

七旬奶奶两年前开始“不对劲” 儿子以为她抑郁了,其实没那么简单

9月是世界阿尔茨海默病月,今年的主题是“知彼知己 早诊早智”

本报通讯员 杨陶玉 本报记者 吴朝香

“陈医生,我妈妈现在心情好多了,也愿意跟我们说说话了!”为了七旬老母亲,朱先生“操碎了心”,往返各家医院这么多次,还是头一次如此高兴。

七旬老母亲“抑郁”了 竟是阿尔茨海默病

73岁的瞿奶奶是从两年前开始“不对劲”的。照顾她的保姆多次向朱先生反映:

“奶奶心情不好”;
“奶奶这几天愁眉苦脸,问她也不说什么事情”;
“奶奶一个人在房间里哭”……

朱先生带着母亲去当地医院心理科就诊,医生开了些抗抑郁药,瞿奶奶倒是配合,定期复查,可是药吃了几个月没什么效果。换家医院,仍是如此。

7月底,朱先生带着瞿奶奶到浙江省人民医院临床心理科陈嫣医生处就诊,想要问问,这个老年人抑郁还有没有其他办法?没想到,陈医生了解病情后发现,这个“抑郁”没这么简单。

在陈医生多次耐心沟通中,瞿奶奶终于打开心扉:“我老了,记性越来越不好。”

退休前是小学老师的她现在记性越来越差,放在家里的东西经常忘记在哪里,刚说过的话没一会就忘了。“以后什么都忘记了,给孩子们造成负担。”

随后,瞿奶奶的头颅磁共振的结果显示她有脑萎缩,认知功能评估提示有中度的认知功能损害。

“这不是老年抑郁症,这是阿尔茨海默病,也俗称老年痴呆,需要促认知治疗。”陈嫣医生对朱先生表示,瞿奶奶被诊断为阿尔茨海默病。

情绪低落、唉声叹气 不一定是抑郁症

陈嫣为患者制定服药方案,还指导瞿奶奶进行物理治疗、运动治疗和智力训练等,瞿奶奶心情好了些,记忆力也没有很明显的下降了。

临床心理科主任苏衡副主任医师表示,阿尔茨海默病患者也会伴发抑郁症状,甚至可能以抑郁症状首发。阿尔茨海默病患者出现抑郁症状的原因是多方面的:

- 1.在病程早期,多数患者尚存在自知力,担心自己得了痴呆,怕拖累家人,产生绝望情绪;
- 2.阿尔茨海默病的主要病理变化—— β 淀粉样蛋白沉积也可导致抑郁症状;
- 3.与脑内神经递质如五羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺的降低有关;



视觉中国供图

4.大脑认知相关的区域如海马、额叶、颞叶的萎缩也会导致抑郁的症状。

苏衡主任提醒,老年抑郁症与早期老年痴呆在症状上可以存在重叠,都有可能出现情绪低落、记忆力减退、动力缺乏等表现,但从临床表现上来说很难区分。若要明确诊断需要进一步完善头颅MR、全面的认知功能评估。家中老人若出现情绪低落、唉声叹气、记忆力减退一定要及时就诊,明确诊断,早干预早治疗。虽然阿尔茨海默病不能治愈,但通过促认知治疗可以延缓疾病进展,提高患者的生活质量,减轻家庭负担。

了解我们自己的记忆改变

阿尔茨海默病的患病率随着年龄增长急剧增加,在85岁以上老年人中,每2~3人中就有一位患者。可以说,随着人均寿命的延长,阿尔茨海默病将与我们每个人息息相关。

那么,预防老年痴呆症,需要注意哪些问题呢?苏衡主任强调:

- 1.坚持健康饮食,特别是避开含有重金属的食物。
- 2.坚持运动和保持充足睡眠。
- 3.多动脑,保持社交活动。
- 4.远离烟酒。

9月是世界阿尔茨海默病月,今年的主题是“知彼知己 早诊早智”,聚焦于知识的普及、早期筛查和早期诊断。一旦通过筛查了解我们自己的记忆改变,我们就会被知识、尊重、善意和帮助武装起来,我们就能够更有效、更全面地准备、应对、克服与战胜阿尔茨海默病对自己和家人的侵扰。



完成十年之约后 这位社区医生 和90岁大伯 再启“十年新约”

最近,家住杭州市上城区玉皇山社区的胡老先生刚刚过完90岁生日,就步履蹒跚地来到玉皇山卫生服务站找到许美群医生,高兴地说:“十年之约,我没有食言,我们的约定终于实现了……”

这是一个长达十年的特殊约定。

10年前,胡先生80岁,因反复咳嗽到玉皇山卫生服务站就医,当时是许美群接诊。

经过询问病史以及一系列的检查后,许美群初步诊断胡先生为慢性支气管炎同时患有高血压病,应按照医嘱定期复诊并坚持服药。

最初的几次,老人都能按时到服务站复诊并做好配药,但后来,老人出现在服务站的次数变少了,甚至到配药的时间也未能如约而至。

那时候的通讯并没有像现在那么发达,老人也没有手机,没有办法可以直接联系到他本人。

许美群很担心老人的健康状况,再三打听后才知老人的住址。

当时家庭医生的概念还没有广泛推行,也还没有上门服务之说,许美群仅凭对患者负责的想法,主动上门找到老人,当时因为害怕自己的冒失上门打搅到胡先生,她还特意买了箱牛奶给老人。对于这个不请自来的医生,胡先生一开始很意外,“想着,一般都是病人找医生,哪有医生主动上门找病人的。”

胡先生的子女均在外工作,平时很少回来,家里只剩老两口彼此照应。在老人家里,许美群耐心解释自己到访的用意,老人听后很是感动,称自己以后会按时就诊,并笑着说:“我至少要活到90岁以上呢。”

许美群为老人能有这样的决心而高兴,说在这10年之内,老人如果不方便到卫生服务站就诊的话自己可上门服务。

这一坚持,就坚持了10年。

胡先生一开始身体硬朗,基本上都可以自己到卫生服务站,后来,行动越来越不方便,到服务站的次数也随着年纪的增长逐渐变少,许美群就常常利用上班之余给老人送医送药,有时候她会在上班之前先赶到老人家里给老人量个血压,测个血糖,有时候会在下班后上门服务。

如今,老人90岁高龄了,虽行动不便,但身体各项指标都还好。在玉皇山卫生服务站,许美群与胡先生拉钩约定,承诺一定好好服务,直至老人百岁。

这也是他们之间的下一个十年的约定。

本报通讯员 农凤连 本报记者 吴朝香

爱眼护眼,开学第一课来啦

本报讯 教育部全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员,浙江省儿童青少年近视防控专家宣讲团副团长,浙二眼科中心视光部主任倪海龙医生昨日走进桐庐县再度开课,“双减”后青少年课余生活如何合理安排,引导孩子们开学后如何科学地爱眼护眼。

在这场青少年视觉保卫战中,与他们并肩作战的,还有钱江晚报健康中心党支部的记者编辑们。我们与杭州市教育局、浙大二院眼科中心携手开启百场爱眼护眼和近视防控科普宣教进校园活动,利用多媒体矩阵,让科普触达更远端。

今年以来,我们已在50多所校园留下了足迹。近视防控浙江模式引发各省市同行极大关注。

本报记者 郑佳颖

