

譫妄症



譫妄症，又稱為「急性精神紊亂」，是一種突發的認知功能失調，雖然它本身不是一種疾病，但它對患者和照顧者造成困擾。本期，由老人科專科馬漢明醫生為我們探討譫妄症的定義、症狀、常見原因以及治療方法，並通過兩個個案分享，了解譫妄症對長者的影響和相應的處理方法。



◆馬漢明醫生

問：譫妄症跟認知障礙症有什麼分別？
答：前者是突發的，一般發生於數小時至數日之內，照顧者較容易察覺，而患者經治療後有可能痊癒。後者是持續的，以數月或年計，照顧者較難發現，盡早的治療可以延緩和改善病情。

問：譫妄症有什麼症狀？
答：譫妄症和認知障礙症有很多相似的地方。譫妄症患者的精神狀態起伏不定，會出現以下一種或多種的症狀：混淆時間、地點和人物、重複提出相同的問題、缺乏專注力、胡言亂語、志忑不安、日夜顛倒、欠缺動力、幻覺（視幻覺為主）、妄想（被迫害為主）、拒絕進食和自理能力下降。

問：最常見引致譫妄症的原因是什麼？
答：譫妄症常見於六十五歲以上的長者，男女機會相同。急性疾病（感染、手術、中風、腦部創傷、器官衰竭、缺氧、脫水、電解質失調、貧血等）、環境的轉變（住院和轉院）和藥物是引致譫妄症最常見的原因。患有慢性疾病的長者，尤其是認知障礙症和情緒病，也較容易出現譫妄症。

問：當長者出現譫妄症時，家人應如何處理？
答：當居家的長者出現譫妄症時，家人應盡快向醫生求診，以排除急性疾病。長者可能需要進一步的檢查和治療，若長者在住院期間出現譫妄症，跨專業的會診可縮短譫妄症的時間。同時，家人對疾病的認識和對患者的諒解和支持，亦是十分重要的。

問：怎樣治療譫妄症？
答：處理根源的問題是治療譫妄症的最佳方法，例如處方抗生素控制感染、補充電解質、穩定維生指數等。如果患者情緒亢奮，適當的抗抑鬱藥、抗精神病藥或安眠藥可以穩定情緒。如患者未能完全配合治療（如打點滴、注射藥物或手術後傷口引流），短時間使用約束衣可以使患者安全地接受治療。

問：譫妄症症狀會維持多久？
答：一般來說，譫妄症會維持數天至數星期，有部分患者會持續精神混亂，未能回復正常。

問：譫妄症會引致併發症或更嚴重的疾病嗎？
答：雖然譫妄症本身不會引致併發症，但如果住院長者患有譫妄症，他們的住院時間一般會比較長，而死亡風險亦比較高。

問：譫妄症有沒有預防方法？
答：定期的醫學覆診（包括視力和聽力檢查）、盡早的診斷、適切的治療認知障礙症或情緒病、適量的戶外和社交活動、均衡的飲食習慣和確保大小便的暢通都是預防譫妄症的最佳方法。

文旦維生素C含量高 提高免疫力防感冒



文旦，是一種柑橘類水果，以其獨特的清香而聞名，不僅果皮可以作為調味料使用，果肉也可以食用。它作為一種富含營養素的水果，具有多種養生功效，它的維生素C含量高，有助於提高免疫力和美肌效果。同時，文旦還具有抗氧化、改善血液循環、抑制過敏和食慾的作用。加上，文旦亦含有GABA，可以消除煩躁，改善失眠，並提升腦細胞的代謝功能。因此，將文旦納入日常飲食中，能夠為我們的健康帶來許多好處，無論是增強免疫力、改善皮膚狀態，還是促進新陳代謝和改善睡眠，文旦都是一種極具價值的水果，值得我們在養生生活中加以利用。

◆文、攝：小松本太太

文旦含有豐富的營養素，特別是維生素C，具有多種養生功效。文旦中的維生素C可以提高免疫力，有助於預防感冒和其他疾病。維生素C是一種強效的抗氧化劑，有助於中和自由基，減少細胞損傷，增強免疫系統的功能。而且，文旦中的維生素C還有美肌的效果，可以促進膠原蛋白的合成，使皮膚更加彈性和光滑。

而且，文旦中亦含有一種稱為Cineflin的營養素，Cineflin與維生素C一起使用時，可以增強預防感冒的效果。這是因為Cineflin具有減少體內酸性物質的能力，有助於維持體內的酸鹼平衡。此外，Cineflin還具有促進脂肪燃燒和抑制食慾的作用，有助於減肥和控制體重。同時，它還能恢復疲勞，清潔血液，促進新陳代謝。

它的果皮是另一個寶藏，其中含有一種稱為Naringin的營養素。Naringin具有抗氧化作用，可以中和自由基，減少細胞損傷，並改善血液循環。此外，Naringin還具有抑制過敏和食慾的作用，對於過敏性疾病和體重管理都有一定的幫助。

另外，文旦中含有一種受到關注的營養素，即γ-氨基丁酸（GABA），GABA是一種神經遞質，對大腦中的抑制系統起作用。因此，食用文旦可以幫助消除煩躁情緒，改善失眠問題。同時，GABA還可以增進大腦內血液循環，促進腦細胞的新陳代謝功能，提升大腦的運作效率。



糖漬文旦皮

材料：
文旦3/4個、糖70克

- 製法：
1. 文旦切開、挖去果肉、撕去薄皮將果皮切成瓣備用；
 2. 燒沸水3杯、將文旦果皮放入，大火熬煮5分鐘、取出果皮、棄掉鍋內剩下的水，重新注入3杯水、將文旦果皮放入，大火煮5分鐘、取出果皮、棄掉鍋內剩下的水；
 3. 重覆步驟2兩次，將熬煮過的文旦皮放入大碗內，注入清水4杯浸泡1小時；
 4. 取出已浸妥的文旦皮，放入小鍋內，加入20克糖及2湯匙水，以中火熬煮至糖液被文旦皮吸收；
 5. 重覆步驟4兩次，取一平底鑊，鋪上烘焙紙，將熬煮過的糖漬文旦皮放在烘焙紙上，以中小火加熱約230分鐘，取出，放涼至水分散發後切成粗條，沾上剩下的糖即成。



文旦角豚煮

材料：
文旦1/4個、豚肉400克、昆布結10克、油1湯匙、糖1湯匙、醬油3湯匙

- 製法：
1. 將文旦切開、挖去果肉、將果皮切成小件備用；
 2. 豚肉切成厚片放入筍箕、墊在大碗內，注入沸水川燙至肉色轉白，取出瀝乾備用；
 3. 油注入鍋內，加入文旦皮以中火拌炒至香氣溢出、加入豚肉、糖及醬油拌炒，注水約800毫升至沒過豚肉，大火煮至沸騰後加入昆布結，煮至再沸騰後蓋上鍋蓋，轉中小火燜燒約45分鐘至豚肉熟軟即成。



文旦沙律

材料：
文旦果肉100克、赤大根130克、紫大根100克、青瓜70克、葛切50克、蝦仁100克、柚子醬油3湯匙、橄欖油1湯匙

- 製法：
1. 將文旦切開、撕去薄皮，取出果肉備用；
 2. 赤大根、紫大根洗淨、去皮切絲備用；
 3. 青瓜洗淨切絲備用；
 4. 燒沸水3杯，放入葛切，水再沸騰時熄火浸20分鐘至葛切熟軟後取出瀝乾備用；
 5. 燒沸水2杯，將蝦仁放入灼熟取出瀝乾備用；
 6. 取30克文旦果肉與柚子醬油及橄欖油拌勻成醬汁備用；
 7. 將切妥赤大根、紫大根、青瓜、葛切、蝦仁及文旦果肉排入大碟內、淋上醬汁即成。



科學講堂

動物也會染流感 可遠觀不宜褻玩

禽流感、豬流感等等傳染病，清楚地展示了疾病從動物傳播到人類的可能性和嚴重後果，而疾病從人類傳染到動物也一樣令人困擾，甚至讓黑猩猩面臨威脅。今次就簡略探討一下這個「反向疾病傳播」的課題。

什麼是「反向疾病傳播」？

「反向疾病傳播」並不罕見，其實在COVID-19的時候我們已發現貂鼠、老虎、白尾鹿等動物患上COVID-19。另外青口帶有甲型肝炎病毒、獵豹染上甲型流感、亞洲象患上肺結核，都是其他相關的例子。

進行黑猩猩野外研究的英國生物學家古德（Jane Goodall）亦有切身的體驗：早在1966年，古德就有記錄，發現10隻黑猩猩出現小兒麻痺症的症狀，與附近城市爆發的小兒麻痺症疫情一致。古德亦指出，黑猩猩經常咳嗽和患上感冒；第一隻和古德交朋友的黑猩猩，也不幸地在1968年的一次呼吸道疾病爆發中去世。

不過一直要到2008年，研究人員才可以運用基因分析來確認，象牙海岸塔伊國家公園（Tai National Park）中的黑猩猩，的確曾感染過人類病毒，研究人員指出人類病毒跟當地過往十年的呼吸道疾病爆發有關。直至2018年，已有33個報告懷疑，甚至證實病原體從人體傳播到黑猩猩和山地大猩猩身上。這些「案例」之中不乏致命的病原體，包括麻疹、肺炎病毒、肺炎鏈球菌等等。猩猩和人類的基因高度相似，猩猩容易染上人類的疾病，現在看來其實一點兒也不出奇。

現今非洲的猩猩面臨絕種危機，之前提過的山地大猩猩，現在大概只剩一千頭。除了居住環境被破壞、氣候改變等因素外，「反向疾病傳播」也是不可忽略的原因之一。以烏干達基巴萊國家公園（Kibale National Park）中的一個黑猩猩社區為例，在過去35年，呼吸道疾病一直是黑猩猩的「頭號殺手」，在有明確死因的案例中差不多佔了六成。

黑猩猩又是怎樣染上人類的病毒的？遊客應該是一個重要的因素。2018年的一個研究追蹤了101個基巴萊國家公園的黑猩猩觀賞團，發現遊客在當中咳嗽的有88%，打噴嚏的有65%；在每個觀賞團中，遊客平均會觸摸附近的樹木230次，極容易讓人的病原體留在黑猩猩生活的環境中。

有關當局已訂立相關的規則以保護黑猩猩，不過執行起來並不容易。例如每個觀賞團應該以6人為上限，但在實際執行的時候，這些觀賞團經常會合併起來，結果是平均會有18人圍繞着黑猩猩觀賞；另外也有規則，限定遊客必須與猩猩保持7米的距離，2020年的一個研究分析了282個互聯網上的視頻，卻發現當中四成都有遊客與山地大猩猩在「伸手可及」的距離，或是和猩猩有直接的接觸。觀賞團的導賞員有時擔心影響觀賞團的收入，執行這些規則自然有一定的難度。

人類和大自然的確是密不可分，看似無傷大雅的觀賞團，也有可能變成病原體交流的渠道。我們要在未來多下苦功，盡力保護美好的大自然。

◆杜子航 教育工作者



◆山地大猩猩現在大概只剩一千頭，「反向疾病傳播」可能導致牠們感染呼吸道疾病。
資料圖片



◆獵豹是一種大型貓科動物，牠們也可能染上甲型流感。
資料圖片

個案分享

個案一

八十五歲的張伯跟八十三歲的太太同住，二人均患有高血壓和糖尿病，定期覆診，情況穩定。他們的兒女發現張伯在最近的半年變得沉默寡言、步履蹣跚和經常絆倒。在過去的兩星期，他完全失去自理能力，拒絕進食。家人決定把張伯送院，作進一步檢查。電腦掃描顯示右邊腦硬膜下出血，醫生立刻動手術清除積血。同時，醫生發現張伯患有帕金森症，處方釋放多巴胺藥物。經過三星期的復康療程，張伯能穩健地步行和再次活躍起來。

個案二

九十三歲的金太有中風和認知障礙症病史，需要長期服用阿司匹靈、膽鹼分解抑制劑、血清素和抗精神病藥。她不慎跌倒，右腕部骨折，不能行動。入院後，醫生立即動手術植入支架以穩定骨折處。手術成功，可是金太總是整天昏昏欲睡，欠缺進食和復康的動力。醫生檢視她的身體狀況和服用的藥物，決定減少膽鹼分解抑制劑和抗精神病藥的劑量。經過藥物的調校，金太果然慢慢甦醒過來，恢復食慾。完成四星期的復康療程後，金太終於回家共聚天倫。