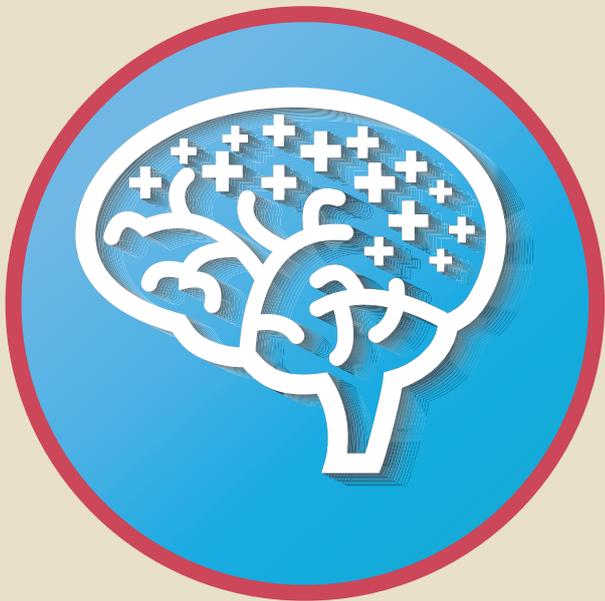


**M.I.N.D**

الاشعارات العشر للاصابة بمرض الزهايمر



الاشارات العشر للاصابة بمرض الزهايمر

الاشارات العشر

ان فقدان الذاكرة التي تؤثر على الحياة اليومية لا تعتبر جزءا طبيعيا من الشيخوخة. انها من أعراض الخرف، والانخفاض التدريجي في الذاكرة، وفي مهارات التفكير والمنطق. السبب الأكثر شيوعا للخرف هو مرض الزهايمر، وهو اضطراب يسفر عن خسائر في خلايا الدماغ.

- ١ - فقدان الذاكرة
- ٢ - صعوبة أداء المهام المألوفة
- ٣ - صعوبات في التعبير اللغوي
- ٤ - التضييل في الزمان والمكان
- ٥ - انخفاض في المقدرة على الحكم
- ٦ - المشاكل في التفكير المجرد
- ٧ - وضع الأشياء في مكان خطأ
- ٨ - التغيرات في المزاج أو السلوك
- ٩ - التغيرات في الشخصية
- ١٠ - عدم قدرته على القيام بالمبادرة

الاشارات العشر: الفرق بين ما هو طبيعي وغير طبيعي

ان فقدان الذاكرة التي تؤثر على الحياة اليومية لا تعتبر جزءا طبيعيا من الشيخوخة. انها من أعراض الخرف، والانخفاض التدريجي في الذاكرة، وفي مهارات التفكير والمنطق. السبب الأكثر شيوعا للخرف هو مرض الزهايمر، وهو اضطراب يسفر عن خسائر في خلايا الدماغ.

١ - فقدان الذاكرة

نسيان المعلومات التي اكتسبت مؤخرا هو احدى العلامات المبكرة للخرف. يبدأ الشخص بالنسيان أكثر فأكثر ويصبح غير قادر على تذكر المعلومات في وقت لاحق.
ما هو طبيعي؟ نسيان الأسماء أو المواعيد في بعض الأحيان.

٢ - صعوبة أداء المهام المألوفة

كثيرا ما يجد الناس المصابون بالخرف صعوبة في التخطيط أو إتمام المهام اليومية. قد يفقد الأفراد مثلا مسار الخطوات لإعداد وجبة، للقيام بمكالمة هاتفية أو للعب لعبة ما.
ما هو طبيعي؟ أحيانا ينسى لماذا جاء الى الغرفة أو ما أراد قوله.

٣ - صعوبات في التعبير اللغوي

كثيرا ما ينسى مرض الزهايمر كلمات بسيطة أو يستبدلها بكلمات غير عادية، مما يجعل من الصعب فهم الكلام أو الكتابة. على سبيل المثال، قد يكون الشخص المصاب بمرض الزهايمر غير قادر على العثور على فرشاة الأسنان، فهو قد يقول لطلبها "هذا الشيء لغمي".
ما هو طبيعي؟ أحيانا يجد صعوبة في العثور على الكلمة الصحيحة.

٤ - التضييل في الزمان والمكان

من الممكن لمرضى الزهايمر أن يضيعوا في احيائهم، لا يعلمون أين يتواجدون وكيف وصلوا الى هناك، وكيفية العودة إلى المنزل.
ما هو طبيعي؟ نسيان في أي يوم من أيام الأسبوع نحن أو المكان المتجه اليه.

٥ - انخفاض في المقدرة على الحكم

قد يرتدي مرضى الزهايمر لباس غير لائق، مثلا ارتداء طبقات عدة من الملابس في اليوم الحار أو قليلا منها في البرد. وقد يظهروا هؤلاء عدم القدرة على التحكم بالمال، مثل التخلي عن مبالغ كبيرة عن طريق شراء السلع عبر التلفون.

الاشارات العشر للاصابة بمرض الزهايمر

ما هو طبيعي؟ عدم القدرة على اتخاذ القرار من وقت لآخر.

٦ - المشاكل في التفكير المجرد

قد يكون لدى مرضى الزهايمر صعوبة بأداء المهام الفكرية المعقدة، مثل نسيان ما معنى الأعداد وكيف ينبغي أن تستخدم.

ما هو طبيعي؟ تجد تحدياً بالمصروف.

٧ - وضع الأشياء في مكان خطأ

قد يضع مريض الزهايمر الأشياء في أماكن غير اعتيادية: المكناة في الثلاجة، أو ساعة اليد في صحن السكر.

ما هو طبيعي؟ خطأ مؤقت في مكان وضع المفاتيح أو المحفظة.

٨ - التغيرات في المزاج أو السلوك

قد يظهر لدى مريض الزهايمر سرعة في تقلب المزاج – من الهدوء الى البكاء الى الغضب – بدون سبب واضح.

ما هو طبيعي؟ أحيانا شعور حزين أو تقلب المزاج.

٩ - التغيرات في الشخصية

يمكن أن تتغير شخصية المصاب بالخرف بشكل كبير. وهو قد يصبح مشوش للغاية، لديه شكوك، أو لديه مخاوف أو يعتمد على أحد أفراد الأسرة.

ما هو طبيعي؟ شخصية الناس قد تتغير بعض الشيء مع التقدم في السن.

١٠ - عدم قدرته على القيام بالمبادرة

قد يصبح مرض الزهايمر خمول جداً، ويجلس امام التلفزيون لساعات، ينام أكثر من المعتاد أو لا يشعر بالرغبة في القيام بالأنشطة المعتادة.

ما هو طبيعي؟ الشعور أحيانا بالجزر من العمل أو الالتزامات الاجتماعية.

لماذا لا أتذكر اسمها؟ فقدان الذاكرة هو جزء طبيعي من الشيخوخة؟

كل شخص قد ينسى اسم أو يخطئ في وضع المفاتيح أحيانا. قد تنخفض القدرة على تذكر أنواع معينة من المعلومات لدى الكثير من الأشخاص الاصحاء كلما تقدموا في السن. أعراض مرض الزهايمر هي أكثر سوءاً ووحدة من الهفوات البسيطة في الذاكرة. تتفاقم أعراض مرض الزهايمر وتؤثر على التواصل، التعلم، التفكير والمنطق ولها تأثير على عمل الشخص وعلى حياته الاجتماعية.

ما هو الفرق

شخص لديه أعراض الزهايمر	شخص لديه أعراض طبيعية متعلقة بالتقدم في السن
نسيان تجارب كاملة	نسيان جزء من التجربة
من النادر أن يتذكر لاحقاً	غالبا ما يتذكر لاحقاً
فقدان القدرة تدريجياً على اتباع الارشادات الخطية واللفظية	القدرة دائماً على اتباع الارشادات الخطية واللفظية
فقدان القدرة تدريجياً على تدوين الملاحظات	القدرة دائماً على تدوين الملاحظات
فقدان القدرة تدريجياً على الاهتمام بذاته	القدرة دائماً على الاهتمام بذاته

الاشارات العشر للاصابة بمرض الزهايمر

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يعاني من هذه الأعراض، يجب استشارة طبيب. ان التشخيص الدقيق والمبكر لمرض الزهايمر أو غيره من الخرف هو خطوة مهمة من أجل الحصول على العلاج والرعاية والدعم المطلوب.

المصدر

www.alz.org | IDRAAC ترجمة لين فرح تحرير