

据2019年四川省统计局数据显示,四川省65岁以上人口已经达到1207.68万人,超过常住总人口的14%,这代表四川省已经进入深度老龄化社会。2017年全国精神疾病流行病学调查显示,我国65岁及以上人群老年痴呆患病率为5.56%,其中阿尔茨海默病占70%-80%。四川省患有阿尔茨海默病的人将近70万,这样庞大的数目给未来省内老年服务和医疗工作以及众多家庭带来巨大压力和挑战。

# 老龄化之殇： 当老年痴呆遇到中年危机

## “北漂”梦的中断

李明(化名)是一名川籍“北漂”,他来到北京工作已经满8年了。从本科刚毕业时广告公司的实习生到现在一家上市公司的市场部经理,原本计划今年可以在北京郊区买一套房子,却没想到奋斗8年、马上就能实现的立足北京的梦想,在1年之内就被断送了。

两年前,李明的父亲被确认为轻度阿尔茨海默病,为了方便照顾,李明特意在北京四环某医院附近租了一套两居室,将在老家的父母接到身边照顾。北京的医生跟四川的医生给出的诊疗建议是一致的,生活护理和药物治疗并行。医生建议患者家属能够24小时在身边有效护理,并时刻关注患者以防止摔伤、外出迷路等意外情况,同时服用能够有效改善认知功能的药物。

原本想着,自己一边工作一边帮母亲照顾父亲是相对理想的安排。但显然年迈的母亲无法一力支撑父亲的日常照护。父亲的病情日益严重,他甚至已经无法找到厕所。有一次,母亲在扶着父亲上厕所时,两个人都不慎跌倒,不仅造成父亲右腿骨折和脑震荡,连母亲也有轻微的摔伤。父亲的病情进展至重度时,李明便辞去了工作,每天24小时照顾父亲的起居生活。

阿尔茨海默病患者,需要在专业人士的指导下,适当服用药物进行治疗,要长期坚持,定期进行复查也是很有必要的,以便根据自身的病情及时调整治疗方案,帮助身体尽快恢复。

“现在没有收入,每天的生活都很焦虑,我感到很有压力,父亲还需要在北京的医院定期复诊,母亲年纪大了,又摔伤了,现在还没完全恢复,因为父亲生病,母亲每天也无精打采的,精神状态并不好,我很担心两个老人都倒下了,到那时我不知道我能不能承受得住,我现在就感觉生活捉襟见肘。”李明给记者算了一笔账,每个月房租5600元,父亲每个月固定的治疗护理成本要5000元,而现在,他们三口人每个月唯一的固定收入就是父亲的养老金,



护理人员为认知障碍老人提供认知训练。(资料图据新华社)

每个月只有4000元。

“这段时间我一直在网上找一些兼职的机会,但是因为父亲现在离不开人,我也没办法坐班,只能远程办公,这样的工作太少了。”李明表示。

因为对未来的焦虑和恐惧,李明也被检查出患有轻度抑郁症。“父亲在确诊阿尔茨海默病之前,是一个非常健谈的人,现在却一句话也说不出。我每天问他好几十句话,但是却再也得不到回答了。”一边是随时失去父亲的恐惧,一边是对未来生活的焦虑,李明看着生活不能自理的父亲,每天都处在崩溃的边缘。

“有时候真的想回老家了,在北京这样的生活,快熬不下去了。”李明的现状也是现在千千万万30岁以上中青年人的现状,特别是背井离乡,在北京、上海这样一线城市奋斗的人,一方面是高昂的房价和扎根这个城市的梦想和决心,另一边是日渐老去的父母突然倒下的风险,一旦发生这样的情况,事业、生活都将面临巨大的挑战。

阿尔茨海默病是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病,表现为记忆障碍、失语、失用、视空间技能损害、执行功能障碍等,病患一旦进行到中度阶段,就不能独立完成日常活动,必须依靠他人照顾,进行到重度阶段时,必须有人能够24小时贴身

照顾。对于像李明这样正处于奋斗时期的独生子女,照顾父母责无旁贷,但是与承担责任伴随而来的可能就是放弃事业,因为一线城市的家庭护理师的费用也很高,以李明现在的工资还没办法承担这笔费用。

## 认知功能下降 要提早干预

像这样的家庭在四川省内还有很多,但是绝大多数患有阿尔茨海默病的人群因为认知水平、医疗条件等限制,没有正式到医院就诊。

阿尔茨海默病是一种不可逆转的疾病。根据调查发现,目前中国已有超过1000万包括阿尔茨海默病在内的痴呆症患者,面对越来越严峻的形势,筑起防范意识十分必要。当出现记忆力减退、注意力不集中、性格变化等认知功能下降的信号时,我们就要警惕了!从认知功能下降到痴呆阶段是渐进式发展的。目前医学界普遍认为,早发现、早干预认知功能下降能够阻止病情进展至痴呆症,延长患者的生存期。认知功能下降是可以被患者主观感知到的,如果出现上述现象,应及时去医院检查,已有阿尔茨海默病家族史的人群,更应高度关注认知功能下降的初期症状,及早判断认知功能下降的程度,可以有效管理疾病发展。

然而,大众普遍对认知功能

下降的认识不足,防范意识不强,是目前面临的一大难题。而患者基数大、就诊率和治疗率低,还有在这一领域上药物研发屡遭失败,则是面临的又一个难题。日前,以脑肠轴学说为基础的中国创新药物研发成功,为改善认知功能提供了新的途径。研究发现,肠道菌群失衡导致外周促炎性Th1细胞的分化和增殖,并促进其脑内浸润进而增强小胶质细胞的活化,导致AD相关神经炎症的发生。而该药物通过重塑肠道菌群平衡、减轻脑内神经炎症、减少脑内A $\beta$ 沉积改善认知功能成为治疗阿尔茨海默病的新方向。

值得注意的是,认知功能下降能被人观察到,此时患者极有可能进展至轻度认知功能障碍阶段。

研究显示,在40-60岁年龄段的中年人也可能存在认知功能下降的情况,这些人通常表现为:注意力不集中、记忆力衰退、情绪难以控制等,此时还没有到影响日常生活能力的程度。

早发现、早干预认知功能下降,可以大大减缓疾病进程,部分逆转认知功能损害。但当患者进入痴呆阶段时,认知功能严重损害,无法逆转。

随着阿尔茨海默病的发展,病人的认知功能可能在一两年内就发生严重的衰退。为此子女一定要注意观察老人的变化,当发现家里的老人有包括随做随忘、丢三落四、词不达意、唠里唠叨、忘记熟人的名字、计算力下降、多疑猜忌等认知功能下降的表现时,就应该警惕。一旦出现可疑症状,一定要及时就诊,医生会进行一系列量表检测、影像学检查及一些生化检查,对患者进行诊断并给与相应的治疗,同时让照料患者的家属在未来的看护过程中得到有力指导。

生活方面,作为子女平时应该鼓励老人多参加社交活动,保持良好的心态,多动脑、多看书、多学习新鲜事物,培养多种爱好,适当参加一些体育锻炼、广场舞、保健操等。另外在饮食上也应该定时定量,多食用低糖、低盐、低脂肪的食物,还要戒烟、戒酒。