

星島日報健康專欄《保健至專》- 血管性腦毛病

陳伯年輕時人稱好好先生，退休後即使患上糖尿病和高血壓，仍堅持負責所有家務。最近陳太發現陳伯精神狀況於一個月內驟變，變得健忘、不懂操作已用了多年的洗衣機、間中答非所問、脾氣暴躁。檢查後顯示大腦有幾處血管栓塞，確診患上血管性認知障礙症。陳太由昔日的被照顧者變成照顧者，努力照顧陳伯起居飲食，然而陳伯卻常抗拒洗澡，傍晚至半夜時情緒尤其失控，常嚷嚷要外出及搖晃鐵閘，令鄰居多番投訴。

日落症候群

此症患者有可能出現情緒或行為問題，對照顧者構成壓力。照顧者要明白和常提醒自己，患者情緒和行為變化是因大腦功能衰退引發，而非刻意對抗，故應從患者角度出發，分析前因後果，再計畫處理方法。以陳伯拒絕洗澡為例，照顧者毋須與其爭論，先冷靜下來並將注意力轉移到別的事情，之後再作嘗試。另應留意浴室的光線、溫度，並準備患者熟悉的沐浴用品和調節合適水溫，再以溫和的語氣提示應開始洗澡。

有些患者也會像陳伯一樣在晚間特別感到混亂，即所謂的「日落症候群」表現。照顧者可為患者建立有規律的生活，傍晚時開始減少環境刺激，避免食用含咖啡因食品，晚間提供足夠照明。如患者堅持外出，照顧者可加以陪伴及分散其注意力，稍後才帶他就寢。如患者情緒或行為問題嚴重，應尋求精神科醫生協助，處方藥物治療。

青山醫院精神健康學院 精神科醫生劉美璇

(轉載自星島日報 | 保健至專 2014-03-10)

陳伯年輕時人稱好好先生，退休後即使患上糖尿病和高血壓，仍堅持負責所有家務。最近陳太發現陳伯精神狀況於一個月內驟變，變得健忘、不懂操作已用了多年的洗衣機、問中答非所問、脾氣暴躁。檢查後顯示大腦有幾處血管堵塞，確診患上血管性認知障礙症。陳太由昔日的被照顧者變成照顧者，努力照顧陳伯起居飲食，然而陳伯卻常抗拒洗澡，傍晚至半夜時情緒尤其失控，常嚷着要外出及搖晃鐵閘，令鄰居多番投訴。

日落症候群

此症患者有可能出現情緒或行為問題，對照顧者構成壓力。照顧者要明白和常提醒自己，患者情緒和行為變化是因大腦功能衰退引發，而非刻意對抗，故應從患者角度出發，分析前因後果，再計畫處理方法。以陳伯拒絕洗澡為例，照顧者毋須與其爭論，先冷靜下來並將注意力轉移到別的事情，之後再作嘗試。另應留意浴室的光綫、溫度，並準備患者熟悉的沐浴用品和調節合適水溫，再以溫和的語氣提示應開始洗澡。

有些患者也會像陳伯一樣在晚間特別感到混亂，即所謂的「日落症候群」表現。照顧者可為患者建立有規律的生活，傍晚時開始減少環境刺激，避免食用含咖啡因食品，晚間提供足夠照明。如患者堅持外出，照顧者可加以陪伴及分散其注意力，稍後才帶他就寢。如患者情緒或行為問題嚴重，應尋求精神科醫生協助，處方藥物治療。 整理：Kar

今日顧問：
青山醫院精神健康學院
精神科醫生劉美璇



註：明日由資深營養師黃榮俊主理