

alzheimer's  association®

۱۰ علامت دمانس

را بشناسید

و آنرا از روند طبیعی سالمندی افتراق دهید

تشخیص زود هنگام مهم است

ترجمه و گردآوری: دکتر بهار پوررضا - دبیرخانه شورای سالمندان استان گیلان - به مناسبت ۲۱ سپتامبر - روز جهانی آلزایمر - ۱۴۰۳

#1

تغییرات حافظه که زندگی روزمره را دچار اختلال می کند

یکی از شایع ترین علایم آلزایمر به ویژه در مراحل اولیه ، فراموش کردن اطلاعاتی است که اخیراً به ذهن سپرده شده اند. برای مثال :

تکیه کردن به **کمک های حافظه** (مانند یادداشتهای یادآوری یا دستگاههای الکترونیکی) یا اعضای خانواده برای چیزهایی که خودشان به تنهایی از عهده آن بر می آمدند.



یک موضوع را بارها و بارها پرسیدن

فراموش کردن تاریخها یا وقایع مهم

تغییرات معمول وابسته به سن :

گاهی فرد نام ها و قرار ملاقاتها را فراموش می کند اما بعداً آنها را به خاطر می آورد.

#2

چالش در برنامه ریزی یا حل مشکلات

برخی از افراد ممکن است در **تمرکز** مشکل داشته باشند و انجام کارها بسیار بیشتر از قبل **طول** بدهند.

آنها ممکن است در پیروی از یک دستور العمل آشنا یا پیگیری صورت حساب های ماهانه مشکل داشته باشند.



برخی از افراد ممکن است تغییراتی را در توانایی خود برای آغاز و دنبال کردن یک برنامه یا کار با اعداد تجربه کنند.

تغییرات معمول وابسته به سن :
مرتکب اشتباهات گاه به گاه هنگام تراز کردن یک دسته چک شدن .

#3

دشواری در تکمیل وظایف آشنا

افراد دچار آلزایمر اغلب در کامل کردن وظایف روزمره دچار مشکل می شوند. مانند:

رانندگی کردن به یک مکان آشنا، اداره کردن بودجه در سر کار، یا به خاطر آوردن قوانین یک بازی مورد علاقه.



تغییرات معمول وابسته به سن:

گهگاه نیاز داشتن به کمک برای استفاده از تنظیمات یک مایکروویو یا ضبط کردن یک شوی تلویزیونی.

#4

سردرگمی در حوزه زمان یا مکان

افراد مبتلا به آلزایمر می توانند توالی و خط سیر تاریخ ها ، فصول و گذر زمان را از دست بدهند.

آنها ممکن است در درک موضوعات اگر بلافاصله در حال وقوع نباشند ، مشکل داشته باشند. گاهی اوقات ممکن است فراموش کنند که کجا هستند یا چگونه به آنجا رسیده اند.



تغییرات معمول وابسته به سن :

در مورد اینکه چه روزی از هفته است گیج شدن اما بعداً به خاطر آوردن.

#5

دشواری در درک تصاویر بصری و روابط فضایی

برخی از افراد ممکن است در خواندن، قضاوت فاصله و تشخیص رنگ یا کنتراست مشکل داشته باشند.

از نظر ادراکی، ممکن است از مقابل آینه عبور کنند و فکر کنند شخص دیگری در اتاق است. آنها ممکن است متوجه نشوند که آن شخص در آینه هستند.



تغییرات معمول وابسته به سن :

تغییرات بینایی ناشی از کاتاراکت (آب مروارید).

#6

بروز مشکلات جدید برای پیدا کلمات در هنگام صحبت کردن یا نوشتن

افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است برای دنبال کردن یا پیوستن به یک مکالمه مشکل داشته باشند. آنها ممکن است در وسط مکالمه متوقف شوند و ایده ای برای ادامه دادن نداشته باشند یا ممکن است سخنان خود را تکرار کنند. آنها ممکن است در خصوص گنجینه واژگان مشکل داشته باشند، در یافتن کلمه مناسب دچار دشواری شوند. یا در نامیدن موارد دچار اشتباه گردند.



تغییرات معمول وابسته به سن :
گهگاه مشکل داشتن در یافتن کلمه درست.

#7

جانمایی نادرست اشیا و از دست دادن توانایی بازیابی مراحل

فرد مبتلا به آلزایمر ممکن است اشیاء را در مکان های غیر معمول قرار دهد.



آنها ممکن است اشیاء را گم کنند و قادر نباشند که گام هایشان را به عقب برگردند و آنها را دوباره پیدا کنند. حتی گاه آنها دیگران **به دزدی متهم می کنند**. این ممکن است در طول زمان بارها اتفاق بیافتد.

تغییرات معمول وابسته به سن :
جانمایی اشتباه اشیاء که گهگاه اتفاق می افتد.

#8

قضاوت ضعیف

افراد مبتلا به آلزایمر ممکن تغییرات غیر معمولی را در قضاوت یا تصمیم گیری بروز دهند.

برای مثال، آنها ممکن است هنگام معامله با پول از قضاوت ضعیف استفاده کنند و مبالغ زیادی را به بازاریابان تلفنی بدهند.



آنها ممکن است کمتر به آراستگی یا تمیز نگه داشتن خود توجه کنند.

تغییرات معمول وابسته به سن :

هر چند وقت یکبار یک تصمیم بد گرفتن

#9

کناره گیری از کار یا فعالیت های اجتماعی

فرد مبتلا به آلزایمر ممکن است شروع به کنار گیری از سرگرمی ها، فعالیت های اجتماعی، پروژه های کاری یا ورزشها کند. آنها همچنین ممکن است به دلیل تغییراتی که تجربه کرده اند از اجتماعی بودن اجتناب کنند.



تغییرات معمول وابسته به سن :

گاهی احساس خستگی کردن از وظایف کاری، خانوادگی و اجتماعی.

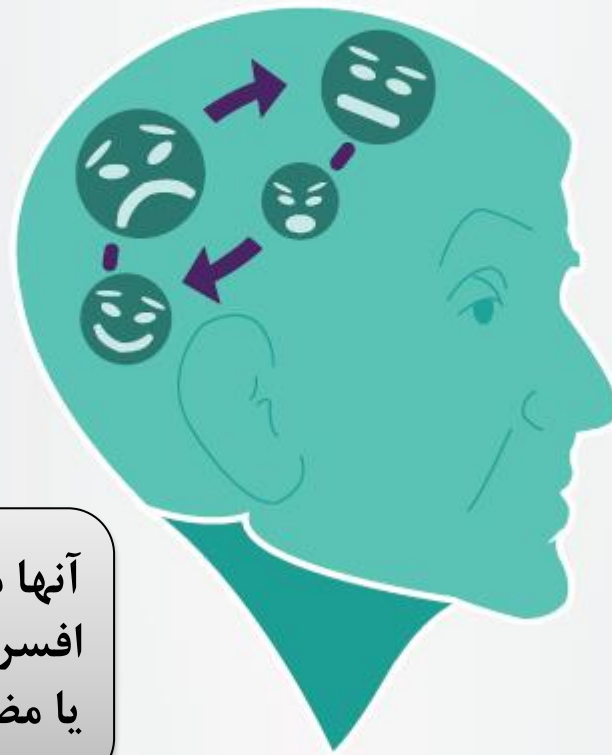
#10

تغییرات در خلق و شخصیت

خلقیات و شخصیت افراد مبتلا به آلزایمر می تواند که تغییر کند

آنها ممکن است در مکان هایی که خارج از منطقه احساس آسایش شان است ، به راحتی آشفته شوند

آنها می توانند گیج، مشکوک، افسرده، دچار احساس ترس یا مضطرب شوند



تغییرات معمول وابسته به سن :

ایجاد روش های بسیار خاص برای انجام کارها و تحریک پذیر شدن در صورت مختل شدن یک روال.



If you notice any of the 10 Warning Signs of Alzheimer's in yourself or someone you know, don't ignore them. Please consult your physician.

در صورتیکه هر یک از ۱۰ علامت هشدار دهنده آلزایمر را در خود یا کسی که می شناسید مشاهده کردید، آنها را نادیده نگیرید. لطفاً با پزشک خود مشورت کنید



| دمانس | اختلال خفیف شناختی | سالمندی طبیعی | |
|-------|-----------------------|------------------|--|
| | | ✓ | فراموش کردن گهگاه اینکه کدام کلمات باید مورد استفاده قرار بگیرند |
| | | ✓ | گم کردن گهگاه اشیاء |
| | | ✓ | فراموش کردن گهگاه پرداخت های قبوض ماهانه |
| | ✓ | | مشکل در پیدا کردن کلمات |
| ✓ | ✓ | | غالباً گم کردن اشیاء |
| ✓ | ✓ | | فراموش کردن رفتن به مراسم مهم |
| ✓ | | | دشواری در گفتگو و / یا خواندن و نوشتن |
| ✓ | | | پرسیدن مکرر یک سوال یا تکرار یک داستانی بارها و بارها |
| ✓ | | | دشواری در فعالیت های اساسی زندگی |
| ✓ | | | مشکل پیدا کردن در در مدیریت مالی و پرداخت قبوض |
| ✓ | | | گم شدن در اماکن آشنا |
| ✓ | | | توهم ، هذیان و سوءظن |



مثال هایی از تغییرات ناشی از ابتلا به بیماری آلزایمر

ناتوانی در مدیریت مالی

عدم آگاهی نسبت به زمان، تاریخ و یا تغییر فصل

اشکال در تکلم

گم کردن وسایل و ناتوانی در یافتن آنها

قرار دادن اشیا در مکانهای غیر معمول

مثالهایی از تغییرات طبیعی در نتیجه بالا رفتن سن

فراموش کردن پرداخت یک ماه صورتحساب

فراموش کردن تاریخ و بعد به یاد آوردن آن

فراموش کردن موردی کلمه مورد نظر

فراموش کردن موردی مکان وسایل

کند شدن سرعت پردازش اطلاعات