

■ 照护故事

母亲被冻住了，我毅然辞职照顾她

- 讲述人：高亮（化名）
- 年龄：53岁
- 经历：照护患有渐冻症的母亲

□洛健融媒记者 张宝峰

知道渐冻症这个病，是因为史蒂芬·霍金。被禁锢在轮椅上的他，身残志坚，成为国际物理界的巨星。当时，我还在想，世上怎会有如此煎熬的古怪病症？没想到，四年前，我的母亲也被确诊为渐冻症。

1 母亲被“冻”住了

2020年春节后不久，独居多年的母亲突然感到浑身无力，拖个地、洗几件衣服，就觉得累得不行。本以为是颈椎病，年龄大了这是正常现象，去医院也没查出什么问题，我就没放在心上。

慢慢地，母亲连平时简单的家务都做不了，炒菜时拿个铲子都很费劲。我赶忙又陪她去了医院，检查结果出来后，医生告诉我，母亲得了渐冻症。

那一刻，我的心仿佛被冻住了。渐冻症，无药可治，只会慢慢剥夺人的行动能力，直到最后一刻。我无法想象母亲被“冻”住的样子，更无法接受这个事实。

我坐在医院的走廊里，母亲的笑容、母亲的叮咛、母亲的操劳，一幕幕浮现在眼前。我知道，我不能袖手旁观，我要陪在她身边，尽我所能照顾她。

于是，我毅然辞职。我知道这个决定会带来很多困难，但比起母亲的病痛，这些都不算什么。我要回家，全心全意地照顾母亲。

2 归家的路，温暖如初

辞职后，第一个挑战是经济问题，但这并不难解决。母亲的退休金，省着用，可以满足我俩的日常开销。

就这样，我开始了全职照顾母亲的生活。

每天早上，我会为母亲准备早餐。她的饮食需要特别注意，营养均衡且易于吞咽。我学会了做各种流食和软食，希望她能吃得舒服一些。

身体护理更是重要。我每天帮母亲按摩，活动她的四肢，防止肌肉萎缩。她的手臂已经抬不起来了，我会轻轻地帮她梳头、洗脸。晚上，我会为她泡脚，按摩双腿，希望能缓解她的疲劳。

另外，我会定期带母亲去医院复查，陪她做各种检查和治疗。每次看到母亲在病床上痛苦的样子，我的心就像被刀割一样。但我知道，我不能垮掉，我要坚强，要给母亲力量。

我每天都会推着轮椅上的母亲，到附近的广场上散步，我希望，母亲每次回家的路，依然温暖如初。

3 有爱相伴，没有恐惧

除了生活上的照顾，我更注重母亲的心理健康。我知道，渐冻症不仅会夺走她的身体，还会慢慢侵蚀她的精神。我不能让这种情况发生。

每天，我都会陪母亲聊天，听她讲一些过去的事情。我会给她读她喜欢的《红楼梦》，听她喜欢的相声，陪她看她喜欢的电视剧，尽量让她的心情平静下来。

母亲有时会感到焦虑和恐惧，我会紧紧握住她的手，轻声安慰她：“一切都会好的，我会一直在你身边。”

我知道，母亲最担心的是我的未来。她怕我为了照顾她而耽误了自己的前程。于是，我尽量表现得轻松自在，告诉她我有自己的计划和打算。同时，我也告诉她，有她在身边，就是我最大的幸福和动力。

有一次，母亲对我说：“亮儿，谢谢你一直在我身边。”那一刻，我的眼泪差点掉下来。我知道，我能做的就是陪伴她，让她感受到爱和温暖，让她在最后的时光里过得开心、安心。

如果您有照护经验、照护感悟想要分享，请拨打13903792993（微信同号），与记者联系。

过了60岁还用穿文胸吗

□洛健融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

随着年龄的增加，不少老年女性为了追求舒适，选择不再穿文胸。这种做法科学吗？

“这种做法并不科学。”河科大二附院妇科副主任医师张振峰说，穿文胸并不只是为了美，更重要的为了保护乳腺。

女性乳房不含大束的肌肉，也无任何骨骼结构，如果没有文胸提供支撑，活动中，晃动牵拉，很容易造成乳房变形，血液循环不良，甚至诱发乳腺疾病。由于老年女性的乳房内脂肪减少、腺体萎缩，会出现下垂，导致身体前倾，过早地摘掉文胸，会造成脊柱的变形或弯曲，导致驼背，影响身体健康。此外，没有文胸的支托保护，会加重胸部的松弛下拉，甚至会引起胸廓下降，造成气喘不匀，压迫肠胃的情况。如果乳房皮肤长时间与衣物直接接触、摩擦，还可能造成皮肤损伤。

那么，对于老年女性来说，文胸要一直穿吗？

“有研究认为，60岁以后，乳房韧带开始减弱，可以不考虑佩戴。不过，这件事儿还是要因人而异。”张振峰说，如今很多六七十岁的女性朋友会出去旅游、健身、参加各种社会活动，佩戴合适的文胸不仅会让老年女性看起来更精神，也有利于其身体和心理健康，因此，并不宜过早摘下文胸。

老年女性该如何选择适合自己的文胸呢？

张振峰表示，老年女性在选择文胸时，应本着贴身、舒适、穿着方便的原则。尺码上根据自身体型选择合适、无压迫感的；质地上，选择柔软、透气的；款式上，选择宽肩带、无钢圈、背心式的。考虑到老年女性手臂抬升不灵活，应选择胸前系扣、按扣的文胸。老年女性在居家、夜间可将文胸摘下，让乳房和胸、背部肌肉得以放松，保证血液循环通畅。

亲爱的读者，如果您有健康方面的疑问，欢迎拨打本刊热线电话17537913120，我们会尽全力帮您寻找解决办法。

