心灵护航

立防立治 无问早晚

——第30个“世界阿尔茨海默病日”特别报道

□ 全媒体记者 余依萍 文/摄

一个问题反复问七八次、找不到回家的路、动不动发脾气……他被困在时间里,记忆化作流沙,亲人日益陌生,心智有如孩童,世界重新归零,这是阿尔茨海默病的典型症状。

今年9月21日是第30个“世界阿尔茨海默病日”,宣传主题为“立防立治,无问早晚”。阿尔茨海默病,俗称“老年痴呆”,它的发病是因为大脑神经出现斑块或缠结,造成人的记忆力衰退、认知功能及视觉空间障碍。

阿尔茨海默病患病率与年龄有着密不可分的联系,尤其过了65周岁的老年人,发病率高达3%~8%。据了解,截至2022年底,我市60周岁以上老年人口约18万人,占户籍总人口的20.23%。老龄化程度越高,阿尔茨海默病的病患数量也会相应增高。

上溪镇养老服务中心内,社工陪伴老人玩游戏

困在时间长河里的老人

“你叫什么名字?”“今年多大了?”“我要回家烧饭去了。”……见到林奶奶(化名)的时候,她正在康养中心和老伙伴唠嗑。虽然得了阿尔茨海默病,但90岁高龄的林奶奶能跑能跳,身体健朗,只是老提起“要回家做饭”这件事。

林奶奶是一个被困在时间长河里的老人。患病后,她开始遗忘过去几十年发生的一切,从忘记自己刚才做了什么,到认不清回家的路,再到慢慢遗忘自己亲人的名字,甚至忘了自己是谁。

“我是你的谁呀?”儿子洪彪(化名)问林奶奶,回应他的是一个迷茫的眼神,以及一声含糊不清的咕哝。洪彪记得,母亲的症状出现在2017年。最开始,他们以为老人只是上了年纪记性不好,但渐渐发现她遗忘的东西越来越多,记忆大段大段丢失,生活逐渐不能自理,甚至找不到东西的时候怀疑是儿媳妇偷走了。家人这才意识到,老人生病了。

就医的结果为阿尔茨海默病,这种疾病无法治愈或逆转,意味着亲人只能眼睁睁看着患者病情加剧。面对诊断结果,林奶奶的几个孩子红了眼眶。伤心之余,他们坐下来商量解决方案,先是子女接回家照顾、找保姆照顾,后来又轮流到老人家里照顾。林奶奶已经记不清家在哪里,即使在家里,也吵嚷着“我要回家”。她害怕孤单,子女便将床铺搬到林奶奶房间,陪她一起睡。

虽然林奶奶子女孝顺有加,但随着老人病情加剧,对照护的要求越来越高,子女商量后还是决定将老人送到社区康养中心。如今,老人在康养中心护理人员照料下,每天过得十分充实,身体状态好了不少。

“奶奶也有脑子清醒的时候,但清醒时她会更无奈、痛苦,然后反复央求我们带她看病。”林奶奶孙子说,这些年,家里人带着林奶奶到处就医,依然留不住老人的记忆。他们都希望林奶奶晚年生活幸福快乐,但是除了好好照顾和陪伴老人外,不知道还能做些什么。

如何判断早期症状

3年前的夏天,正值小蔡(化名)考上大学,一顿饭的工夫,什么时候去上学的问题,爷爷问了她5遍。据小蔡回忆,那时的爷爷已经有了健忘的苗头,情况是一点点变差的。

“阿尔茨海默病早期以记忆下降为主要表现,特别是近记忆力,即经常忘记近期发生的事情。”在北京大学神经科学博士、中级社会工作师、老年人能力认证评估师陈智雅看来,记忆减退、判断能力下降、对新事物难解、时间定向障碍、地理位置定向困难、情感淡漠等,都是阿尔茨海默病的初期症状。

小蔡清晰地记得,爷爷最初出现记忆力减退的时候,全家人都以为是年纪大了衰老的正常表现,并未引起高度重视。

“衰老会造成记忆力下降、反应变慢等,但不会发展到无法正常生活的状态,而得了阿尔茨海默病,会逐步加重到完全不能生活自理。”陈智雅把其主要特点总结为:近的记不住、旧的一直说,躺着睡不着、坐着打瞌睡,到处漫游走、出门就迷路,情绪欠稳定、忧郁早出现,问话重复说、行为反复做,东西一不见、直觉被偷走,一遇到问题、谩骂或攻击。出现以上症状,都需要家属警惕,及时到专科记忆门诊进行筛查。“有阿尔茨海默病家族史的人发病年龄可能会提前,更需尽早注意。”

“筛查阿尔茨海默病可以通过简明精神状态检查量表以及蒙特利尔认知功能评估量表,大概半小时就能完成。”陈智雅建议,“如果在老年人常规体检时纳入一些初步的认知障碍筛查量表,更有助于阿尔茨海默病的早期诊断。”

公益筛查进村社

阿尔茨海默病是由中枢神经退行性病变而引致的进行性认知功能障碍。3月中旬以来,我市首家参与公益创投项目的养老机构——上溪镇养老服务中心在该镇各村社开展60周岁以上老人认知水平筛查、认知症科普宣传和相关政策普及活动。截至目前,累计筛查581人次,服务群众1517人次。

此次活动中,医护团队专人负责对老年人基础疾病进行检查,然后由专业人员组成的评估队伍,采用国际通用认知功能评定量表,对老人记忆、语言、视空间、行为能力、抽象思维及计算力等进行标准化评估。“本轮为初次筛查,接下来,将会对初筛存在问题的老人复核,启动后续的干预机制,并及时跟踪服务。”陈智雅呼吁更多老年人及其家属重视老人认知功能减退的相关症状,对老年人情绪或精神状态的异常改变给予更多关注,争取早识别认知功能障碍性疾病,加强早期干预,延缓疾病进展。

据悉,依托上溪镇养老服务中心与北京大学合作共建的院士专家工作站,此次老年人筛查的数据将用于基础科研工作,致力寻找导致老年人认知能力下降的风险因素,为阿尔茨海默病科研贡献宝贵力量。同时,该项目也将继续扩大服务面,惠及更多老年群体。

◈咨询师观点

如何照护阿尔茨海默病患者?

陈智雅提醒,阿尔茨海默病发病有十大危险信号:记忆力日渐衰退,影响日常起居活动,如炒菜放两次盐,做完饭忘记关煤气;处理熟悉的事情出现困难,如难以胜任日常家务,不知道穿衣服的次序、做饭菜的步骤;语言表达出现困难,如忘记简单的词语,说的话或写的句子让人无法理解;对时间、地点及人物日渐感到混淆,如不记得今天几日、星期几,自己在哪里;判断力日渐减退,如烈日下穿着棉袄,寒冬时却穿薄衣;理解力或合理安排事物的能力下降,如跟不上他人交谈的思路,或不能按时支付各种账单;常把东西乱放在不适当的地方,如将熨斗放进洗衣机;情绪表现不稳及行为较前显得异常,如情绪快速涨落,变得喜怒无常;变得多疑、淡漠、焦虑或粗暴等;失去做事主动性,如终日消磨时日,对以前的爱好也没有兴趣。

家有阿尔茨海默病患者,如何做好日常生活照护?陈智雅建议,尽量保持环境稳定。新的环境以及新的照护者,都易引发老年人的陌生感、焦虑情绪以及情绪应激反应。因此,我们应尽量保持原有生活环境、生活习惯以及照顾者。搬家或入住机构时,可以试着尽可能保留熟悉的物品,如照片、生活用品、装饰物等,尽可能将原有的桌、椅等带入,营造熟悉的环境,与此同时,室内摆设应尽量简单、整洁。根据老人的认知情况,可对居住环境做简单的标记,如厕所门上设坐便器图片,帮助认识周围环境。

安排适量活动。日常生活尽量简单,可根据老年人身体情况安排适量的活动,利于增加生活乐趣、分散注意力、减少破坏性叫喊、游走等异常行为。活动根据老人能力和兴趣来选择,量力而行,不能要求过高,避免产生敌意、不合作、发脾气等不良情绪和行为。

协助老人自理。鼓励老人尽可能做自己能做的事情,维持其生活自理能力,延缓衰退速度,保持生活品质。当老年人在生活方面遇到困难时,应适时适量帮助,避免产生挫折感,引起急躁、焦虑、沮丧等不良情绪,避免因为对所做事情退缩、回避而丧失相应的能力。

萍心而论 —周婚姻观察

长期两地分居,夫妻感情如何维系?

□ 全媒体记者 余依萍

夫妻两地分居的痛苦,或许只有经历的人才知道。

“我总觉得丈夫背叛了我,这个问题已经严重影响到我们的生活。”晓娟(化名)的丈夫常年在外地工作,以前每到周末都会回义乌,但这些年丈夫回来的时间越来越少,两个人为此经常发生争执。

晓娟家境殷实,从小到大被宠爱包围,上学、工作顺风顺水。晓娟的丈夫是父母挑的,算得上门当户对。两个人从相识到订婚,匆匆一个月,双方父母都很欢喜,晓娟对高高瘦瘦、文质彬彬的丈夫也比较满意。当时丈夫不太主动,但在从无感情经历的晓娟看来,这反而给了她满满的安全感。“认识他的时候,他已经在省城工作,我们在一起的时间其实很少。在有限的时间里,我们要完成恋爱、结婚、生子,这就注定了我要付出很多。”晓娟说,因为自己在义乌的工作比较稳定,并没有想过要辞职跟丈夫去省城,两个人就开始过上周末夫妻的生活。刚开始,距离让夫妻感情变得更加亲密,彼此格外珍惜在一起的时间。而且晓娟的公婆对她很好,婚后大家住在一起,几乎没有红过脸。“老公是独生子,为了弥补没有女儿的遗憾,公婆将我视为己出,我感到很幸福、很幸运。”两年后,家庭迎来了爱情结晶。

孩子出生后,相应的问题随之而来。晓娟每天里里外外操持家庭,丈夫却像一个局外人,每次回家,孩子、家务等家里的事似乎都与他无关,一言不合就争吵,甚至转身离家。吵得多了,丈夫回家的次数明显减少,一些节日丈夫都以加班为由不回来,就算回家也常睡客房。“他没有家的概念,婚姻出现问题后,也不知道该怎么解决。或许他根本不爱我,只是觉得两个人比较适合结婚。”

晓娟总会把丈夫与自己的父亲相比:“我的原生家庭很幸福,无论是我还是我妈,心里不高兴或身体不好的时候,第一个嘘寒问暖的就是我爸,家里大小事都由他承担,就像一棵大树,为我们遮风挡雨,而我的老公却没有这样的担当。”因为长期聚少离多,晓娟变得越来越敏感,对老公的一言一行十分关注。她会忍不住翻看他的手机,总感觉有问题。每次,丈夫都不耐烦地说晓娟疑心病重,要去医院看看。

闹得厉害的时候,晓娟提出离婚,丈夫几番考虑后欣然同意,并要求财产平分,孩子归他。这让晓娟无法接受。“说实话,我内心并不想离,只是想以离婚为由,让他知道婚姻的重要性。我为这个家付出了太多,但他并没有看到我的付出,没有关心和体贴,那种感觉让我心寒。”晓娟感到既无奈又无助。

因为长期婚姻关系不和谐,晓娟的生活和工作变成一团乱麻。背负着生活上的不愉快,工作中也经常出错被领导批评;心理的压力和焦虑彻底让她变了个人,身边的朋友渐渐疏远她。她感觉全世界都在抛弃她。

◎记者手记>>>

相爱容易相守难,两地分居很考验婚姻。因为长期分居的夫妻,内心会充满太多的辛酸和无人诉说的痛楚。

过完初婚的“激情期”,就进入“磨合期”,双方最真实的一面展露无遗,各种矛盾和冲突都会出现。如果这时能有效地解决矛盾、处理冲突,婚姻会进入稳定期,彼此从爱情转变为亲情,责任和义务也会让这段婚姻更加稳固。晓娟的婚姻就处于一个由磨合期向稳定期转换的时期。两个人出现较大矛盾,主要是没有建立起一套解决矛盾的机制,缺乏主动的沟通、坦诚的交流。

怀疑、猜忌都是婚姻的大忌,尤其是两地分居的婚姻。俗话说,床头吵架床尾和。夫妻争吵,到了晚上躺在床上谈谈心,只要一个拥抱就容易化解矛盾,一般不会有隔夜仇。但像晓娟夫妻这样长期两地分居,很容易把情绪憋在心里,分离越久,感情越淡,隔阂越深,问题越积越多,容易因为一点小事就爆发,导致矛盾升级。实际上,争执毫无意义,只会放大问题。这时候,要学会心平气和,从对方的立场出发,解决共同的问题。

最后,两地分居的夫妻,时刻不要忘了分居的初衷,是为了这个家庭更好的未来。以分居为借口,享受更多自由而不承担家庭责任,这是不负责任的。两地分居,不该是逃避责任的工具。而是要把尽快结束两地分居当作一种努力的目标,不要因为暂时分开而渐行渐远。

分类信息

结婚启事、生日祝福
结婚周年纪念(金婚、银婚等)
升学、乔迁祝贺,可扫微信办理

扫码即可办理

服务热线:85381058 85381069
地 址:义乌市融媒体中心一楼服务大厅(江东东路33号)

温馨提示:本栏目信息仅供参考

城区出租
配套经营场地出租
钻石娱乐四楼空中花园出租,适合做休闲足浴、私厨婚庆、咖啡棋牌等。二楼溜冰场烧烤吧、副食店、电玩城空闲场地出租或合伙经营。
西城路575号 15858998051

义北出租
大陈厂舍一楼 800㎡ 13306792611

义西出租
义亭厂房2910㎡宿舍624㎡ 18957908090
上溪厂房一楼1200㎡ 13705796879
上溪厂房五楼1350㎡ 15957933982

东阳出租
山口一楼1500㎡出租,13606897987

版面中的房产面积均为建筑面积

何大姐高端婚恋会所
何大姐本地人 义乌找对象 就找何大姐
何大姐
资深红娘团队“一对一”牵线搭桥
关注更多会员信息 婚恋私人定制
精英会员2369期推荐详情请咨询
未女25岁162硕士党员独女小学教师正式编制父母双职工
未女26岁166本科独女幼儿园教师正式编制性格文静大方
未女27岁168本科医务系统康复师性格外向开朗处事乐观
未女28岁166本科机关单位公务员父母经商家庭条件优越
未女30岁168硕士浙大独生女杭州某实验室上班大方优秀
未女31岁162本科自主创业电商收入佳性格乖巧家境优越
未男22岁192硕士在读中科大党员性格开朗阳光房产多处
未男26岁182本科义中机关单位公务员父母经商聪明能干
未男27岁173本科国企单位设计师性格开朗清秀阳光干练
未男28岁175本科独子自主创业电商收入佳性格随和风趣
未男29岁180本科目前接管父母的线带厂收入上百万帅气
未男30岁182本科医院医生正式编制性格阳光开朗爱运动
离女31岁161本科离异未育独女某企业人力资源岗条件好
离女38岁160硕士上交大离异未育自办公司收入佳白富美
离女48岁158自办电商公司收入丰厚性格开朗年轻有活力
离男28岁175大专离异未育独生子电商公司上班真诚上进
离男37岁172自办电商公司收入上百万性格随和成熟稳重
离男45岁175经商办厂收入佳性格随和务实沉稳有房有车
何大姐专线:17769928678(微信)
何大姐婚介网:www.hedajie.com
婚恋专线:85225556 85225505
西城路541号(副食品市场西大门)

喜相逢高端婚介
中国婚介协会委员会单位
二十多年婚姻牵线 成就美好姻缘
婚姻家庭咨询师、婚介师张姐为你真诚服务
云集经商、办厂、公务员、教师等精英会员
女未99年158本科自营电商父母办厂家境优越靓丽
女未97年160本科福田经商父母办厂家境殷实甜美
女未95年168本科和父母福田一起经商办厂家境优
女未94年167硕士精通外语经商外贸父母经商优雅
女未93年160本科自营外贸收入丰厚有房车有内涵
女未92年158本科自营跨境电商收入丰名车气质佳
女未87年157大专自营外贸收入丰厚有房有车优雅
男未99年173本科正式医生独子父母双职工多处房
男未94年182本科国企正式工独子家城区多处房产
男未98年182本科家族企业家境殷实多处房产阳光帅气
男未93年168本科国企工程师家中福田整幢店面房
男未92年170本科国企单位福田整幢店面房阳光帅气
男未91年180本科公务员城区有房产积极上进稳重
男未90年175本科银行经理家中别墅等多处房英俊
女离86年172本科自办辅导学校收入好城区有房产
女离82年160大专自营外贸收入丰城区有房有气质
女离78年161福田经商外贸城区商品房2套有内涵
女离66年162个体经商城区多处房产有名车气质佳
男离94年176福田自营外贸收入丰有房车阳光帅气
男离89年171本科自营外贸收入丰城区有房产名车
男离83年170高中自营外贸收入丰厚城区商品房俊
男离80年170本科自营外贸收入丰多处房积极上进
爱情热线:85144818
微信:15857918189
网址:www.ywxxf.com
稠州中路153号2楼
(篁园市场4号门对面)

玫瑰园 老品牌
精英婚恋会所
未婚 再婚
未婚专场
M211040未婚92年158本科金融聪慧温和善良城区人
M211038未婚95年160大专会计文静随和爱好阅读
M211036未婚95年160大专经商开朗乐观温柔大方城区人
M211032未婚92年162硕士教师聪慧开朗自有二处套房
M211030未婚96年169本科国企正编上进好学稳重城区人
G211027未婚96年173本科经商开朗阳光帅气城区垂直房店面
G211031未婚84年170高中上班开朗稳重政造垂直房出租
G211023未婚86年171本科自办公司开朗上进义乌准备购房
G211021未婚87年165大专经商办厂条件优越城区房产多处厂房出租
G211017未婚97年172本科金融随和阳光聪明上进
(具体籍贯咨询婚恋老师)
注:G代表男生 M代表女生
婚恋老师专线:18105797037(微信同号)
玫瑰园官网:www.ywrose.com
城中西路220号2楼

欢迎刊登本报分类信息广告

佳人有约婚介交友
本地红娘实名制一对一牵线
女短婚无孩90年162私营业主 男短婚无孩88年175编制老师
女未92年162银行正式 男未91年173政府部门
女未95年165办家族企业 男未94年176公务员
女未96年166编制老师 男未95年173杭州博士
女未99年162编制老师 男未97年186医生
www.ywjryy.com(免费注册)
缘分热线:15058572298
微信号:未婚18257089107
离婚15058572298
地址:江东南路158号二楼

遗失

●童萍萍遗失孝子祠区块征收补偿资金延期支付承兑凭证,件袋号:J-XZCQK-0027,声明作废。

●义乌市功手道养生馆遗失公众聚集场所投入使用、营业前消防安全检查合格证,证号:义公消安检字[2018]第0114号,声明作废。

义乌钻石娱乐城
集火锅式KTV、狂野迪吧、电玩、溜冰场、小酒吧、清吧、烧烤吧于一体的大型娱乐场所,停车方便消费低。
地址:西城路575号(稠关菜场楼上)
热线:85729666