

謔妄症

醫訊

謔妄症，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。今期，由老人科專科馬漢明醫生為我們探討謔妄症的定義、症狀、常見原因以及治療方法，並通過兩個個案分享，了解謔妄症對長者的影響和相應的處理方法。



◆馬漢明醫生

問：謔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：謔妄症有什麼症狀？
答：謔妄症和認知障礙症有很多相似的地方。謔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、忐忑不安、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：最常見引致謔妄症的原因是什麼？
答：謔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）和藥物是引致謔妄症最常見的原因。患有慢性疾病的長者，尤其是認知障礙症和情緒病，也較容易出現謔妄症。

問：當長者出現謔妄症時，家人應如何處理？
答：當居家的長者出現謔妄症時，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謔妄症，跨專業的會診可縮短謔妄症的時間。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：怎樣治療謔妄症？
答：處理根源的問題是治療謔妄症的最佳方法，例如處方抗生素控制感染、補充電解質、穩定維生素指數等。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：謔妄症症狀會維持多久？
答：一般來說，謔妄症會維持數天至數星期，有部分患者會持續神志混亂，未能回復正常。

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

問：謔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謔妄症的最佳方法。

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Cinefilin的營養素，Cinefilin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Cinefilin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，Cinefilin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。

它的果皮是其另一個寶藏，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. 重複步驟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. 重複步驟4兩次，取一平底碟，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。



食得健康

海鮮入饌新年御結

喜氣洋洋的農曆新年一向是香港人最重視的傳統節日，家家戶戶皆以應節食材炮製新年菜式，而新年菜式多以海鮮入饌，當中「鮑魚」必是首選食材之一。今年，華御結特別推出兩款賀年口味御結——「御結」鮑魚櫻花蝦（鮑汁風味）和「御結」紅蟹蝦沙律（日式蒜蓉風味），巧妙地將豐富的海鮮食材，呈獻兩款色、香、味俱全的高質御結。

「御結」鮑魚櫻花蝦（鮑汁風味）選用外形猶如「金元寶」的原粒鮑魚，先以豬排骨、豬蹄、火腿與蠔油等熬製高湯紅燒鮑魚汁，再以60℃慢煮鮑魚，使肉厚飽滿的鮑魚保持鮮香嫩滑，混合以鮑魚汁、鰹魚汁與櫻花蝦的焗飯則濃郁治味、口感豐富，讓你新一年「鮑」有盈餘，幸福滿載。而「御結」紅蟹蝦沙律（日式蒜蓉風味）則混合蝦粒、蟹柳與紅雪蟹肉等，加上獨特沙律醬、番茄醬與蒜片混合而成的治味醬汁，清爽開胃，無論大人小朋友都一定會愛到「蝦」笑！

與此同時，向親友拜年時甜點、菓子當然是送禮佳品，由即日起購買品牌任何口味日式大福六個，即附上精美禮盒包裝，同時更享買任何甜品2件減3元優惠（六件共減9元），於新一年為親友送上大福大利，窩心祝福。



▲「御結」鮑魚櫻花蝦



▲「御結」紅蟹蝦沙律



▲日式大福

多款健康養生年糕



◆麻辣櫻花蝦蘿蔔糕

寓意步步高升的「亞麻糖年糕」，奇華餅家以祖傳秘方，配以泰國出產的上等優質糯米生磨米漿蒸製而成，口感煙細滑。而「椰汁糖年糕」則混入了清香的椰汁，甜而不膩，教人回味無窮。而且，為了想試不同口味的你，品牌還貼心提供驅寒養生的「薑汁糖年糕」、散發濃厚棗香的「紅棗糖年糕」和擁有豐富口感的「陳皮蓮子紅豆糕」讓你選擇。經典傳統賀年糕點怎麼能少了清香惹味的「極上珠姐XO醬臘味蘿蔔糕」，配搭以嚴選上等瑤柱、頂級金華火腿、優質蝦米調製而成的「極上珠姐XO醬」，新的一年定必福星「糕」照，登峰造極。

蘿蔔糕當然是新年必食，品牌全新推出惹味的「麻辣櫻花蝦蘿蔔糕」，迎接「龍」曆新年。製法與「臘味蘿蔔糕」及「極上珠姐XO醬臘味蘿蔔糕」相近，以新鮮蘿蔔切條，加入自家廠房製造的奇華切肉臘腸為基礎，而「麻辣櫻花蝦蘿蔔糕」的獨特滋味，則是來自特別選取的日本櫻花蝦取代傳統蝦米，櫻花蝦不但味道鮮香，還擁有「海中寶石」之稱，是含豐富鈣質及蝦紅素的高級食材，加入精製地道的麻辣醬，一咬麻香四溢，鮮味濃郁的櫻花蝦配上清甜蘿蔔絲，將麻、辣、鮮、香結合，誘發味蕾驚喜！

◆文：雨文

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，醫生立刻動手手術清除積血。同時，醫生發現張伯患有柏金遜症，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，需要長期服用阿士匹靈、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。