪的信念或以为人们试图伤害你。
- 孤僻、比平时沉默或缓慢。
- 感到不安、忧虑、烦恼或愤怒。
- 日间昏昏欲睡及/或夜间不能成眠。

失智症患者也可能有妄想症。有时候，妄想症看起来好像失智症。分别在于妄想症发病的速度很快。

妄想症可能是不同的因素结合造成的。其中一些较常见的成因包括：

- 感染，例如膀胱或肺部感染。
- 近期曾接受手术。
- 多种医疗状况。
- 未经治疗的疼痛。
- 开始服用某些药物或增加药物剂量。
- 停止服用某些药物，例如止痛药或安眠药。
- 停止喝酒（若是大量喝酒的人）。
- 吃得不健康。
- 喝水不足。
- 睡眠不足。
- 没有佩戴助听器或眼镜。

妄想症在长者之中比较常见。这种病往往是可以预防或治疗的。

妄想症有哪些成因？



如何治疗妄想症？

妄想症没有单一的治疗方法。

在最常见的情况下，医疗团队与病人和他们的家人合作，了解和解决妄想症的病因。找到了病因之后，妄想症的病情往往能够得到改善。举例说，如果感染导致妄想症，医生就会治疗感染。如果某种药物导致妄想症，医生可能让病人停药，降低剂量或尝试换药。

在某些情况下，妄想症患者可能需要药物治疗他们的行为，这在病人对自己或他人构成危险的情况下最常见到。

医疗团队会留意妄想症的征象，看看它们是否消失。他们可能会改变你的治疗，直到你的病情好转。

如何预防妄想症？

帮助预防妄想症：

照顾你的人必须知道你所有的药物和你如何服药。应依照医生的处方服药。如果你开始或停止服用某种药物，或正在改变药物剂量，要特别注意你的感觉。如果你感到不适，要告诉医疗人员。

- 经常运动。
- 饮食要足够。
- 尝试在晚上睡觉（可能的话，不要服安眠药）。
- 佩戴你的眼镜和助听器。
- 继续进行你喜欢的嗜好和活动。
- 减少喝酒的份量。不要突然停止喝酒。

如果你接受手术前或往其他医院治疗。

了解你的医院是否设有预防妄想症计划。查询你是否可以参加。

跟你的医疗团队谈谈你在手术之后出现妄想症的风险。

如果你在医院出现妄想症，你可能难以明白你有哪些护理选择，为此作出决定和将你的意愿告诉医疗人员。在接受手术或治疗之前，告诉别人如果你在手术或治疗后不能表达自己，

你会希望得到什么样的护理。详情请参看“其他资源”之下的 Advanced Care Planning（预定护理计划）网站。

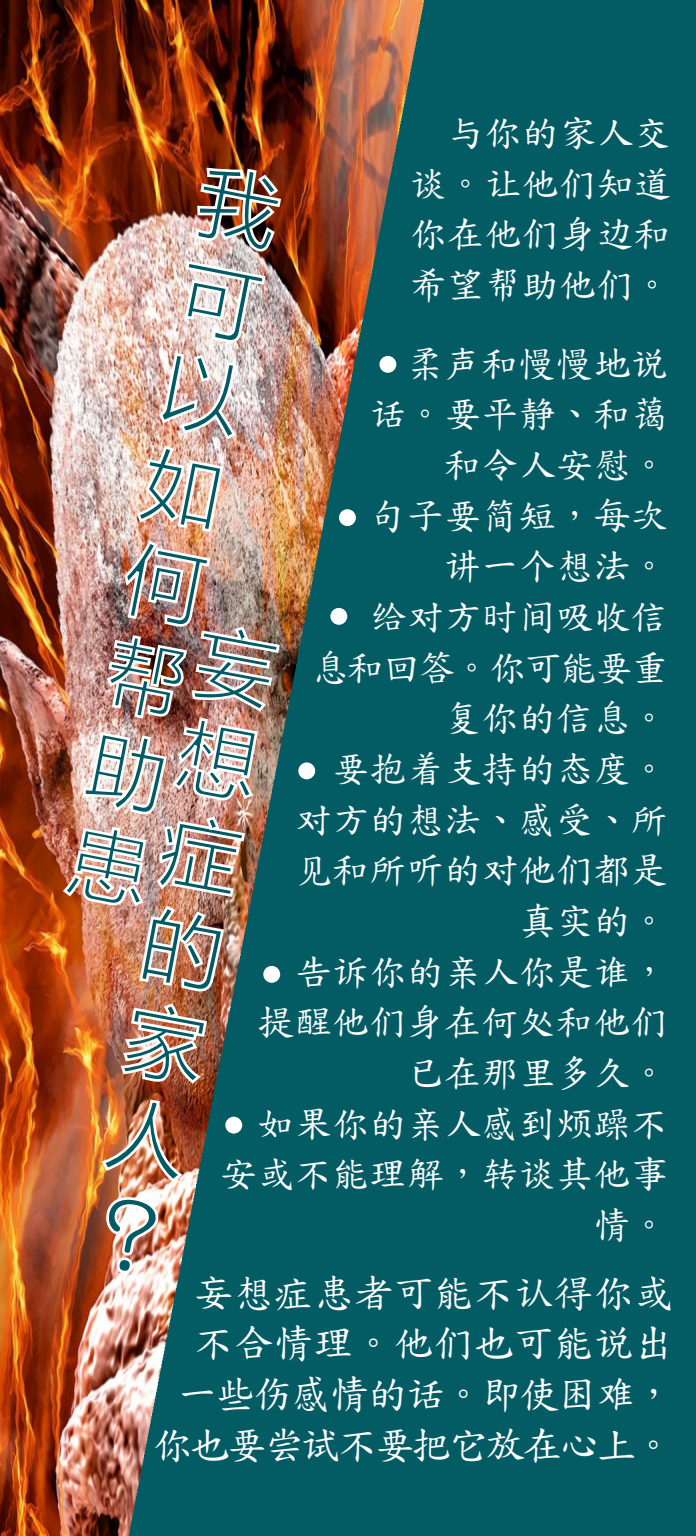
无论在医院、长期护理设施或家里，你都可以帮助你的家人感到安全和平静。

可能的话，尽量陪伴你的亲人，尤其是在傍晚和整夜。

你在亲人身边可能会有帮助。

如果你不能留下来，请家人或朋友陪伴他们。如果你的亲人在医院或护理院，熟悉的照片或其他物品能帮助他们安静下来。若有需要，你可以协助你的亲人与医疗团队交谈。

我可以如何帮助妄想症的家人？



我可以如何帮助妄想症的家人？

与你的家人交谈。让他们知道你在他们身边和希望帮助他们。

- 柔声和慢慢地说话。要平静、和蔼和令人安慰。
- 句子要简短，每次讲一个想法。
- 给对方时间吸收信息和回答。你可能要重复你的信息。
- 要抱着支持的态度。对方的想法、感受、所见和所听的对他们都是真实的。
- 告诉你的亲人你是谁，提醒他们身在何处和他们已在那里多久。
- 如果你的亲人感到烦躁不安或不能理解，转谈其他事情。

妄想症患者可能不认得你或不合情理。他们也可能说出一些伤感情的话。即使困难，你也要尝试不要把它放在心上。

支持规律性的日间生活常规

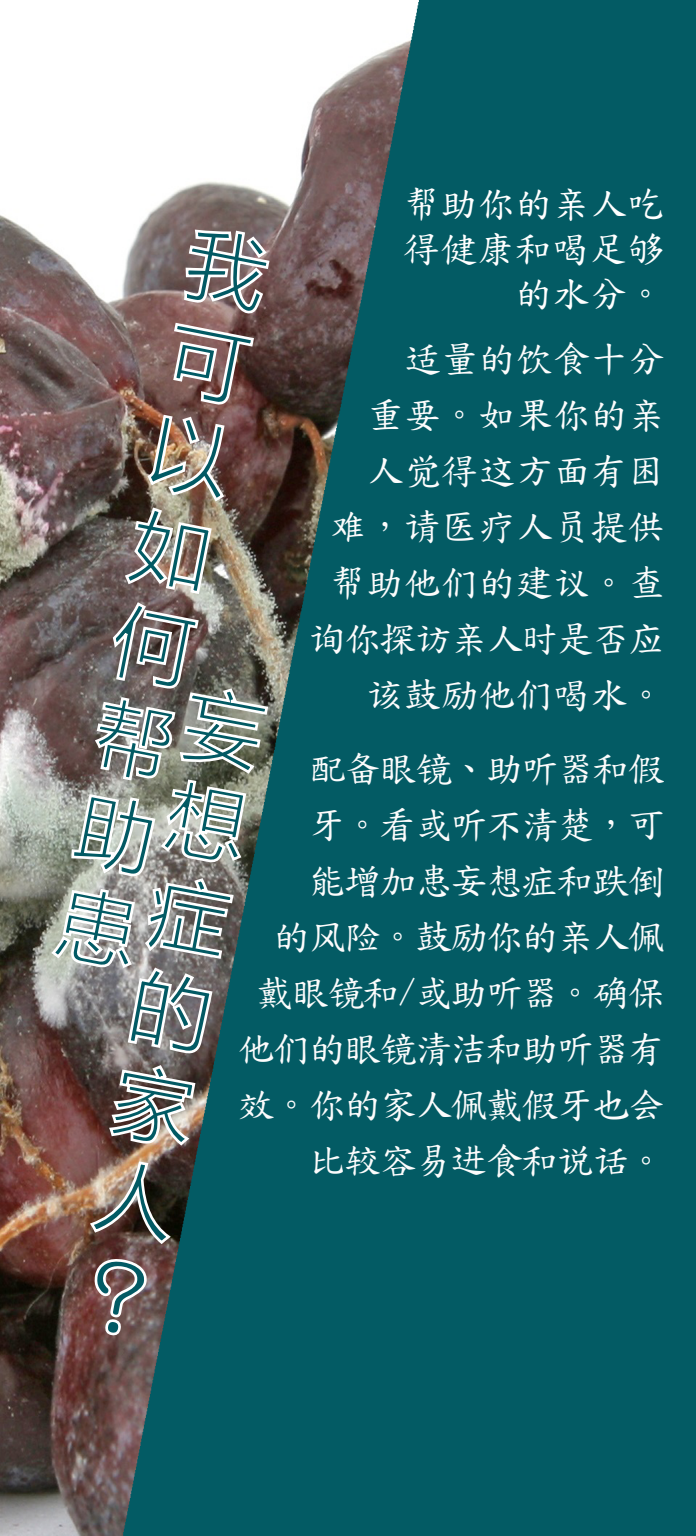
要确保房间光线充足，打开窗帘引入天然光。这样可以帮助你的亲人知道时间和他们在哪里；也可以帮助他们在适当的时间醒来和睡觉。把时钟或日历放在附近，有助于定下生活常规。

支持规律性的夜间生活常规

- 晚上把灯光调暗，有助休息和睡眠。
- 替亲人慢慢地进行背部按摩；给他暖牛奶、柔和的音乐；出去走走；提供舒适的枕头和暖毯子。
- 限制声响。

我可以如何帮助妄想症的家人？





我可以如何帮助患妄想症的家人？

帮助你的亲人吃得健康和喝足够的水分。

适量的饮食十分重要。如果你的亲人觉得这方面有困难，请医疗人员提供帮助他们的建议。查询你探访亲人时是否应该鼓励他们喝水。

配备眼镜、助听器和假牙。看或听不清楚，可能增加患妄想症和跌倒的风险。鼓励你的亲人佩戴眼镜和/或助听器。确保他们的眼镜清洁和助听器有效。你的家人佩戴假牙也会比较容易进食和说话。

支持运动

了解你的亲人应该做多少运动，查询你在这方面可以怎样帮助他们。

如果你的亲人驾车，了解他们什么时候能安全地再次开车。

专注于改善病情

不要提醒你的亲人当他们患妄想症时曾经讲过或做过的事。这些行动都是妄想症的征象。听到这些可能会令人感到害怕和尴尬。你反而应该专注于帮助你的亲人改善病情。

帮助预防将来患妄想症

跟你亲人的医疗人员谈谈，找出妄想症的病因。帮助你的亲人认识如何预防将来患妄想症。

我可以如何妄想症的家人？

其他有关妄想症的资源

Canadian Coalition for Seniors'
Mental Health (CCSMH)

加拿大长者心理健康联盟

www.ccsmh.ca

Vancouver Island Health Authority
(VIHA)

温哥华岛卫生局

www.viha.ca/mhas/resources/delirium/

Government of Canada Seniors Website

加拿大政府长者网站

www.canada.ca/seniors

This is Not My Mom 这不是我妈

www.thisisnotmymom.ca

Advance Care Planning

预定护理计划

www.advancecareplanning.ca/resource-library



这本小册子改编自加拿大长者心理健康联盟的“全国性长者心理健康指引：妄想症的评估和治疗”。

获加拿大公共卫生局及启康药房资助和合作编制。

免责声明：这本小册子的制作目的只为提供资讯，而非为诠释或用作医疗作业标准。