

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

آشفته‌گی ذهنی



آشفتگی ذهنی یا دلیریوم

آشفتگی ذهنی که به آن دلیریوم نیز می‌گویند، تغییری در آگاهی فرد است. دلیریوم، بر نحوه تفکر، دیدن دنیای اطراف و به یاد آوردن اطلاعات، تأثیر می‌گذارد.

علائم اصلی آشفتگی ذهنی یا دلیریوم، تغییرات ناگهانی در آگاهی است. فرد مبتلا به گیجی یا دلیریوم، ممکن است ناگهان بسیار احساس خواب‌آلودگی کند و از محیط اطراف خود بی‌خبر شود یا بسیار ناراحت و عصبی شود. فرد، این تغییر را در خود تشخیص نمی‌دهد و اغلب توسط اعضای خانواده یا اعضای تیم پزشکی مورد توجه قرار می‌گیرد.

چه کسانی دچار آشفتگی ذهنی یا دلیریوم می‌شوند؟

گیجی شایع‌ترین علامتی است که نشان می‌دهد سرطان یا درمان، بر مغز تأثیر می‌گذارد. این یک مشکل رایج برای افراد مبتلا به هر نوع بیماری پیشرفته از جمله **سرطان پیشرفته** یا کسانی است که در **پایان زندگی** هستند. فردی که دچار آشفتگی ذهنی است، تفکر و رفتارش، بسیار متفاوت از حالت عادی می‌باشد. این وضعیت می‌تواند برای فرد آسیب‌دیده و همچنین عزیزانش، دشوار و استرس‌زا باشد. همچنین، ممکن است مراقبت از سایر علائم را برای تیم مراقبت‌های سلامت دشوارتر کند.

فردی که دچار دلیریوم است، چگونه عمل می‌کند؟

۳ نوع دلیریوم وجود دارد.

- کم فعال یا کم فعالیت. رفتار خواب‌آلود یا گوشه‌گیر و احساس جدایی از محیط.
- بیش فعال، یا فعالیت زیاد. رفتاری عصبی و آشفته.
- مختلط. ترکیبی از سردرگمی کم فعال و بیش فعال.

آشفتگی ذهنی مختلط شایع‌ترین نوع است. بیش از ۲ نفر از هر ۳ نفری که دچار آشفتگی ذهنی می‌شوند، بین انواع مختلف دلیریوم، تغییر وضعیت دارند.

علائم دلیریوم چیست؟

علامت اصلی، تغییر در آگاهی و آگاهی عمومی است و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- بازه توجه محدودتر
- در به خاطر سپردن اطلاعات، نوشتن یا یافتن کلمات مشکل دارد
- گفتار و افکاری که معنی ندارد
- عدم آگاهی از مکان، روز هفته، یا حقایق دیگر
- مشکل در تشخیص روز و شب و مشکل در خواب
- تغییرات شخصیتی، بی‌قراری، اضطراب، افسردگی یا تحریک‌پذیری
- دیدن رفتارهایی که دیگران انجام نمی‌دهند (توهم) یا رخدادهایی که واقعاً اتفاق نمی‌افتد (توهم)

چه چیزی باعث دلیریوم می‌شود؟

دلیریوم، ممکن است بیش از یک علت داشته باشد. این امر، به‌ویژه، در صورتی صادق است که فردی ضعیف یا بسیار بیمار باشد. پیدا کردن علت، مهم است تا پزشک بتواند بهترین درمان را انتخاب کند. در ادامه، برخی از دلایل احتمالی وجود دارد.

داروها داروهایی که می‌توانند باعث دلیریوم شوند عبارت‌اند از:

- داروهای شیمی‌درمانی
- داروهای ضددرد
- داروهای ضد تهوع یا آلرژی
- داروهای استروئیدی
- داروهای خواب
- داروهایی برای شرایط دیگر

اگر فرد به‌طور ناگهانی مصرف برخی داروها را متوقف کند، ممکن است دچار گیجی یا دلیریوم شود، به‌خصوص اگر قبلاً برای مدت طولانی از این داروها استفاده کرده باشد.

مشکلاتی در اندام‌ها. اگر برخی از اندام‌ها به‌درستی کار نکنند، آشفتگی ذهنی یا دلیریوم می‌تواند رخ دهد. این مشکلات، می‌توانند در کبد، کلیه‌ها، قلب یا ریه‌ها رخ دهد. تشنج یا **سرطانی که به مغز سرایت کرده** می‌تواند باعث دلیریوم شود.

عدم تعادل در مایعات و الکترولیت‌ها. عدم تعادل در مایعات و مواد معدنی به نام الکترولیت‌ها، باعث می‌شود مغز و بدن به‌درستی کار کنند. افزایش یا کاهش از حد طبیعی، می‌تواند باعث سردرگمی ذهنی شود. مواردی که می‌توانند تعادل را به هم بزنند عبارت‌اند از:

- سطح بالای کلسیم در خون.
- کم‌آبی بدن ممکن است در صورت بروز حالت تهوع، استفراغ یا مشکل در بلع اتفاق بیفتد. اسهال و ادرار زیاد نیز می‌تواند باعث کم‌آبی بدن شود.
- سطح بالای مایعات. نارسایی قلبی، کلیه یا کبد می‌تواند باعث این امر شود.
- قند خون بسیار بالا یا بسیار پایین.

عفونت عفونت‌های مثانه، ریه (ذات‌الریه)، مغز و خون (سپسیس) می‌تواند باعث آشفتگی ذهنی و دلیریوم شود. سپسیس، وضعیتی تهدیدکننده برای زندگی است و زمانی اتفاق می‌افتد که عفونت به جریان خون شما سرایت کند.

سطح پایین اکسیژن در خون. مشکلات سلامتی که باعث کاهش سطح اکسیژن در خون می‌شوند، می‌تواند باعث آشفتگی ذهنی شود. اینها شامل مشکلات ریوی یا قلبی، لخته‌شدن خون و مشکلات خواب است.

پزشکان چگونه دلیریوم را تشخیص می‌دهند؟

پزشکان شرح حال کامل شامل تاریخچه بیماری‌ها و درمان‌ها و همچنین معاینه فیزیکی، از جمله تست‌های نورولوژی برای تشخیص آشفتگی ذهنی، انجام خواهند داد. براساس این تاریخچه پزشکی و معاینه، ممکن است آزمایش‌ها و اسکن‌های اضافی نیز توصیه شود.

چگونه می‌توان دلیریوم را درمان کرد؟

یافتن علت اصلی دلیریوم، مؤثرترین راه برای درمان است. پزشک، ممکن است توصیه کند که فرد مبتلا به گیجی یا دلیریوم، مصرف برخی داروها را متوقف کند یا داروهای جدیدی را برای درمان علت اصلی یا کاهش علائم مصرف کند. ممکن است به درمان‌های دیگری نیز نیاز باشد. همکاری نزدیک با تیم مراقبت‌های سلامتی برای یافتن راه‌حل مهم است.

می‌توان با برخی مداخلات، به فرد کمک کرد تا احساس راحتی بیشتر و سردرگمی کمتری داشته باشد. در ادامه، چند ایده وجود دارد:

- محیطی اطمینان‌بخش پیدا کنید. این محیط، ممکن است اتاقی ساکت با نور خوب و افراد و وسایلی آشنا باشد. همچنین ممکن است قرار دادن ساعت و تقویم دیواری در نزدیکی شما مفید باشد.
- اگر فرد دچار توهم است، از تیم مراقبت‌های سلامت بخواهید تا برنامه‌ای برای مدیریت توهمات ایجاد کنند. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا بدانید انتظار چه علائمی را داشته باشید و چگونه این علائم را مدیریت کنید.
- داروهایی به نام آنتی سایکوتیک‌ها، ممکن است برای کمک به کاهش علائم خاصی مفید باشند. ممکن است عوارض جانبی وجود داشته باشد، اما بیشتر آنها را می‌توان به‌خوبی مدیریت کرد.

تسکین عوارض جانبی، بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این روند، **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. با تیم مراقبت‌های سلامتی خود، در مورد علائم آشفتگی ذهنی یا دلیریوم صحبت کنید. این صحبت شامل هر گونه علائم جدید یا تغییر در علائم است.

دلیریوم در پایان زندگی

آشفتگی ذهنی یا دلیریوم در پایان زندگی فرد رایج است. برخی از مردم، بر این باورند که توهم در پایان زندگی، بخشی از روند مرگ است. اگر توهمات، ناراحت‌کننده نباشند، ممکن است نیازی به درمان نباشد. برای مثال، افراد ممکن است اعضای خانواده یا دوستانی را ببینند که قبلاً فوت کرده‌اند و می‌تواند آرامش‌بخش باشد. اما اگر این تجربه‌ها ناخوشایند یا ترسناک باشد، درمان می‌تواند کمک‌کننده باشد.

داروهای متعددی وجود دارد که می‌تواند به فرد مبتلا به آشفتگی یا دلیریوم کمک کند. در صورتی که فرد مبتلا به دلیریوم بسیار آشفته باشد و با درمان‌های دیگر بهبود نیابد، پزشک ممکن است آرام‌بخش را توصیه کند. آرام‌بخش، دارویی است که فرد را در خوابی عمیق فرومی‌برد. هدف از آرام‌بخش، ایجاد احساس راحتی بیشتر در فرد است. ممکن است برای خانواده و دوستان سخت باشد که عزیزانشان آن‌قدر تعامل نداشته باشند.

تصمیم‌گیری در مورد نحوه درمان آشفتگی ذهنی یا دلیریوم، به فرد مبتلا به سرطان و ترجیحات او بستگی دارد. در صورت امکان، افراد باید قبل از موعد با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد گزینه‌های درمانی مناسب صحبت کنند و **خواسته‌های مراقبت‌های سلامتی خود را به صورت مکتوب مطرح کنند**.