

陪失智妈妈看风景,把她宠成当年的我

湘潭妹子胡碧宇:照料患阿尔茨海默病母亲,让我彻底读懂了为人父母的不易

对话当事人



胡碧宇(左)和母亲周春红。
朱帅铭 摄



9月17日,广东清远一间居民房里,32岁的湘潭妹子胡碧宇正耐着性子,一点点哄着母亲进食。今年56岁的母亲周春红患有阿尔茨海默病,吃一顿早饭,足足花了一个多小时。收拾妥当准备出门买菜,她蹲下身帮母亲穿好鞋子,整理好衣角。背包里,水杯、纸巾、常备药品一应俱全。“现在带妈妈出门和带小朋友一模一样,东西要备齐全,眼神一刻都不能离开她。以前都是妈妈照顾我,现在换我守护她,妈妈反倒成了我的‘小孩’。”胡碧宇告诉三湘都市报记者,如今照料母亲的日常,让她彻底读懂了为人父母的不易。

■三湘都市报全媒体记者 蔡银 朱帅铭

舞台上的漂亮母亲

在胡碧宇的记忆里,母亲周春红的大半辈子都与花鼓戏紧密相连。年轻的时候,周春红奔走于乡间,在村里的红白喜事上演唱花鼓戏,靠着这门登台的手艺,辛苦拉扯大了三个女儿,胡碧宇排行老二。1998年,周春红正式学习花鼓戏。那时家里还没有建房,她便躲在地下室坚持练功。“母亲唱花鼓戏,一边帮家里偿还债务,一边抚养我们三姐妹长大。”胡碧宇说。如今,这位曾经登台演出的花鼓戏演员,正在被阿尔茨海默病慢慢吞噬记忆。在胡碧宇印象里,母亲年轻时身姿纤细,留着一头乌黑长发,总爱置办漂亮衣裳,“当年那头长发,陪伴她无数次登台演出”。

母女间的3分钟对视

胡碧宇说,“母亲记性变差已经很久了,开始时大家都以为是更年期,没有引起重视。患病前几年,母亲一直由父亲照料,身体和精神状态每况愈下。”去年端午,胡碧宇回家探亲,“当时我抱着母亲喊‘妈妈’,她愣愣地看了我3分钟,就是觉得我好眼熟,却怎么也想不起来是谁。”母女俩静静对视的3分钟,彻底触动了胡碧宇。“那一刻我觉得,赚再多的钱也没有什么意思。”于是,她下定决心,将母亲接到了自己身边贴身照料。今年,是周春红患上阿尔茨海默病的第7年,也是胡碧宇专职照顾母亲的第一年。

带着患病母亲去旅行

把母亲接到身边后,胡碧宇决定带着母亲出门远行。“我就想趁妈妈现在还能走动,想带她多出去看一看。可能她现在还能记得住我的名字,但是再晚个一两年,她可能就完全忘记我是谁,甚至再也走不动了。”胡碧宇悄悄擦去眼角的泪水说。踏上旅途之后,周春红的状态明显好转,不

再像在家时那样情绪暴躁。车子穿梭山川湖海,母女二人驻足看花草、观海浪。“眼前的风景,母亲或许转头就忘,但在我心中,真切的体验与陪伴最有价值。”胡碧宇说。旅途之外,胡碧宇也开始记录下这些日子,她开通短视频账号记录母亲日常。视频有了流量后,网络上“演戏博流量”的恶意质疑也悄然而至。对此,胡碧宇内心满是酸楚:“谁又会拿自己患病的母亲来博眼球呢?”

妈妈成了我的“小孩”

“只有亲身经历了,你才真切体会到照护失智老人的沉重与不易:喂一顿饭要两个小时,帮她洗个澡至少一个小时。”胡碧宇说,“有时母亲反复折腾,我也难免会控制不住情绪大声吼,但话说出口之后又特别后悔、自责。”在胡碧宇的成长记忆里,母亲一直是个特别严厉的人。“小时候我是被打得最多的那个,也是和妈妈吵架最多的那个。”但胡碧宇慢慢明白,母亲的发怒、抗拒与伤人,并不是本性如此,而是疾病带来的失控。“直到她拿铝锅盆砸自己的头,咬掉我的指甲盖,我才真正告诉自己:她生病了。她是个病人,所有举动都并非她本意。”胡碧宇红着眼眶告诉记者。接受母亲生病这件事,胡碧宇用了很长时间,在一次次崩溃、一次次自责之后,她才慢慢承认:眼前这个会发脾气、会伤人的母亲,真的已经病了。“现在想太多也没用,我要想的是珍惜当下,我还有妈妈在,我得让我妈妈过得更好。”曾经被母亲呵护长大的女儿,如今反过来,充当起母亲的“守护者”。漫漫旅途中,周春红时常会随口哼出几句花鼓戏调子。如今,她已不记得大部分的人和事,可那些唱了大半辈子的调子,还留在记忆里。胡碧宇说,那首她跑乡场唱了无数遍的花鼓戏小调,是她记忆里保留最牢的一段,“状态好的时候,她还能清晰地唱上几段,但再多的词句,她就接不上了”。胡碧宇并不在意母亲能唱多少、记得多少。她只是坐在一旁,看着母亲哼唱,像小时候母亲看着她那样。

延伸

是“病”不是糊涂 抓住干预黄金期

专家:阿尔茨海默病不同阶段
照护干预侧重点不同



9月21日是世界阿尔茨海默病日。生活中,很多老年人会出现记性变差、反复问话、情绪反常、容易迷路、夜间躁动等现象,多数家属会下意识认为,这是人老之后的正常表现,是简单的“老糊涂”。9月17日,长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)全科医学科主任医师梁珍玲结合门诊接诊案例提醒:阿尔茨海默病不是正常衰老,而是典型的神经系统退行性疾病。

分清正常衰老与疾病,抓住干预黄金期

日常生活中,几乎所有老年人都会出现轻微健忘,但普通衰老和病理性认知障碍有着本质区别,也极易被家庭忽视,错过干预时机。生理性衰老带来的健忘,属于正常老化表现。而阿尔茨海默病引发的认知衰退,是持续性、进行性加重的病理状态。患者最典型的特征是记不住近期发生的事,即便他人提醒,依旧无法回忆;出现明显的时空定向障碍,经常分不清日期时段,甚至在居住多年的小区迷路。与此同时,患者会出现明显性格行为改变:原本温和包容的老人,变得敏感多疑、易怒暴躁,夜间失眠翻找物品、无故吵闹。曾经熟练的做饭、洗衣等日常技能逐渐退化,独立生活能力持续下降。梁珍玲提示,一旦家里老人出现反复遗忘、定向混乱、性格突变、生活能力下降这几类表现,要高度警惕,尽早做专业认知评估。

科学干预+正确照护,延缓记忆衰退进程

目前阿尔茨海默病无法根治,但早筛查、早干预、规范照护,可以有效延缓病情,提升老年人生活质量。临床可借助标准化认知评估量表,判断老人认知受损程度,区分普通健忘、轻度认知障碍和痴呆。同时做好居家安全风险评估,提前规避走失、跌倒、用火安全等隐患。不同阶段照护干预的侧重点各不相同。轻度阶段是干预黄金窗口期,可通过回忆往事、益智训练、社交活动等方式,维持大脑活跃度。到了中度阶段,重点放在情绪管理和安全防护。老人重复提问、躁动多疑,根源是大脑病变,并非故意作对。家属不要指责批评,多安抚、转移注意力,落实防走失措施。重度患者以预防并发症为主,重点防范肺部感染、营养不良、压疮等问题。医生特别提到,认知障碍是整个家庭共同面对的慢性病。长期照护压力之下,超半数照料者存在焦虑抑郁情绪,照料者同样需要关注自身心理健康,才能持续做好照护工作。

提早预防,守护老年记忆与尊严

梁珍玲介绍,阿尔茨海默病不少危险因素可以人为干预。中老年人控制好血压、血糖,重视听力保护,坚持运动、社交、动脑,保持健康作息,能够保护大脑,降低认知衰退风险。记忆衰退并不是衰老的必然宿命。摒弃“老糊涂不用治”的错误认知,学会识别早期信号,掌握科学照护方式,坚持日常预防,即便老人记忆慢慢褪色,也可以拥有体面安稳的晚年。

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 李达