

用爱照亮记忆的碎片

——老年痴呆症家庭护理实用指南

“妈，您刚才已经吃过药了。”“吃了？不可能，你骗我，你们就是想饿死我……”这样的对话，在许多老年痴呆症患者的家庭中每天上演。作为神经内科医务人员，我们见过太多家属在照护过程中的疲惫不堪，甚至产生自我怀疑。其实，了解疾病特点，掌握正确的护理方法，不仅能提高患者生活质量，也能让照护之路走得更加从容。

理解“不一样的世界” 他们不是故意，而是身不由己

老年痴呆症患者并不是故意为难人，而是他们的大脑出现了器质性病变。想象一下，如果您的记忆像一块不断被擦拭的黑板，刚刚发生的事转眼就消失，熟悉的面孔变得陌生，那种恐慌和无助是难以言喻的。

理解这一点，我们就能用更加平和的心态去应对他们的异常行为。当患者反复问同一个问题时，不要不耐烦地指出“刚问过了”，而是像第一次回答那样温柔地重复；当患者把鞋子放进冰箱时，不要大声责骂，这可能是因为在他的认知里，那里是存放物品的地方。

日常生活照护的“三不原则” 照护先从心态开始

在日常照护中，记住“不争辩、不强迫、不否定”的原则。患者说看到已故的亲人，不必纠正他“人已经没了”，可以顺着问“是吗？他跟你说了什么”，这不会加重病情，反而能减少患者的焦虑。

穿衣时，把衣服按穿着顺



序摆放，选择宽松、前开襟的衣物。吃饭时，保持环境安静，一次只放一种食物，用颜色鲜明的餐具能增加食欲。如厕方面，建立固定时间表，晚上限制饮水，床边放便盆可减少夜间意外。

沟通的艺术 温柔，是最好的语言

当患者词不达意时，耐心猜测他想表达什么，而不是纠正语法错误。说话时语速放慢，用简单句，配合手势和表情。当患者出现幻觉或妄想时，不要直接否定，可以试试转移注意力：“您看窗外那只鸟多漂亮”往往比解释“没人偷您东西”更有效。

安全是第一要务 守住老人的平安

科室曾经有一位患者，趁家人转身倒杯水的功夫，老人就走出家门，三天后才在邻市找到。防走失是重中之重——安装门锁，但要注意从里面反锁存在火灾隐患；给老人佩戴定位手表；在衣

物上缝制联系方式；告诉邻居如果看到老人单独外出及时联系人。

此外，收起地毯防止绊倒，在浴室安装扶手，把药品、清洁剂锁起来，这些都能避免意外发生。

照顾好自己，才能照顾好他 照护者也需要被看见

很多家属全身心投入照护，却忽视了自己的身心健康。请记住，您不是超人。安排“喘息时间”，哪怕每周只有两小时，去散步、见朋友；加入照护者支持小组，和别人分享经验会让您感到不那么孤单；如果出现持续失眠、易怒、绝望感，请及时寻求心理帮助。

老年痴呆症是一场漫长的告别，但爱能让这段旅程充满温度。当记忆如沙粒般从指缝流走，我们能做的，是用理解和陪伴，让患者依然感受到尊严与爱。家人今天的耐心和智慧，不仅照亮了患者的黄昏，也为自己树立了生命的榜样。

湘潭市第一人民医院
神经内科 陈希 杨申

病房里的“散步搭子”： 以温暖陪伴守护记忆里的光

在岳阳市中医医院呼吸与危重症医学科的走廊上，一幕暖心画面被捕捉：86岁的刘爹爹在护士杨李的搀扶下缓缓踱步，走着走着，老人突然停下脚步，笑着比出“耶”的手势，那份孩童般的天真，让平凡的走廊多了几分温情。

刘爹爹因发热咳嗽入院，体温一度高达40℃，且患有认知障碍，记忆模糊。自2月17日入院至24日出院，短短7天，家属因工作忙碌无法时刻陪伴。护士杨李了解后，主动担起责任，成了刘爹爹最贴心的“散步搭子”，每天搀扶他散步、陪他说话解闷。

对于认知障碍的老人，身体的康复固然重要，情感的联结更不可或缺。一次次走廊里的散步，不是简单的肢体活动，而是以陪伴对抗遗忘，以耐心守护尊严。每一次牵手、每一个微笑、每一回倾听，都在为老人模糊的世界点亮一盏灯，让他真切感受到被爱、被需要的温暖。

通讯员 陈纯 曾仪

三位“90后”成功闯过 “人生最后一次骨折”

下午三点，娄底市第二人民医院外三科的走廊上，助行器轻轻落在瓷砖地面上。上面撑着一双布满老年斑的手，手的主人被医务人员扶着，走得很慢，却每一步都很稳。

她是90岁的贺奶奶，两周前刚做完右股骨颈骨折手术。和她同病房的，还有两位“90后”老人——91岁的王奶奶和93岁的曾奶奶。三人都因摔倒导致股骨骨折。骨科医生常把这种骨折称为“人生最后一次骨折”，因为不少老人一旦摔倒骨折，便再难站起来。

三位老人中，曾奶奶年纪最大。2月16日，她在家摔倒，右髌部和右肘部骨折。家人担心手术风险，先打石膏回家休养，但躺了九天，疼痛难忍、食欲下降，最终决定到娄底市第二人民医院治疗。

王奶奶恢复最快。她2月22日摔伤，第二天就被家人送到医院，25日完成手术，术后第三天便能扶着助行器下床活动。

贺奶奶来得最早。一年前她因左股骨骨折在这里手术，恢复良好。这次再次摔伤，家人毫不犹豫把她送来。女儿说：“来这里，我们放心。”

三位老人都有高血压、冠心病、心功能不全等基础疾病。贺奶奶还有骨关节病，王奶奶入院时合并肺部感染，曾奶奶则严重贫血、骨质疏松。面对高龄与多种疾病，医院组织多学科会诊，反复评估风险，制定详细手术方案，并与家属充分沟通。

三台手术相继进行。手术室内灯光明亮，医生专注操作；手术室外，家属焦急等待。当门再次打开，医生的一句“手术顺利”，让大家悬着的心终于落地。

术后恢复也在稳步推进。第三天，王奶奶第一次扶着助行器下床；贺奶奶虽然怕疼，但每天坚持练习行走；曾奶奶手术最晚，还不能下床，但精神很好。

3月5日，王奶奶出院那天阳光正好，她扶着助行器慢慢走出病房，家人围在身边迎接。

清晨七点，贺奶奶又开始康复训练。助行器一点一点向前挪动，在安静的走廊里留下缓慢而坚定的节奏。这位“90后”老人，正一步一步，重新走向生活。

通讯员 刘楚怡

三面锦旗，十分信任 顽疾老人重拾生活温度

近日，长沙县北山镇中心卫生院接连收到三份特殊的“谢礼”。三面锦旗，三位老人，背后是一段段基层中医守护乡亲健康的暖心故事。

78岁的常爹爹三年前因脑梗留下左侧肢体麻木的后遗症，左手端碗困难，走路也需家人搀扶。抱着试一试的心态，他来到北山镇中心卫生院中医科就诊。汤勇辉医生为其辨证后，制定了“针灸+中药口服”的综合治疗方案。考虑到杨阿姨有支气管扩张病史、耐受度较差，医生在治疗时格外细致，并指导她进行日常康复锻炼。一个多月后，杨阿姨肩关节活动明显改善，她高兴地送来一面写有“医术精湛品德优 服务热忱如亲人”的锦旗。

左手的温度！”常爹爹激动地送上写有“医德高尚医术精 关爱病患暖人心”的锦旗。

58岁的杨阿姨被顽固性肩周炎困扰两年多，肩关节活动受限，梳头、穿衣都成了难题。综合二科医生马静为其辨证后，制定了“针灸+中药口服”的综合治疗方案。考虑到杨阿姨有支气管扩张病史、耐受度较差，医生在治疗时格外细致，并指导她进行日常康复锻炼。一个多月后，杨阿姨肩关节活动明显改善，她高兴地送来一面写有“医术精湛品德优 服务热忱如亲人”的锦旗。

72岁的熊阿姨因年轻时长期从事重体力劳动，落下腰椎间盘突出突出的老毛病。近年病

情加重，椎管狭窄压迫神经，导致下肢放射性疼痛，只能长期卧床。中医科医生李凡、段恋晴为其完善检查后，制定“腰椎牵引+针灸镇痛+中药熏洗”的治疗方案。经过三个疗程治疗，熊阿姨疼痛明显减轻，不仅能够直立行走，还能完成简单下蹲动作。家属激动地送上“医术精湛 情暖人间”的锦旗表达感谢。

三面锦旗，是肯定，更是鞭策。北山镇中心卫生院相关负责人表示，医院将持续发挥中医适宜技术“简、便、验、廉”的优势，把优质医疗服务送到群众身边，让乡亲们在家门口就能享受到安全、有效的中医诊疗服务。

通讯员 柳艺