

日落症候群



「我已經三天沒睡覺了，我爸爸是一名認知障礙症患者，白天時他表現平靜，喜歡閱讀書本或與鄰居下棋，可是每到晚上，他就會開始胡言亂語，亂發脾氣，又四處跑來跑去，抓也抓不住，就像電影中狼人遇到月圓變身一樣！」。

不少認知障礙症(老年痴呆症/腦退化症)[下稱認知障礙症]患者會出現類似的情形，他們在傍晚或夜晚時，會出現意識混亂或躁動的行為，因為都是發生在日落之後，所以稱之為「日落症候群」。

「日落症候群」常見的特徵

在傍晚或夜晚時出現

- 多疑
- 心煩氣燥
- 意識混亂
- 看見或聽見虛幻的物體和聲音
- 出現睡眠問題或晚間滋擾行為

「日落症候群」成因

這病症成因仍然未明，不過推論有下列可能的原因

- 環境昏暗令患者產生混亂
- 患者在傍晚時較疲累因而無法處理面對的壓力
- 患者的生理時鐘混亂
- 照護者面對患者顯現疲態或是給予壓力，以致患者焦慮

照顧建議

- 儘早尋求醫生協助，避免責備患者造成關係緊張
- 按患者的精神狀況及情緒變化編排日常生活各項活動，從傍晚起減少活動，例如：出現日落症候群的患者不宜於黃昏時段進行較複雜的自理活動，如洗澡
- 從傍晚起減少環境的刺激，如減低噪音、保持房間明亮、拉上窗簾，避免因天色轉變而增加患者的不安
- 於傍晚時為患者安排他們喜愛的活動，以輕鬆愉快為主，如播放音樂、製作手工等，分散患者對環境變化的注意力
- 如果患者晚上易失眠，盡量限制其白天小睡，並安排一些患者有興趣的活動，消耗多餘的能量