



“这次清明回老家，亲戚们都说我状态好多了。”4月6日上午，从湖州老家回杭州的路上，蒋梅华(化名)兴奋地告诉儿子。

蒋梅华今年70岁，确诊帕金森病已有3年，目前处于轻症状态。今天，她想借助本报，把自己的心路历程分享给老年朋友。蒋梅华感到，除了治疗之外，要努力把自己的生活过得更好，这样就会发现，疾病没有那么可怕，不管是帕金森病或是其他。

以下是蒋梅华讲述自己如何从抗拒、害怕、沮丧，到无奈接受，再到积极面对的“触帕”这些年。



“触帕”这些年 她与自己和解

抗拒 不去医院不吃药

“妈，你为什么这样走路？”“奶奶，你可以不抖手吗？”

3年前，儿子、儿媳、孙女发现我的动作有点不寻常，我也觉得自己不对劲。儿子和儿媳问了朋友，怀疑我得了帕金森病，我脱口而出“怎么可能”。孩子们带我去医院，医生看我走进诊室，只那几步路，他就判断我得了帕金森病。

我当时就懵了。我婚姻不顺，把儿子拉扯大，供他上大学，后来又把他和儿媳的小家照顾得妥妥帖帖，让他们没有后顾之忧。无论在别人眼中，还是在我自己心里，我都是个要强的人，认为自己是某种意义上的成功者，难道不久的将来我会变成一个肢体僵硬、走路困难的病态老人？我接受不了。

我开始隐晦地向亲戚朋友打听

谁得了帕金森病，每当听到谁谁谁得病后不能自理，我就特别烦躁，干什么提不起兴趣，但不愿意去想自己该怎么办。后来，我发现一个远房亲戚得病有十几年了，也没有特别好的治疗条件，现在80多岁生活还是可以自理，我就高兴起来，觉得不治疗也没关系。

那段时间，我不顾医生的叮嘱和孩子们的劝导，不去医院不吃药，打算就这样把自己的病忽略掉，好像我不去理它，它就会跑开。现在想想，我那时真像一只鸵鸟，遇到危险只知道把头埋进沙子里。

但我的心情越来越糟糕，跟谁说话都充满火药味，听到“帕金森”“发抖”“僵硬”等词句，就会爆发。一个温馨的家，因为我变得气氛压抑。

屈服 不能搂着孙女睡了

事实证明，我不理病，病不仅不会离去，还在我身上肆意生长。

孙女是我的心头肉，她一出生我就带在身边，同吃同睡，除了孙女上幼儿园，我们可以说是寸步不离。我最喜欢入睡前搂着孙女，给她讲故事，看她睡着后惹人爱的小脸。我没想到帕金森病会剥夺我的这份快乐。

那天晚上，我被孙女的哭声惊醒，孙女说我闭着眼睛大喊大叫、手舞足蹈，有两下还打到了她。

把孙女又哄睡后，我再也睡不着了，我知道这种像陷入梦魇的状态是帕金森病典型症状之一，我之前以为自己不一定会有，没想到还

是躲不过。

其实早几年前，我的鼻子就不太灵了，一些味道要么闻不到，要么闻到的和别人不一样。比如烧菜的香味闻不出了，做菜水平受到影响。有时候无缘无故闻到怪味，身边的人却说没有。其实，嗅觉减退就是帕金森病的一个信号。

又一次在睡梦中掉下床后，我知道自己晚上不能再带着孙女了。孙女那时4岁，竟然好像听懂了大人人们的解释，虽然眼泪汪汪，但并没有大哭大闹，默默地接受了不能和奶奶一起睡的现实。反倒是我哭了很久，既是舍不得孙女，也是一种无奈的屈服。

焦虑 怎么总是看不见好

看我妥协了，孩子们又积极带我去看病，陆续跑了好几家医院。刚开始是吃药，起初有些用，但时间长了，晚上的梦魇更加严重，有几次把自己都吓到。晚上睡不好，人也因此越发憔悴，心情也郁闷了。

在其中一家医院就诊时，为了方便观察，医生建议我住院一段时间。那一周，我做了各种各样的检查，没查出什么，也没什么特别的结论，就让我出院了。儿子说，没查出大问题是好事啊，但我为此趟“不明不白”的住院耿耿于怀，好长时间都怒意难平。

每次遇到这样的事情，我就把“早知道不去看”挂在嘴边，其实我也知道这些用药、检查基本上是必要的、合理的，是我太心急，陷入了焦虑之中。

去年，儿媳又打听到一个医生，光两项检测就花了差不多1.5万元。好在，我这个病不一定会遗传，全家的心因此放下一半。

让我振奋的是，这次配的药到目前为止都比较有效，我的手不那么抖了，腿脚不那么僵硬了，邻居亲友看到我都说我好多了，我的心情一天比一天好。

和解 看到每一天的美

“奶奶以后拿不了东西怎么办？”“我帮你拿呀。”

“奶奶以后坐轮椅怎么办？”“我推你呀。”

和孙女的对话，让我不再害怕那一天的到来。我仿佛又回到了刚确诊那会，该干什么还是干什么。不同的是，那时是故作骄傲的逃避，现在是平和坦然的面对。

我还是每天为儿子的小家忙碌，为菜价的涨跌操心；依旧在双休日接送孙女上舞蹈班，在重要的节日回老家操办。不同的是，我感觉到做这一切更加快乐了，常常会停下来，细细品尝其中的幸福味道。

儿子、儿媳常带我出去玩。刚发病那会，我总是拒绝出门，怕别人发现我的病，怕自己走不动。现在，我会欣然同往，不再理会别人的目光(事实上也没几个人会特别注意我)，只在意自己的内心。

我会提前做好拿手的点心带去，在这个最美的季节，一家人坐在花下，一起吃，一起看，一起笑。

