



与老人生活在一起，不少人最不适应的就是老人总舍不得扔东西。爱惜物品是美德，但“过于爱惜”，东西堆到影响日常生活甚至给他人造成困扰，就可能是囤积症。这种严重囤积物品的行为，可能是老年痴呆的症状之一，也可能是脑病征兆。

◆ 不正常的囤积表现有哪些

日常生活中，不少老年人爱囤东西，啥都留着舍不得扔，如几天前的饭菜、包装盒、20年前的衣物等。这主要与个人的成长背景有关，或因经历过物资匮乏年代，较为节俭；或因为东西用久了有感情，而舍不得扔。

那么，不正常的囤积表现有哪些？最新版的美国精神疾病诊断手册第五版新增了囤积症诊断项目，而不是归类在强迫症范畴内。如果有以下囤积表现，家人应尽早带老人就医：

1. 持续性的丢弃困难：不管东西实际价值如何，都难以分离；
2. 保有物品的需求：觉得有一天会用到，对丢弃感到苦恼；
3. 住所拥挤或凌乱：大量囤积物品，堆积如山。如果不乱，常常是因第三个人的干预，

大部分是家庭成员强制整理；

4. 其他重要领域功能减损：囤物资的行为已引起很多困扰，影响到家庭成员关系、社交、职业和环境安全等；

5. 无法解释为其他疾病：非身体病痛引起，也不能用其他精神疾病来解释。

◆ 如何预防老年人的囤积症

当老人爱收集物品、归类整理，且对这些物品如何处理有自己的安排和想法，这是没有问题的。但如果仅仅是不断囤积，不加以分类和整理，也不想以废品处理，患上老年痴呆症的可能性较大。

囤积症的老年患者很少主动就医，要想干预，身边亲人的协助就尤为重要。家庭成员如果只是一味阻止和丢弃，老人会越来越愤怒和焦虑。要用支持开放的态度进行处理，如单独开辟一个空间让老人集中收集，定期帮老人变卖废物等；与老人坐下来耐心讨论，尝试列清单来勾选清理顺序，在尊重老人的前提下帮忙丢掉没用的物品，慢慢断舍离；鼓励囤积症老人多参与社交，分散精力。

医学干预囤积症通常采用认知行为治疗和个案讨论方式，引导老人识别认知上的谬误，加强改变动机。药物方面，因囤积症长期与他人没有良好互动，常合并抑郁倾向，需使用抗抑郁药进行治疗。🏠

老人爱囤积可能是种病

■ 沈璐（中南大学湘雅医院神经内科）