

记者探访市精神卫生中心记忆门诊

上海“记忆门诊”让早衰失忆峰回路转

记忆门诊里的“老小孩”

“医生,他一直闹着回家,能不能让我们先看下。”患者老罗的妹妹敲开了李霞的诊室。此时,他们前面还有好几位患者在候诊,经常遇到这种情况的李霞拒绝了这个“插队”请求。老罗则坐在了诊室一角的沙发上等候,看起来情绪稳定。

77岁的老罗,患阿尔茨海默病已近10年。据他妹妹介绍,他的身体不错,就是刚刚说的话很快就会忘,有时候情绪激动,还骂人打人。

阿尔茨海默病,是认知障碍最主要的类型,约占50%-60%,表现为记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变等,严重影响日常生活。目前,我国约有1000万阿尔茨海默病患者,预计至2050年,患者人群将超过4000万人。

和很多认知障碍患者一样,对于“脑子生病”这件事,老罗有些敏感,以至于对看病也有抵触。医生一边安抚他的情绪,一边询问最近情况。经过治疗,这次看病时老罗已经能和医生正常交流。结束后,他还特意问了李霞姓什么,不停地和她说道“谢谢”。

“他上一次来就诊的时候会混淆事情,这一次好多了。”看完病后,李霞特意嘱咐了患者家人不要总想着纠正患者。原来,老罗以前管着家里大大小小的事情,生病后,各项能力下降,有时家人会说他“脑子坏掉了”,老罗很生气,一来二去家庭矛盾不断升级。

“家庭支持和照护者的能力对认知障碍这个疾病很重要,我们记忆门诊会关心家庭支持是否到位。”李霞说,认知障碍患者确实是生病了,但有的并不是那么没有能力,家人也要维护好他们的自尊心。

也有提前“衰老”的年轻人

在记忆门诊里,来就诊的绝大多数都是老年人,但也有少数提前遭遇“衰老”危机的年轻人。

“认知障碍不是老年人的专属,其中约有5%的患者是年轻人。”李霞曾接诊过多位年轻的阿尔茨海默病患者,只有三四十岁。

十多年前,刘芳还不到30岁,生完孩子后出现了记性变差、工作能力下降、情绪焦虑等症状。一开始以为是产后抑郁,经过两三年的抑郁治疗后,情绪稳定了,也可以继续上班,但整个人的工作能力一直没有恢复过来。十多年来,她辗转到多家医院就医,但一遇到事情或是工作太多,就会焦虑、哭泣。

她是一名财务工作人员,原本可以胜任的工作,生病后能力下降,有时需要家人帮忙才能完成。

为什么曾经那么优秀能干的一个人,现在变成了这样?在家人的疑惑和担心,她慕名找到了上海市精神卫生中心记忆门诊。李霞第一眼看到她时,觉得她看起来有像抑郁,但认知评分结果却指向别的可能。

“这么年轻,认知评分不应该处于临界值上。”在和患者、家属说明情况下,李霞为刘芳进行了精准检查。结果显示,她大脑内存在老年斑,最终诊断为阿尔茨海默病。

还有一位40多岁的患者,提着行李箱走进了记忆门诊。他觉得自己记忆力越来越差,自己的父亲就是阿尔茨海默病患者,于是想趁着出差前赶紧来医院看看,检查后确诊了。

减少认知障碍就医的弯路

上海市精神卫生中心记忆门诊开设15年以来,每年有数万名来自全国各地的患者走进这里。

在2019年的一次数据统计中,李霞惊喜

晨报记者 潘文

在宛平南路600号上海市精神卫生中心记忆门诊,77岁的患者老罗吵闹着要回家,有时刚说的话转身就忘了;40多岁的刘芳本以为是产后抑郁,辗转就医十多年竟被确诊阿尔茨海默病……这些或早或晚遭遇“衰老”危机的人,从全国各地来到记忆门诊,开始了和时间的赛跑。

阿尔茨海默病是认知障碍最主要的类型,认知障碍也被称为老年痴呆。9月17日是中华老年痴呆防治日,9月21日是世界阿尔茨海默病日。近日,记者走进宛平南路600号,探访了上海市精神卫生中心记忆门诊。

从“600号画廊”到“600号月饼”,以往常常出现在调侃中的“宛平南路600号”成了网红,不再让人避之不及。在这里工作了近20年的上海市精神卫生中心老年精神科主任李霞,对这一变化的感受更为深刻。15年前,上海首家记忆门诊在此诞生,李霞成为首批记忆门诊医生。15年间,来医院就诊的轻度认知障碍患者多了,走弯路的少了。



宛平南路600号上海市精神卫生中心如今成了网红

/晨报记者 潘文



阿尔茨海默病是长寿的副产品,其实就是大脑上出现了老年斑。



很多轻度或者轻中度认知障碍患者只要就医及时,都能有良好的治疗效果。

地发现,近些年,轻度认知障碍患者来就诊的人数逐年增加,从早期就诊人数来看,2019年比2015年增加了96.6%。

“这说明大众对这个疾病有了更多的认识和重视,也因为有了记忆门诊,大家知道应该去哪里看病。”李霞说,此前很多认知障碍患者看病要走很多“弯路”,因为那时大家对于轻度或者轻中度认知障碍都不够了解,就

会去其他科室就诊。

2007年,上海市精神卫生中心开设了上海首家针对认知障碍的记忆门诊。此后,越来越多的医院、科室陆续开设记忆门诊,为出现记忆障碍、大脑功能减退等问题的患者指明了就医方向。

社会大众对认知障碍了解得越多,误解就越少。

“在门诊,我们看到越来越多的家庭,就算家里有人生病了,大家也乐呵呵的。经过科学治疗,虽然病人还需要依赖人照顾,但相比于之前的吵闹等,不仅情绪好了,周围的人也更加了。”

虽然情况在转好,但目前还有大部分轻度认知障碍患者还是没能及时就医。从全国来看,100个轻度认知障碍患者中及时就医的人不到5个。上海的认知障碍诊疗水平排在全国前列,但也只有20%。

“在轻度或是疾病风险期进行干预,效果是最好的,这时候还能保持很多能力。”李霞介绍,目前上海正在开展的第五轮上海市公共卫生三年行动计划惠民项目中,就包括实施老年人认知障碍风险筛查和干预项目,推进对老年常见慢性病、退行性疾病和心理问题的管理。

“目前我们在长宁、徐汇、静安、松江、浦东、闵行6个行政区共十多个街道进行试点,通过社区卫生服务中心、区精神卫生中心、市精神卫生中心联动,对老年人进行初步筛查,也就是每个老人除了要做身体体检,还要做‘记忆体检’。如果筛查出老人处于风险期,可以在社区进行简单干预,比如控制血糖、做些特定运动等。从目前的数据来看,这些都是有益的。如果发现老人有症状,可以来医院进行进一步确诊,跑一次医院就够了,之后可以回到社区落实干预,包括情绪干预、运动干预等。”

“这个病不是世界末日”

“怎么会是这个病?”李霞看到过,很多患者和家属拿到检查结果时难掩绝望的神情。有人甚至会想为什么不是抑郁,为什么会是“痴呆”,但片子上清楚地显现出大脑上的老年斑,没有其他可能。

李霞说:“阿尔茨海默病是长寿的副产品,如果我们足够老,可能都会得阿尔茨海默病。我并没有觉得阿尔茨海默病本身有多可怕,问题在于我们缺乏正确的应对手段。”

2021年“世界阿尔茨海默病日”临近,今年的主题是“知彼知己,早诊早智”。“这句话是呼吁我们要了解认知障碍,了解阿尔茨海默病,这也就说明到了今天,公众还有不了解认知障碍的一面。我觉得公众最不了解的,就是认知障碍早期的风险状态。”李霞说。

认知障碍一开始不痛不痒,确实难以辨别,但也有一些疾病“信号”值得注意。以老年人记性差为例,年纪大了确实记性会变差,但如果发现家中老人以前会变着花样做菜,现在每天都只做那两道菜,或是一个特别爱整洁干净的人,开始不洗脸巾和洗脚巾,又或是刚买回来的东西又跑去买了一个,如果这些异常情况反复出现,就要有所警觉,及时去医院做个检查。

上海市精神卫生中心记忆门诊也一直有个口号,“从不太早,永不言迟”。

“这个病不是世界末日。生病了还是要找医生,哪怕记忆回不来,如果能够安安静静地好好生活,整个家庭也能够重新建立和谐和平衡。”

在纪录片《人间世》中,网友看完认知障碍患者的故事后,纷纷提问如何才能预防。李霞介绍:“绝对的预防方法是不存在的。但有研究表明,如果所有人都能及时修正风险因素,可预防或延缓多达40%的认知障碍,包括防止头部受伤、限制饮酒、避免吸烟、坚持体育锻炼等。”

“和认知障碍的较量,是在和时间赛跑。”李霞说,“如果我们能够尽量保持住各项能力,直到生命最后一刻,那么我们就是胜利了。”

(注:文中患者姓名均为化名)