

心灵护航

世界太美好,我不舍得您忘掉

——第28个世界阿尔茨海默病日特别报道

全媒体记者 余依萍

“当你老了,走不动了,炉火旁取暖,回忆青春……”对于阿尔茨海默病患者而言,这样安详的晚年却成为奢望。据《世界阿尔茨海默症2018年报告》显示,全球目前至少有5000万患者。在中国,这个群体大约是1000万人。“记忆的橡皮擦”正在逐渐抹去他们美好的回忆,对幸福的感知越来越少……

2021年9月21日是第28个“世界阿尔茨海默病日”,国际阿尔茨海默病协会(ADI)宣布今年的主题为“知彼知己,早诊早智”,强调早期发现早期诊断和早期治疗的重要性。

那么,如何预防阿尔茨海默病,更充分地了解这块“记忆的橡皮擦”,最大程度守住爱的记忆,就是本期《心灵护航》要谈的话题。

“老糊涂”,也可能是一种病

今年80岁的张大爷,每天都早起出门去菜地里种菜。今年夏天的一个上午,张大爷出门后一直没回来。张大爷的儿子张先生正想报警,接到了隔壁村村干部的电话:“你爸找不到家了,现在在隔壁村的居家养老服务中心,快来接他吧。”接父亲的时候,隔壁村的村干部悄悄提醒张先生:“你父亲是不是患了老年痴呆症?”这时张先生才意识到,父亲可能真的生病了。之后,张大爷在儿子的陪同下来到医院就诊,被诊断为阿尔茨海默症。

在人们的认知里,阿尔茨海默病就像人们脑海中的“橡皮擦”,让老人忘记自己忘记亲人。但实际上,遗忘只是它的一种表现,很多时候,它还会彻底改变一个人性格,如将温柔了一生的母亲变得暴躁多疑,家人甚至会怀疑他们“精神出了问题”,却没想到是阿尔茨海默病的原因。

胜兰(化名)对此深有感触。“我婆婆这大半辈子过来,一直与人为善,很少有急红眼的时候,第

一次与邻居发生争执的时候,我们还调侃她‘老糊涂’了。”胜兰说,9年前,60多岁的婆婆因为多次莫名与邻居发生冲突的行为,去医院检查被确诊为阿尔茨海默病。发展至今,婆婆吃饭时不时往外喷、出门后就迷路、在客厅上厕所等行为已经让负责照顾的胜兰苦不堪言。

在医学上,阿尔茨海默病被认为是一种退行性中枢神经系统疾病,意味着神经细胞在逐渐萎缩,患者思维能力、记忆力和行为独立性被慢慢摧毁。可怕的是,患者本身往往感受不到疾病带来的问题,而家属却承受着巨大的压力和痛苦。

据相关数据显示,阿尔茨海默症在我国65岁以上人群中的患病率高达5.5%,其表现为记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变等,“就像大脑中有个橡皮擦,把记忆都抹去了一样”,严重影响日常生活。但目前,该病所带来的危害还没有引起人们足够的重视,普遍存在“老来糊涂是正常现象,不是大问题”的错误观念。

咨询师观点

建立正确诊疗观念 专家呼吁社会共同关注

什么是阿尔茨海默病?阿尔茨海默病在早期有哪些信号?如何预防阿尔茨海默病?日前,记者就此采访了义乌市中心医院精神科主任、主任医师方向明。

相比庞大的患病人群,公众认知程度低、患者就诊率低,缺少创新且有效的治疗手段、家庭及社会照护成本高等,已成为许多阿尔茨海默病患者家庭所面临的真实写照。在此,方向明医生呼吁,“老糊涂”不可轻视,大家要提前预防、早诊早治,同时,也要关爱和尊重阿尔茨海默症患者,一起守护爱的记忆。

“老百姓口中的‘老年痴呆’,一般是指阿尔茨海默病,这是痴呆最为常见的类型。”方向明介绍,阿尔茨海默病临床表现主要有渐进性记忆减退、视空间技能损害、失语、失用、失认、执行功能障碍等全面性认知障碍,严重影响社交、职业与生活功能,常伴有人格和精神行为改变。他提示,家中老人如果有记忆力下降并影响日常生活,难以遵循计划或解决问题,执行日常任务困难,交流障碍,社会退出,判断或决策改变,情绪或人格变化等表现,可能是患上了阿尔茨海默病的信号。

“近年来,老百姓对老年性痴呆其实并不陌生,但多数人仍存在着一些误区,认为得了老年痴呆是没法治疗的,反正治不好干脆就不治了。”方向明表示,实际上,阿尔茨海默病是有多钟治疗药物的,早诊断、早治疗,效果也会越好,同时也要坚持足量、足疗程治疗。

那么,如何辨别老人的记忆力有没有出现问题?

养老机构社工陪伴时光家园里的老人做游戏。

全媒体记者 余依萍 摄

萍心而论

一周婚姻观察

怀孕后 婆婆的热情成负担

全媒体记者 余依萍

都说婆媳关系是最难调和的,婆媳之间似乎永远有一个解不开的结。然而,当儿媳怀孕后,不少婆媳关系,往往就会因此缓解。

孕期里,面对热情的婆婆,准妈妈熙熙(化名)直呼有些招架不住。

熙熙和婆婆的关系,平日里疏疏落落并不亲近,但是当熙熙怀孕后,婆婆就主动来照顾她,距离拉近了,很多事情都会顺着她。这让熙熙高兴了好一阵子。

但是随后让人有苦难言的事情也来了。这个中秋节,熙熙和老公一起回公婆家团圆。正是熙熙孕吐比较严重的阶段,婆婆却依旧给熙熙做大鱼大肉,即使熙熙说自己没胃口,吃饭的时候,依旧和往常一样,不断地给她夹肉、夹菜。

“怀孕期间宝妈和宝宝都需要营养,不吃肉怎么行呢?”婆婆说,宝妈怀孕后都这样,自己也是过来人,忍忍就好了。面对如此热情的婆婆,熙熙也是强情难却,无可奈何之下,只能强忍着继续吃。因为吃饭这件小事,熙熙已经生了很多次闷气,但婆婆和老公并未在意。

“我和老公虽然是相亲认识的,但我们一见如故,感情很好。双方家长见面后,很快就把婚事定了下来。”熙熙说,起初,公婆总说她太瘦,加上婆婆做饭特别好吃,只要自己一去,就拼命给她做好吃的,当时觉得自己真的太幸福了。

婚后,每次去公婆家,熙熙能看出他们想问什么时候要孩子,但觉得两人是新婚,所以不好意思多问。于是就开始在食补上煞费苦心,每次小两口去吃饭,婆婆给熙熙盛饭都会盛满满一大碗,并拼命给她夹菜吃。饭间还会说,某某家的媳妇因为多吃饭,身体特别好,一下子怀了双胞胎。

后来,熙熙再去公婆家,心里就会有负担。“我本身个子就不高,而且属于胃小、吃不胖的体质,婆婆给我盛那么多饭,实在是强人所难。”熙熙和丈夫说了之后,丈夫总是一副不在意的表情说:“吃不完就不吃,没事。”

今年7月份,熙熙发现自己怀孕了,而且孕吐十分严重,不能闻油烟味,喜欢吃清淡一些的,连肉味都不能闻。这个中秋,公婆建议小两口怀孕这段日子就和他们住在一起,这样也好有个照应,熙熙和丈夫商量后就搬了过去。

自从和公婆住一起后,不用打扫卫生,不用洗衣服,按时有饭吃确实很方便。但唯一让熙熙感到不舒服的是,每天早晨婆婆都会逼她喝牛奶、吃鸡蛋。“我实在是吃不下去,早餐我就想吃点稀饭和咸菜,但他们却不同意,还一直劝说我,说吃了对孩子好。”这几天,熙熙想搬回自己家里住,但又怕伤了老人的心。

“看到公婆围着我转,也很感动,但我现在的身体真的吃不下去,每次看着婆婆拿着吃

的,用期望的眼神看着我,拒绝的话每次到嘴边又咽了回去。”熙熙坦言,吃了之后自己的胃堵得难受,上班的路上就会忍不住呕吐。后来,一吃饭,婆婆总会说她瘦,吃不下东西对孩子不好,还会说生出的孩子会太小,营养跟不上会影响孩子发育。

在这种环境下,熙熙感到“压力山大”。因为吃饭这个问题,她哭过好几次了,但又不能向娘家人诉苦,怕两家关系因此变僵。“我觉得现在都快抑郁了,只有在我爸妈家才能喘口气,可是娘家离我工作的地点实在是有些远,不然我真的要搬回家住了。”熙熙爸妈看到女儿孕吐这么严重,心疼得不得了,但也束手无策。

熙熙的老公虽然也知道这件事,但他总觉得不是什么大问题,认为孕吐是必经之路,其他人能熬得过来,熙熙也可以。熙熙自己也明白,公婆对她很好,但他们更看重孩子,逼着她吃一些不想吃的东西,口口声声说都是为孩子好,从没考虑过熙熙。熙熙说,怀孕以后,除了吃饭这个事,其他的方面,公婆都做得很好,挑不出一点问题。

“我现在是敏感期,朋友劝我,等过三个月就好了,那时候就能吃了。但日子真的很难熬啊!婆婆最近开始给我炖燕窝等补品,不吐难受,吐了心疼……”熙熙很苦恼,有没有一个办法,能不伤害婆婆的热情,还能让自己舒服点?

◎记者手记 >>>

传统孕育观中,孕妇永远是重点保护对象。而孕期也是最容易引发家庭出现两个极端,好的会人人羡慕,差的又让人听了咬牙切齿。

熙熙现在的生活,可以说是美差旁人。公婆对她呵护备至,几乎把所有的心思都用在如何给他们小两口提供更好的服务上,这样的暖心公婆实在可遇而不可求。不过,虽然婆婆的出发点是好的,但是逼饭的行为,却并不提倡。

毕竟对于宝妈来说,孕期不适,孕吐就已经够折磨人了,还这样强逼着宝妈吃饭,就更加让人难受了,并且宝妈本来就孕吐严重,继续吃肉,即使吃了,也会吐出来,对于增加宝妈营养,一点好处都没有。此外,宝妈不舒服,难受了,胎儿也是会跟着受到影响的。

实际上,孕期该如何饮食,营养如何搭配更为科学,这样的问题,只需买本书籍学习一下就能解决。孕期呕吐也是正常的生理现象,不可太在意。随着孕期延长,此问题一般就会慢慢消失。

对于公婆准备的饭量太多,妻子无力吃下,作为丈夫,可以和父母沟通一下,并用所学的科学孕妇饮食知识耐心解释。如此一来,既得到公婆的理解,不会影响婆媳的和谐,也不让孕期里的妻子难受。

毕竟,孕期保持一颗快乐的心情,对胎儿能否健康发育尤为重要。

◆以案说法

夫妻离婚女儿改随母姓 生父拒绝支付抚养费

案例:夫妻离婚后,子女跟随一方生活,未直接抚养子女的一方能否以子女随另一方改姓为由而拒绝支付抚养费?

吴某(女)与张某(男)婚后育有一女张某玲。双方离婚时协议约定,女儿张某玲由母亲吴某抚养,父亲张某每月支付张某玲抚养费540元,直至其年满十八周岁止。张某玲现已上中专,张某也已再婚,并育有一子。2020年9月,张某玲改随母亲姓。此后,张某多次未按离婚协议支付抚养费,经催要未果后,吴某以孩子的名义将张某诉至法院。

张某认为,吴某擅自更改孩子的姓氏,自己可不再承担抚养义务。况且,自己现已再婚,又有一个孩子,家庭负担较重。

法官说法:离婚后,父母对未成年子女仍有抚养教育的义务,不得因子女变更姓氏而拒付子女抚养费。因此,不能独立生活的吴某玲有权要求张某支付抚养费。最终,根据子女的实际需要、父母双方的负担能力及当地的实际生活水平,法院一审依法判令张某每月支付吴某玲抚养费800元至吴某玲年满十八周岁止。

图片来自网络