

Κενά μνήμης: Τα καθημερινά, τα αναπόφευκτα και τα... ανησυχητικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το στρες της καθημερινότητας, ο αυξημένος όγκος υποχρεώσεων, η έλλειψη ύπνου ή απλώς η περιστασιακή αφηρημάδα μάς κάνουν πότε-πότε να ξεχνάμε πού αφήσαμε τα κλειδιά μας ή τι ώρα είχαμε προγραμματίσει ένα ραντεβού.

Τα κενά μνήμης είναι απολύτως φυσιολογικά σε κάθε ηλικία, συνήθως όμως όσο μεγαλώνουμε γίνονται πιο συχνά. Όταν δε η απώλεια μνήμης γίνεται καθημερινό φαινόμενο, ξεκινούν να μας ταλαιπωρούν ανησυχίες ότι πρόκειται για το πρώτο σημάδι άνοιας.

Πότε λοιπόν η απώλεια μνήμης θεωρείται δικαιολογημένη και πότε πρέπει να αποτελεί αφορμή για επίσκεψη στο γιατρό;

Δείτε τις τρεις διαβαθμίσεις και πάρτε τα μέτρα σας!

1. Φυσιολογική απώλεια μνήμης

- Μπαίνετε σε ένα δωμάτιο του σπιτιού και δε θυμάστε τι ψάχνετε.
- Σας παίρνει μερικά λεπτά να θυμηθείτε πού παρκάρατε.
- Ξεχνάτε να τηλεφωνήσετε σε κάποιον που σας κάλεσε νωρίτερα ενώ μαγειρεύετε, προσπαθείτε να ηρεμήσετε τα παιδιά που φωνάζουν ή γενικώς είστε απασχολημένοι με κάτι άλλο.
- Βάζετε κάτι σε ένα συρτάρι, ντουλάπι κ.λπ. και μετά δεν το βρίσκετε.
- Ξεχνάτε μια ασήμαντη πληροφορία που σας ανέφερε κάποιος μία ημέρα πριν (π.χ. τι μαγείρεψε, τι αγόρασε).
- Ξεχνάτε το όνομα κάποιου που μόλις γνωρίσατε.
- Αδυνατείτε να ανακαλέσετε μια ονομασία (τόπο, αντικείμενο, όνομα ηθοποιού κ.λπ.).

Τέτοιου είδους προβλήματα μνήμης εκδηλώνονται επειδή ο εγκέφαλος «διαγράφει» ασήμαντες πληροφορίες προκειμένου να κάνει χώρο για νέες, πιθανώς πιο σημαντικές.

2. Ελαφρώς ανησυχητική απώλεια μνήμης

- Δυσκολεύεστε να προσανατολιστείτε σε γνώριμους χώρους.
- Δυσκολεύεστε να θυμηθείτε τα ονόματα φίλων και συγγενών.
- Δυσκολεύεστε να αναγνωρίσετε πρόσωπα, χρώματα, σχήματα ή λέξεις.
- Επαναλαμβάνετε την ίδια ερώτηση που κάνατε πριν μισή ώρα.
- Αλλάζετε γρήγορα διάθεση (π.χ. από κοινωνικός και χαρούμενος γίνεστε αντικοινωνικός).
- Βάζετε συνεχώς αντικείμενα σε λάθος θέση και μετά δεν το θυμάστε.

Τα συμπτώματα αυτά εκδηλώνονται συχνά λόγω στρες, κατάθλιψης ή μόνιμης έλλειψης συγκέντρωσης. Δεν αποκλείεται βέβαια να αποτελούν πρώιμα συμπτώματα άνοιας, καθώς αυτή η ομάδα νευροεκφυλιστικών παθήσεων εξελίσσεται αργά για πολλά χρόνια πριν εκδηλωθούν εμφανή συμπτώματα.

3. Απώλεια μνήμης που πρέπει να αξιολογηθεί από γιατρό

- Ζητάτε κάτι να πιείτε (π.χ. καφέ) ενώ μόλις ήπιατε.
- Ξεχνάτε το όνομα ενός συγγενή, ενώ θυμάστε με λεπτομέρεια περιστατικά της παιδικής σας ηλικίας.
- Δεν μπορείτε να εκτελέσετε απλές καθημερινές δραστηριότητες, όπως να χρησιμοποιήσετε το πλυντήριο.
- Μπερδεύετε τα μέλη της οικογένειας (ποιο παιδί είναι ποιου).
- Κάνετε ατυχείς επιλογές σε απλά πράγματα, π.χ. φοράτε παλτό ενώ έξω κάνει ζέστη.
- Δεν ξέρετε πού χρησιμεύουν απλά καθημερινά αντικείμενα (π.χ. ανοιχτήρι, κατσαβίδι).
- Αφήνετε πράγματα σε εντελώς ακατάλληλα μέρη (π.χ. την κατσαρόλα κάτω από το κρεβάτι, το πορτοφόλι μέσα στο ψυγείο).
- Χάνετε την αίσθηση του χώρου και του χρόνου (π.χ. δεν αναγνωρίζετε μέρη που έχετε επισκεφθεί δεκάδες φορές, δεν θυμάστε σε ποια χρονιά βρισκόμαστε).

Το Αλτσχάιμερ, η συνηθέστερη μορφή άνοιας, πλήττει τον ιππόκαμπο, το τμήμα του εγκεφάλου που ελέγχει τη βραχυπρόθεσμη μνήμη. Τα άτομα με Αλτσχάιμερ δεν θυμούνται επομένως πρόσφατα γεγονότα αλλά συγκρατούν αναμνήσεις του μακρινού παρελθόντος.

Πηγή: onmed.gr