



A9【羊城沧桑】清代浙粤的外贸之争

A10【真实记录】将温泉泡出新高度

A11【脑洞大开】戴上VR,比止痛药还管用?

我国是世界上阿尔茨海默症患者人数最多的国家。最近,一款国产抗阿尔茨海默症药物的推出,引起了媒体高度的关注。其实,对抗阿尔茨海默症,药物只是其中一种方式

# 瑞士“善待”失智症患者

□唐若水



制图/范英兰

11月2日,一款名叫“甘露特钠胶囊”的国产抗阿尔茨海默症药物,获国家药品监督管理局批准上市,可用于轻度至中度阿尔茨海默症,改善患者认知功能。该药为全球首次上市。一时间,媒体对此纷纷进行了报道。

阿尔茨海默症又叫“失智症”,俗称“老年痴呆症”,是继心脑血管疾病和恶性肿瘤之后,老年人致残致死的第三大疾病。全球目前至少有5000万名阿尔茨海默症患者,我国约占1000万人,是世界上患此病人数最多的国家。

另外,据瑞士阿尔茨海默协会最近的统计,到2050年全世界患失智症的患者可能会达到1.15亿人。在如今欧盟15-64岁年龄段人群中,每100位劳动人口中就有2位患有失智症,同比到2050年将增至5人。瑞士当今有11万人患失智症,到2050年将增加到26.6万人。瑞士每天有60人患上失智症,平均每年增加2万多名新患者。瑞士每年为该病花费相当于70亿瑞郎。

阿尔茨海默症不仅让病人遭罪,也让照顾他们的亲属苦不堪言,光照顾病人就须耗费大量金钱、时间和精力,给家属和社会带来了沉重负担。瑞士是仅次于日本的世界第二号“长寿国”,面对不断增加的阿尔茨海默症患者,他们是如何面对的呢?

## A 长寿的“代价”?

失智症同其他老年病一样,会随着年龄增长而患病率越来越高。在瑞士,70岁以上老年人的患病率还不到1/8,但80岁以上老人中患病率就高达1/4,而90岁以上老人中此比例可能高达1/2了。恰恰瑞士是仅次于日本的世界第二“长寿国”,也是欧洲的第一“长寿国”,“寿星”自然比比皆是,水涨船高么,失智老人随处可见也顺理成章。

多家家庭将有至少1名失智老人需照顾。当然,上了年纪,并不一定会遭遇失智。但瑞士人都明白:谁活的时间越长,有一天罹患失智的可能也往往越大。这就是说,某些最简单的日常行为做起来可能变得比登天还难,以前很灵光的脑子也会变得越来越糊涂,健忘,失去空间感、时间感,最后连最亲近的亲人也变成了认不得的陌生人。此外,患者还可能表现为具有攻击性或者抑郁倾向。

许多养老院也面临越来越大的挑战。据统计,近70%生活在养老院或护理院的老年人都表现出不同程度的失智症状,而要让失智者获得科学、周到的服务,养老院还必须补充更多的人手,其中包括足够的医务人员、护理人员。其实有50多种病症类似于阿尔茨海默症,均被统称为失智症,而阿尔茨海默症是失智症中最常见的形式。失智症患者往往伴随着健忘丧失多项大脑功能,这会导致生活难以自理,同时给病人家属也会带来巨大的困扰和痛苦。

为此,瑞士阿尔茨海默联合会近年来一直致力于敦促政府介入,据悉两项就此征税的动议已被议院等机构接受。政府也将制定一系列相应政策,向患者、患者家属、养老院伸出援手。“让失智者像正常人一样过好每一天”已成了瑞士官方、民间所有人士的共识。

## B 借助科技实现最大自理

为了让这些“头脑糊涂”的老人也可以实现最大程度的生活自理,并由此提高他们的生活质量和减轻护理人员的负担,瑞士设计了很多办法和辅助工具,比如嵌入GPS卫星定位系统的袖珍仪器,可以让患者在固定区域内自由活动,而当患者离开规定的安全区,就会自动发送短信或发出铃声作警示。看护人员便可以方便地得知患者身处的位置,以及正以什么速度向何处移动。

书机、智能轮椅车、手机、手杖、图书、健身器、健脑游戏机等,而且多具操作简单、锻炼脑力甚至帮助定向等特点。此外,固定在床边或身上的传感器也很有用:一旦患者从床上起身或开门,就会发出信号向护理人员报警。这类装置至少可以让看护或亲属在夜里睡上几个小时的安稳觉。

失智症虽然不能彻底治愈,但是随着医学的进步,缓解其症状的手段也越来越多,例如药物治疗就已经取得了很大进步。这能极大地改善患者的生存质量和减少需要护理的时间。

“如果根据病情严重程度使用合适的辅助科技手段,那么病人的自理能力和自主性就可以最大限度地得以保留,这对患者和护理人员都是福音。”老年病学家Helmut Mazander在巴塞尔的一个失智症安全问题的专业会议上如是说。

## D 尽早发现早期患者

尽管瑞士作为发达国家全民享有医疗福利,但仍有不少早期乃至中期的失智症患者对自己的疾患浑然不知,也有一些病人家属还误将种种失智症状当做“人老了记性退步”而不予重视,甚至拒绝诊治。这么一来不仅延误了患者最佳的诊疗时间,以致病情日趋雪上加霜,而且还使得某些失智症患者,稀里糊涂地像智障正常人一样照样在高速公路上当司机,或继续担当须正常脑力的复杂工作,结果差错、意外乃至悲剧必然频频发生,对社会可能造成损失或损害是不言而喻的。

有鉴于此,瑞士阿尔茨海默协会要求全社会普及失智症常识,特别是对中老年人定期做筛查,为的是尽早发现早期患者以便在“第一时间”给予诊治和帮助。在最近一年中,全国共找出了1000余名“漏网”的症状尚不明显的早期患者。这对患者、家属和社会来说,都是好事一桩。

此外,在瑞士这样的“超级高龄社会”中,普及防治知识也很关键。由于包括瑞士阿尔茨海默协会和一些志愿者协会做了大量工作,时下瑞士的中老年人几乎人人都熟悉“远离失智症要诀”,其中包括:饮食均衡(多吃新鲜蔬果并避免摄取过多的盐分及动物脂肪);积极运动,特别是“手指运动”,如编织、弹奏乐器、画画等都有助于恢复脑力衰退;克服可能加速诱发脑机能异常的过度喝酒、抽烟等坏习惯;预防容易引发认知症的动脉硬化、高血压和肥胖等疾病;防止摔伤及头脑;多多参加公益活动、多交朋友;保持学习的习惯以防止脑力过早衰退;重视亲情、友情,等等。

此外,对青少年进行有关老年失智症知识的普及教育已开始全面展开,由此年轻一代从小就知人到老年后智力会出现明显下降,并学会了怎样与失智老人打交道。

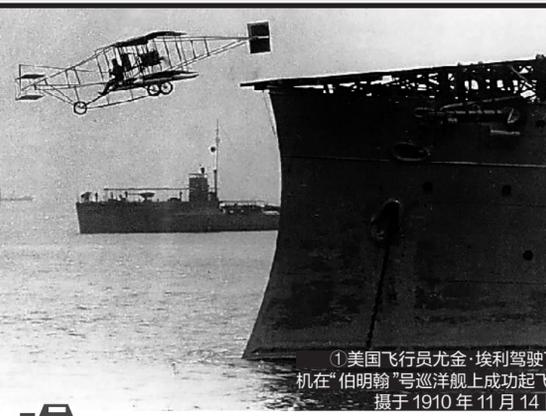
## F 以“良性刺激”作辅助治疗

在一些普通养老院里,对失智者的许多充满人文关怀的改进举措也已开始实行,其中包括仿效日本养老院的以厚床垫替代病床(由此老年患者就不会摔下,“捆绑”也就完全没有必要),尽量不对患者用尿布,相反鼓励他们自己上厕所,准许患者随时与亲友见面,想方设法让患者用嘴进食,而不强迫输液,采用卡拉OK唱老歌、园艺等娱乐活动的“良性刺激”作辅助治疗,组织幼儿园和中小学学生定期跟患者联欢,等等。

瑞士人还很注意借鉴其他长寿国家的相关经验,如采用美国的“多样运动”和“学习疗法”——在老年人喜欢参与的15项最常见活动中,选择至少5种每周至少1次、每次坚持30分钟,其中包括散步、做家务、参与园艺、慢跑、骑自行车、跳舞、健身、打保龄球和游泳等。实践证明,那些

兴趣广泛、参与多种活动的老人最不易得失智症,而且即便已罹患失智,症状也可望得以缓解。学习疗法包括做简单的数学题、背诗、唱歌英文、大声朗诵等,据说此种新疗法能帮助早期患者反复锻炼其大脑皮层中负责思考、语言和记忆等活动的部分,并使得因衰老而丧失的大脑功能得以部分恢复。

又如,瑞士人还借鉴了加拿大的“外语疗法”,据说,还没有任何一种药物能够有像说双语这样延缓失智症的到来。此外,源自英伦、以亲近大自然为特点的“绿色疗法”也已开始在瑞士流行,具体来说,即是让患者全身心地投入大自然怀抱,即在专业人员的指导下进行诸如林中漫步、海滨快走、种花、养蜂,或干些力所能及的农活等。



①美国飞行员尤金·埃利驾驶飞机在“伯明翰”号巡洋舰上成功起飞,摄于1910年11月14日

## 世界航空史上首次飞机从舰船起飞

撰文/供图 刘植荣

## 世界航空史上首次飞机从舰船起飞

照片①是美国飞行员尤金·埃利驾驶飞机在“伯明翰”号巡洋舰上起飞,这是世界航空史上首次飞机从舰船上起飞,照片由美国海军水手摄于1910年11月14日。我们先说说“伯明翰”号巡洋舰(照片②)。

美国海军“伯明翰”号巡洋舰1908年4月11日开始在大西洋舰队服役,代号是CS-2。“伯明翰”号巡洋舰造价156.6万美元(购买力相当于2017年的4300万美元),吨位3810吨,乘员372人,长129米,宽14.4米,吃水5.1米,航速每小时45公里。从代号可以知道,这是在美国海军中服役的第2艘侦察巡洋舰。1920年7月17日,这艘巡洋舰的代码按照新的代码系统改为CL-2。

## C 不将失智症患者视为“异类”

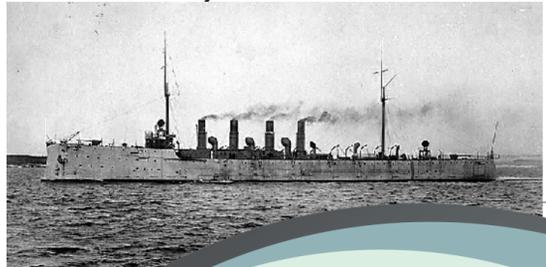
不少瑞士专家提倡以一种非强迫性的新方式“善待”失智症患者。他们指出,不将失智症患者视为“异类”不仅意味着社会的文明和进步,而且也可以让患者在处于较为宽松的社会环境里——而本身在很大程度上也有助于病人消除紧张和缓解种种失智症状。他们重申:“失智是因年龄增加导致的脑功能退化引起的,在某种意义上说应该只是一种正常的老化现象。我们必须学会正确接纳他们,而不是排斥他们。”

还有瑞士专家表示,为了让这些失智症患者更好地在这个社会里生活,我们要做的还有很多很多,而简单地把他们与社会隔绝起来既不人道又不文明。

## E 首家示范性失智者护理院应运而生

实际上,在相当长的时间里,瑞士的不少养老院都对失智者实施所谓的“隔绝疗法”,以及最不人道的“限制疗法”,即把生活不能自理的患者固定在床上或轮椅车上,理由仅仅是护理人员不足,或所谓的“保障患者安全”。殊不知这么做不仅少了人性,而且还会伤害患者的自尊心,并使其情绪变得每况愈下,由此也更不愿和医生好好配合,最后导致病情进一步恶化。

苏黎世新成立了一家示范性的开放式失智者护理院,一反以往传统封闭式的失智者护理院。在那里,所有的失智者都被尊称为“居民”而不被称为“病人”。在种种科技设备的帮助下,整个护理院都处在高效、安全的科学管理之中,更可贵的是受过严格职业训练的护理人员个个兢兢业业、任劳任怨。“居民”们可以如同健康人一样自由活动,只有那些失智程度



②“伯明翰”号巡洋舰,摄于1908年

## 美国人外出就餐 每年人均消费2639美元

□小肖

餐饮业是美国服务行业的支柱之一,据全美餐馆协会的预测,2019年餐饮业的销售预计为8630亿美元,按现有人口3.27亿计算,平均每人每年消费2639美元,每天7.23美元。

餐饮业还将增加160万个就业机会,雇佣的员工将达到1690万人。餐饮业为美国人提供了大量的工作机会,据调查,在成年人中,约有六成曾在餐饮业工作过,三分之一美国人获得的第一份工作是在餐饮业,餐饮业也是雇佣最多青少年的行业,约三分之一青少年打工者是在餐饮业工作,餐馆经理中的女性、少数族裔所占比例是各行业最高的。

从餐馆的具体规模看,十分之九的餐馆员工不到50人,十分之七的餐馆是一家、每个餐馆全职员工的平均销售额为8.2万美元,约八成的餐馆老板是从餐饮业最基层职位开始做起而后有了自己的事业的。全美餐馆协会还在调



洛杉矶一家餐馆的主厨查尔斯·凡多斯展示新品汉堡包