

Απώλεια μνήμης: Πότε είναι Αλτσχάιμερ και πότε απλή γήρανση



Όσο μεγαλώνετε είναι

πιθανό να προσέξετε ότι δυσκολεύεστε να θυμηθείτε κάποια λέξη, ένα όνομα, ή πού αφήσατε τα κλειδιά σας το προηγούμενο βράδυ.

Αυτές οι μικρές απώλειες μνήμης είναι φυσιολογικές και είναι μέρος της διαδικασίας γήρανσης του εγκεφάλου. Επειδή, ωστόσο, η απώλεια της μνήμης είναι επίσης ένα σύμπτωμα της νόσου του Alzheimer, μπορεί να ανησυχείτε ότι αυτά τα προβλήματα είναι σημάδια για κάτι πιο σοβαρό.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η μερική απώλεια της ικανότητας μνήμης δεν είναι λόγος ανησυχίας.

Αιτίες που επιδεινώνουν τη φυσιολογική απώλεια μνήμης

- Κατάθλιψη
- Ανεπιθύμητες παρενέργειες των φαρμάκων
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- Ανεπάρκεια βιταμίνης B12 ή υποθυρεοειδισμός
- Αυξημένο στρες

Τι είναι φυσιολογικό και τι όχι στην απώλεια μνήμης

Φυσιολογικό σύμπτωμα: Ξεχνάτε καθημερινά ραντεβού, αλλά τα θυμάστε αργότερα.

Αιτία ανησυχίας: Ρωτάτε τους φίλους και τους γύρω σας διαρκώς και επαναλαμβανόμενα για λεπτομέρειες και πληροφορίες.

Φυσιολογικό σύμπτωμα: Μπορεί να κάνετε ένα λάθος στην τήρηση των βιβλίων εσόδων-εξόδων σας.

Αιτία ανησυχίας: Έχετε πρόβλημα στον σχεδιασμό ή την επίλυση προβλημάτων που κάποτε σας ήταν πολύ εύκολο να διεκπεραιώσετε. Σας είναι επίσης δύσκολο να κάνετε πράγματα που περιλαμβάνουν αριθμούς, όπως το να ακολουθήσετε μια συνταγή ή να πληρώσετε τους μηνιαίους λογαριασμούς.

Φυσιολογικό σύμπτωμα: Χρειάζεστε λίγη βοήθεια “μια στο τόσο” με τις ρυθμίσεις φούρνο μικροκυμάτων ή με το τηλεχειριστήριο της τηλεόρασης.

Αιτία για ανησυχία: Δεν μπορείτε να λειτουργήσετε τη σόμπα ή να οδηγήσετε σε ένα γνωστό σημείο.

Φυσιολογικό σύμπτωμα: Ξεχνάτε τι ημέρα της εβδομάδας είναι, αλλά το θυμάστε λίγο αργότερα.

Αιτία ανησυχίας: Μπορείτε να βρείτε τον εαυτό σας σε ένα μέρος και δεν ξέρετε πώς φτάσετε εκεί.

Φυσιολογικό σύμπτωμα: Έχετε μειωμένη όραση λόγω της ηλικίας. Μπορεί να αναπτύξετε καταρράκτη, για παράδειγμα.

Αιτία ανησυχίας: Έχετε προβλήματα αντίληψης της απόστασης και του χρώματος των αντικειμένων. Περνάτε μπροστά από ένα καθρέφτη και έστω και στιγμιαία δεν αναγνωρίζετε τη δική σας αντανάκλαση.

Φυσιολογικό σύμπτωμα: Δεν μπορείτε να βρείτε τη σωστή λέξη αμέσως.

Αιτία ανησυχίας: Λέτε τα πράγματα με λάθος ονόματα. Σταματάτε στη μέση μιας φράσης και δεν έχετε ιδέα ποιο ήταν το θέμα της κουβέντας.

Φυσιολογικό σύμπτωμα: Χάνετε τα γυαλιά σας ή το τηλεχειριστήριο από καιρό σε καιρό.

Αιτία ανησυχίας: Βάζετε τα πράγματα σε περίεργα μέρη και δεν μπορείτε να τα θυμηθείτε τα βήματά σας για να τα βρείτε. Εναλλακτικά, μπορεί να κατηγορείτε άλλους για την κλοπή διαφόρων αντικειμένων που απλά έχετε χάσει εσείς.

Φυσιολογικό σύμπτωμα: Αισθάνεστε κουρασμένοι από την εργασία, την οικογένεια, και τις κοινωνικές σας υποχρεώσεις μερικές φορές.

Αιτία για ανησυχία: Δεν μπορείτε να παρακολουθήσετε τα τα χόμπι σας και να συμμετέχετε σε δραστηριότητες που σας αρέσουν. Επιδιώκετε να μην περνάτε χρόνο με άλλους, λόγω των αλλαγών που έχετε περάσει.

Φυσιολογικό σύμπτωμα: Έχετε τον δικό σας τρόπο να κάνετε τα πράγματα και εκνευρίζετε όταν κάτι δεν γίνεται όπως το θέλετε.

Αιτία ανησυχίας: Εκνευρίζετε εύκολα, όταν κάτι αλλάζει στη ρουτίνα σας, ή όταν νιώθετε άβολα. Είστε συχνά σε σύγχυση και έχετε αυξημένο άγχος, καχυποψία και κατάθλιψη.

Πηγές: onmed.gr-ikypros.com