

熟悉的道路变成迷宫 曾经儒雅的老者性情暴躁 被阿尔茨海默病困在时间里的人

本报记者 张琪

熟悉的道路变成了永远没有出口的迷宫,最熟悉的家人被深锁在记忆深处变成了陌生人,曾经儒雅的老者变得不爱清洁、性情暴躁,曾经健谈的老者变得沉默寡言……这些不是虚构的情节,而是我们身边一类特殊群体——阿尔茨海默病患者的真实写照。12月16日,聊城市第五人民医院神经内科主任程桂芝表示,阿尔茨海默病是老年期痴呆主要的类型之一,这一疾病对老年人的健康和生活质量带来非常大的影响,给他们的家庭带来沉重的负担。

5年前,70岁的市民刘凤仙(化名)被确诊为阿尔茨海默病,经常丢三落四,这几年情况越发严重。去年6月份的一天,刘凤仙突然指着正在做饭的女儿李洁(化名)问,“你是谁?为什么在我家?”李洁还以为妈妈是在开玩笑,可她很快发现事情不对劲。从那时开始,妈妈连她都不认识了。

“当听说这种病是不可逆的,最后还会失去自理能力,我觉得压力很大。”李洁说,确诊之前,她的妈妈就出现过白天迷路回不了家的情况。起初,他们并没有当回事,以为妈妈年纪大了记性不好,直到后来多次出现这种情况,他们才意识到出问题了。

确诊后,刘凤仙病情逐步加重。先是忘事,然后认知能力越来越差,直至逐渐丧失自理能力。“原本通情达理的妈妈有时候很暴躁,甚至不可理喻,有时候像孩子一样,需要哄。不认识家人,但几十年前的事有时却能讲得清清楚楚。”李洁说,他们根本不敢让妈妈进厨房,怕她忘记关火。她想了各种办法,给她戴定位手环、衣服兜里放上写有联系方式的名片,以防走失;在家中安装摄像头,时刻了解妈妈的动态;跟周围的邻居、保安都说明母亲的病情,请他们提醒妈妈回家。到后来,家人不再允许妈妈独自出小区,经常寸步不离地陪着她。

这几年,因为妈妈的病,李洁翻阅了很多关于阿尔茨海默病的书籍,知道了陪伴的重要性,李洁现在一有时间就陪伴妈妈,带她进行多方面的训练,以锻炼其认知能力。

“我希望在往后的日子里,多陪伴妈妈。”李洁说。

据国际阿尔茨海默病协会数据显示,世界上每3秒钟就有一人患上阿尔茨海默病。目前,在我国60岁及以上老年人中约有1500万痴呆患者,其中1000万是阿尔茨海默病患者。

“过去记忆力很好,现在做什么事转身就忘;过去的事情记得非常清楚,却常不认得家人;过去性格和蔼,现在却异常暴躁……或是行为变了,或是认知变了,或是性格变了。当出现这些情况,就要及时去医院就诊。”程桂芝表示,大家常习惯用“老年痴呆”来指代阿尔茨海默病,但其实痴呆症还包括血管性痴呆、路易体痴呆等,以阿尔茨海默病最为多见,约占老年期痴呆的50%—70%。阿尔茨海默病通常起病隐匿,持续进行性进展,包括痴呆前阶段和痴呆阶段两个阶段,记忆力下降是该病前期最典型的症状,而且,时间越近的事情越记不住,就好像大脑里有块橡皮擦,你写多少,它就擦多少。

不少老人在得病之后会走失,是因为他们除了记忆力出现问题之外,视空间也出现了障碍,不认识路、说不出家庭住址、背不出子女的手机号。随着病情的进展,患者常出现沉默寡言、言语增多、易激惹等症状,甚至出现随地大小便的行为。到了重度期,患者生活不能自理,穿衣吃饭都需要有人照顾,思维、语言、分析等全面下降,终日无语而卧床,与外界逐渐丧失接触能力。患者可并发全身系统性疾病,如肺部及尿路感染、压疮及全身性衰竭等,最终因并发症而死亡。

“阿尔茨海默病目前还没有办法治愈,但是可以通过系统治疗和非药物干预,减轻和延缓病情发展。”程桂芝说,当你发现自己或者家中老人出现明显的记忆力下降,千万不要掉以轻心。对于该病,早发现、早治疗不仅可以延长生命,生活质量也会得到改善。



程桂芝(左二)正在查房。受访者供图

相关新闻

如何照护阿尔茨海默病患者

本报记者 张琪

“无时无刻需要人,真熬人”“整天提心吊胆,害怕出问题,自己都快抑郁了”……照顾阿尔茨海默病患者,就像跑了一场马拉松,常常会身心疲惫。12月16日,聊城市第五人民医院神经内科主任程桂芝直言,这个困境并不是完全无解,通过科学照护,患者的生活质量可以得到明显改善。

程桂芝表示,语言障碍是阿尔茨海默病的症状之一,有的患者表现为说话时语言混乱,让人难以理解;有的患者则表现为反复讲一件事,絮絮叨叨。当患者出现这样的情况时,不要责备抱怨,正确的做法是耐心倾听,注意观察,努力理解他的意思,让他感到你是在认真听,在尊重他。

记不住事,甚至忘记自己是谁,是阿尔茨海默病患者常出现的另一症状。程桂芝说,可以利用便签纸、

闹钟等提醒患者该做什么事情了。避免让患者单独外出,衣兜中放一张写有姓名、地址、联系电话的卡片,万一患者走失,便于获得帮助。

“帮助患者管理个人生活,并不是什么都去帮他做,也不是看着他去做自己就不管了。”程桂芝表示,要培养和训练患者的生活自理能力,如买菜做饭、打扫卫生等,必要时给予协助。鼓励患者广交朋友、参加社交活动,对于延缓病情进展具有积极作用。三餐应定时、定量,荤素搭配,选择营养丰富、容易消化的食物。当患者进餐缓慢时,不要着急催促,以防呛噎。家中只放必要的物品,并且要固定位置,易碎、尖锐等物品要妥善收纳,防止出现摔伤、刺伤等意外发生。多与患者一起翻看过去的照片,把每张照片背后的故事讲给他听。建立温馨的家庭环境,让患者感受到家人对他的关心和支持,树立其战胜疾病的信心。

“洗”掉牙结石 守护口腔健康

本报记者 张琪

对于洗牙这件事,很多人表示不解,自己明明每天坚持早晚刷牙、饭后漱口,为什么还会长那么多牙结石?到底怎么做才能预防牙结石呢?12月17日,记者采访了聊城市第二人民医院华美院区口腔科主治医师乔金科。

“天天刷牙依然会长牙结石,这是因为仅靠刷牙并不能够彻底清洁牙齿。”乔金科介绍,在口腔中,有很多细菌附着在牙齿表面,形成细菌薄膜,而细菌薄膜经过不断堆积,逐渐形成牙菌斑,这就是牙

结石的前身。如果牙菌斑不及时清除,慢慢堆积得越来越多,就会钙化成黄褐色的牙结石。

“有了牙结石,不单是口臭这么简单。”乔金科说,对口腔而言,牙结石是一种异物,它的存在会刺激牙龈,引起牙龈红肿、发炎、出血,而它也会加速色素沉着,使原本洁白的牙齿变得乌黑发黄,严重时还会出现口臭、牙周感染,甚至牙齿松动脱落。

很多人会直接用手或工具抠结石,这种方法是不可取的。乔金科表示,直接用手抠并不能完全清除,牙龈下面可

能还有牙结石。手指甲或工具很容易划伤牙龈,造成牙龈红肿、出血、牙龈疼痛。如果手和工具消毒不彻底,还有可能引起牙龈局部感染。

每天坚持科学刷牙和正确使用清洁用品,对于清除刚开始形成的牙结石有一定效果,但如果牙结石形成时间较长,就很难通过刷牙或者牙线等清洁用品清洁。此时,频繁刷牙还会损伤牙龈或加重牙齿的磨损程度。“定期洗牙是去除牙结石最有效的办法。通过洗牙可以减轻牙龈炎、牙周炎等状况。”乔金科直言,洗牙并不是简单地冲冲水,而是利用超声

波把牙结石震碎,如果牙结石引起牙周感染,可能会有疼痛和少量的出血,但是症状一般会在几天内消失。去除牙结石后,医生还会对牙齿表面进行抛光,以减少牙结石的沉积。

有一口健康的牙齿,才能为全身健康夯实基础。乔金科提醒,大家应正确使用巴氏刷牙法,餐后及时漱口,可以使用牙线、冲牙器去除牙缝中残留的食物残渣。定期到医院进行口腔健康检查,当牙齿出现异常情况时,及时去医院就诊。