

让“漫长的告别”，再慢一点

□抱柱君

T.A.NEWS
天府新视界

9月21日是世界阿尔茨海默病日，今年的主题是“早一步识别，多一份记忆”。没有宏大的叙事，没有激烈的呼吁，10个字平实地说出了对抗阿尔茨海默病最朴素的逻辑：在遗忘彻底来临之前，先一步看见信号，就多一分守住记忆的可能。

疾病信号藏在不易察觉的细节里

我们对阿尔茨海默病并不陌生，却常常对其视而不见。生活中太容易听到这样的话：“人老了记性差很正常”“年纪大了糊涂点难免”。很多家庭把老人丢三落四、反复提问、记不起最近发生的事情都归结为“上了年纪”，等到老人出现明显性格变化和不能自理时才发觉问题的严重性，但这个时候病程可能已经发展到了中晚期。

研究发现，阿尔茨海默病从出现早期症状到确诊，平均要三到四年。而这三四年，恰恰是干预效果最好的“黄金窗口”。阿尔茨海默病不是突然到来的记忆清零，它更像是一个橡皮擦，先擦掉近期的记忆，再擦掉远期的记忆，最后擦掉一个人的身份、情感以及生活的能力。整个过程可能需要十几载，但它最早的信号，就藏在很多不易察觉的细节里。

早一点发现，首先就要破除“只有忘事才是病”的认识误区。“变”的第一个信号，并非“记不住事”，而是“变了个人”。一直温柔和善的老人突然变得多疑易怒、情绪起伏不定；一向爱说爱笑的人突然变得沉默寡言，对以往的爱好失去了兴趣。这些变化往往被当成是“年纪大了性格变了”，实则可能是认知障碍的早期预警。

为什么要强调“早一步”？因为就目前的医学水平来说，阿尔茨海默病还不能被彻底治愈，但是早发现、早干预、早管理可以有效延缓病情发展，改善生活质量。越早介入，就越能让患者有更多的时间去保留记忆、保留生活自理的能力、保留和家人的情感联系。对患者而言，多保留一年清醒的记忆就是多一年有尊严的生活；对家庭而言，早一天干预就可以少一天手足无措的慌乱，多一些从容陪伴的时光。

“多一份记忆”同样分量千钧。记忆不是无关紧要的东西，我们的经历、情感、关系都是建立在记忆之上，它是我们之所以成为自己的锚点。当我们慢慢忘记自己是谁、忘记身边最亲的人时，其实就是在一点点地失去自己。“长不大的老小孩”是我们对阿尔茨海默病患者的描述，但这背后更是一种无法言说的茫然。世界在熟悉的外壳之下变得陌生，就连自己也“忘记了”。守住记忆，就是守住人的尊严，守住家庭的温度。

9月20日，浙江湖州开展世界阿尔茨海默病日志愿关怀服务活动，志愿者陪老年居民进行手账绘画。 新华社记者 徐昱 摄

2

要把「早一步识别」落到实处

当然，早识别不能只靠家庭的“火眼金睛”，现实中有很多家属发现了异常却不知去哪检查、找谁求助；也有很多老人害怕被说“痴呆”、怕给子女添麻烦而刻意隐瞒症状、逃避就医。比遗忘更沉重的是病耻感，比疾病更难跨越的是偏见。认知障碍污名化、基层筛查资源不足、科普覆盖不够，一起堵住了早发现发病症状的路。

要把“早一步识别”落到实处，需要整个社会把防线往前移。要把认知筛查纳入老年人常规体检，让它像测血压、测血糖一样普及开来。医疗机构要完善早期诊断路径，提高基层医生的识别能力，避免漏诊误诊。科普宣传要接地气一些，少讲晦涩术语，多讲“怎么分辨正常老化和疾病信号”“出现哪些情况该去医院”。最重要的是要消除患者的病耻感，让他们知道阿尔茨海默病和高血压、糖尿病一样，是一种需要管理起来的慢性病，并不是什么“老糊涂”，更没有什么“见不得人”。早检查、早干预才是该有的态度。



一些患阿尔茨海默病病情较重的老人，生活各方面都需要照顾。图为护理人员给老人剪指甲。
图据新华社客户端



目前，阿尔茨海默病还不能被彻底治愈。
图据生命时报微信公众号

有人认为，阿尔茨海默病是一场漫长的告别。患病的人慢慢忘记世界，照护的人看着对方慢慢忘记自己。也正因为告别终将到来，“早一步”就显得格外重要。“早一步”无法让告别不发生，但能让我们有时间做好准备、有时间好好表达爱意，有时间在记忆还清晰的时候，见想见的人、做想做的事。

说到底，对待阿尔茨海默病患者的态度，彰显着社会文明的温度。我们关注早识别、早干预，不只是为了当下的患者和家庭，更是为了终将老去的自己。没有人是一座孤岛，没有人能永远年轻，我们今天为老人打开一扇门，就是给明天的自己留出一条路。从视而不见到见微知著，从无计可施到有所作为，每向前一步，都是在争取记忆，守候生命。

据“天府新视界”微信公众号