

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	身心醫學科	編號:衛教-精神-09
主題	認識躁症與躁症照護	2023.03.01 訂定
製作單位	門診	

一、什麼是躁症

躁症是一種情緒異常且持續高昂、誇大、易怒，不斷進行目標導向活動的疾病，持續至少一週，引發原因可能與本身的遺傳體質及環境壓力所導致。

二、躁症會出現以下的情形

- (一)情緒高亢、易怒、精力旺盛、活動量過度增加。
- (二)對睡眠的需求減少(如只睡3小時就覺得足夠)，且不會感到疲倦。
- (三)自以為無所不能的誇大想法或妄想。
- (四)過份慷慨、亂花錢、盲目投資、好辯、話多、愛批評、不斷打電話與人聊天。
- (五)判斷力差、注意力分散、愛打扮、性需求增加。
- (六)人際衝突、不計後果完成自己想做的事、喜歡從事危險性高的活動。
- (七)極嚴重情況下可能有幻覺。



圖一

三、躁症照護：在躁期常會出現難以控制的行為，以下為比較常見問題，提供處理原則：

(一)過度忙碌導致營養不足

- 1. 提供高熱量、易消化、攜帶式食物(如：三明治)。
- 2. 補充水分，每日至少 2000c.c.。

(二)過於忙碌

- 1. 減少環境中聲音刺激，帶到安靜的環境。
- 2. 安排時間短、靜態、非競爭性的活動(如：繪畫、抄經書、下棋等)，轉移注意力。

(三)睡眠減少

- 1. 除午睡外，減少白天躺床、維持夜眠時間至少七小時以上。
- 2. 勿飲用含咖啡因及茶鹼的飲料，避免影響睡眠。
- 3. 晚上六點後減少攝取水分，睡前先行如廁，減少中斷夜眠。

四、請家屬注意以下居家照護事項：

- (一) 確認您的家人按時服藥及定期門診追蹤。
- (二) 注意當出現情緒波動大、亂花錢、睡眠時數逐漸減少、話多、忙碌等發病前徵兆時，請就醫。
- (三) 瞭解病人服用情緒穩定劑的血中藥物濃度是否維持於治療濃度內。
- (四) 注意您的家人有無長時間拉肚子、噁心、嘔吐等情形。

參考資料：

陳春蘭、曾錦花、蕭妃秀(2019)·雙向情緒障礙症及憂鬱症之護理·於蕭淑貞總校閱，*精神科護理概論*(十版，431-437頁)·華杏。

黃宣宜(2015)·情緒障礙症之護理·於黃宣宜總校訂，*最新精神科護理學*(九版，20-23頁)·永大。

圖一、取自 <https://reurl.cc/1eA8Ap>

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！