



Η ήπια λήθη είναι ένα φυσιολογικό μέρος της γήρανσης. Αν έχετε πρόβλημα να θυμάστε το όνομα κάποιου ατόμου, αλλά σας έρχεται αργότερα, αυτό δεν είναι...

σοβαρό πρόβλημα μνήμης.

Αλλά εάν τα προβλήματα μνήμης επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινή σας ζωή, θα μπορούσαν να είναι τα πρώτα σημάδια της νόσου του Αλτσχάιμερ.

Αν και τα συμπτώματα που εκδηλώνει ο καθένας ποικίλλουν σε πλήθος και ένταση, είναι σημαντικό να μπορείτε να προσδιορίσετε τα πρώτα σημάδια Αλτσχάιμερ.

Πιθανότητα για Αλτσχάιμερ: Οι 10 βασικές ερωτήσεις

Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις στον εαυτό ή σε κάποιον δικό σας άνθρωπο που ενδεχομένως να έχει πρόβλημα Αλτσχάιμερ και δώστε όσο πιο ειλικρινείς απαντήσεις μπορείτε:

1. Απώλεια μνήμης

Αυτό είναι το πιο κοινό σύμπτωμα. Μήπως ξεχνάτε εύκολα τις πληροφορίες που μόλις μάθατε; Χάνετε σημαντικές ημερομηνίες, ονόματα και τα γεγονότα; Ξεχνάτε ακόμα και σημαντικά πράγματα που έχουν συμβεί; Ρωτάτε διαρκώς ξανά και ξανά τις ίδιες πληροφορίες; Βασίζεστε σε μεγάλο βαθμό σε βοηθητικά όπως χαρτάκια με σημειώσεις ή υπενθυμίσεις στο smartphone σας;

2. Πρόβλημα στον σχεδιασμό και την επίλυση προβλημάτων

Έχετε πρόβλημα να κάνετε σχέδια και να τα τηρήσετε; Σας είναι δύσκολο να ακολουθήσετε μια συνταγή, ακόμα και αν την έχετε χρησιμοποιήσει πολλές φορές; Είναι δύσκολο να επικεντρωθείτε σε λεπτομερείς εργασίες, ιδίως όταν αυτές

περιλαμβάνουν αριθμούς; Για παράδειγμα, μπορείτε να παρακολουθείτε τους λογαριασμούς σας και να την κίνηση του τραπεζικού σας λογαριασμού;

3. Οι καθημερινές εργασίες είναι μια "πρόκληση"

Έχετε πρόβλημα να οδηγήσετε προς έναν προορισμό στον οποίο πάτε συχνά; Μπορείτε να ολοκληρώσετε ένα συνηθισμένο έργο στον χώρο εργασίας; Μήπως ξεχνάτε τους κανόνες του αγαπημένου σας παιχνιδιού;

4. Σύγχυση χρόνου και τοποθεσίας

Μπορείτε να κατανοήσετε πλήρως κάτι που δεν συμβαίνει αυτήν τη στιγμή; Αισθάνεστε αποπροσανατολισμένος; Μήπως χάνετε εύκολα στον δρόμο; Έχετε ξεχάσει ποτέ που βρίσκεστε; Θυμάστε πάντα το πώς φτάσατε εκεί;

5. Αλλαγές στην όραση

Σας είναι ολοένα και πιο δύσκολο να διαβάσετε τις λέξεις σε μια σελίδα; Έχετε πρόβλημα κρίνετε πόσο μακριά είναι κάτι; Μπορείτε να διαχωρίσετε τα χρώματα;

6. Οι λέξεις και οι συνομιλίες σας δημιουργούν εκνευρισμό

Το λεξιλόγιο γίνεται κάτι με το οποίο δυσκολεύεστε; Μπορείτε να βρείτε τη σωστή λέξη που ψάχνετε; Μήπως λέτε τα πράγματα με το λάθος όνομα; Αποφεύγετε να συμμετέχετε σε μια μία συζήτηση; Είστε σε θέση να την παρακολουθήσετε ως τρίτο πρόσωπο; Σταματάτε ξαφνικά στην μέση μιας συζήτησης, γιατί δεν ξέρετε τι να πείτε; Επαναλαμβάνετε συχνά κάτι που μόλις είπατε ήδη;

7. Χάνετε πράγματα

Ο καθένας μπορεί να βάλει κάτι στην λάθος θέση και να το ψάχνει από καιρό σε καιρό, αλλά μπορείτε να θυμηθείτε τα βήματά σας για να βρείτε πάλι αυτό που χάσατε; Έχετε βάλει ποτέ κάποιο αντικείμενο σε ασυνήθιστο μέρος, όπως τα κλειδιά σας μέσα στο ψυγείο; Έχετε κατηγορήσει άλλο άτομο ότι σας παίρνει ή σας μετακινεί διαρκώς πάρει τα πράγματα;

8. Άστοχες αποφάσεις

Έχετε κάνει κακές αποφάσεις τα τελευταία χρόνια; Έχετε κάνει λάθη με τα χρήματα, όπως το να δώσετε αρκετά λεφτά, όταν, κανονικά, δεν θα χρειαζόταν; Μήπως κάνετε ντους πολύ συχνά; Προσέχετε τον εαυτό σας λιγότερο από όσο στο παρελθόν; Έχει τύχει να φορέσετε λάθος ρούχα για τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν έξω;

9. Κοινωνική απόσυρση

Αποσύρεστε ολοένα και περισσότερο από τους άλλους στον χώρο εργασίας; Ασχολείστε ολοένα και λιγότερο με το αγαπημένο σας χόμπι; Μήπως σας λείπει το κίνητρο να κάνετε πράγματα; Πιάνετε τον εαυτό σας να βλέπει τηλεόραση ή να κοιμάται περισσότερο από το συνηθισμένο;

10. Αλλαγές στην διάθεση

Εκνευρίζεστε πιο εύκολα; Αισθάνεστε κατάθλιψη, φόβο, ή άγχος; Είστε περισσότερο καχύποπτος με τους άλλους ανθρώπους;

Πηγή: <http://www.webmd.com>