الكشف عن أربع علامات تحذيرية تنذر بألزهايمر!

يؤثر مرض ألزهايمر في المقام الأول على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 65 عاماً، ولكن ليس من المبكر أبداً أن تكون على دراية بالعلامات التحذيرية لهذا الاضطراب الدماغي الشائع.

وقد تتمكن من اكتشاف المرض قبل سنوات من تدهور حالتك.

شارك الدكتور دانييل أمين، وهو طبيب نفسي معتمد وباحث في تصوير الدماغ في كاليفورنيا بالولايات المتحدة مؤخراً، فيديو على منصة "تيك توك"، وقال:"يبدأ مرض ألزهايمر في الواقع في الدماغ قبل عقود من ظهور أي أعراض"، حسب صحيفة "نيويورك بوست".

وتشير التقديرات إلى أن:"6.7 مليون أميركي يعيشون مع مرض ألزهايمر، الذي يؤدي ببطء إلى تآكل الذاكرة والمهارات الإدراكية والقدرة على أداء المهام البسيطة".

ويكشف أمين عن 4 علامات تحذيرية قد تشير إلى أن دماغك قد يكون ضمن المرحلة التجهيزية للإصابة

بألزهايمر، والعديد من عوامل الخطر التي يجب معالجتها على الفور.

ضعف الذاكرة

قال أمين إن:"أول علامة تحذيرية هي أن ذاكرتك تصبح أسوأ مما كانت عليه قبل 10 سنوات".

وفي حين أن النسيان العرضي هو جزء طبيعي من الشيخوخة، فإن الأشخاص المصابين بالخرف يكافحون لتذكر الأحداث الأخيرة أو المحادثات أو التفاصيل الرئيسية.

والحُصين - منطقة الدماغ المسؤولة عن تكوين ذكريات جديدة - هي واحدة من المناطق الأولى المتأثرة بمرض ألزهايمر.

ضعف الحكم والاندفاع

قد يؤدي تلف الفصوص الجبهية، وهي المناطق الرئيسية لاتخاذ القرار والتفكير إلى صعوبات في فهم المخاطر، ومعالجة المشاكل اليومية وإدارة الشؤون المالية.

يبدو الأمر وكأن دماغك "يصبح غير متصل بالإنترنت"، كما أوضح أمين.

قصر فترة الانتباه

قد يواجه الأشخاص المصابون بمرض ألزهايمر صعوبة في التركيز أو الانتباه لفترة كافية لإكمال المهام التي كانت بسيطة في السابق.

سوء الحالة المزاجية

وجدت الأبحاث أن ما يصل إلى نصف مرضى ألزهايمر يعانون من أعراض الاكتئاب.

يعاني المرضى في كثير من الأحيان من تغيرات عاطفية مثل الانفعال أو التقلبات المزاجية الشديدة، وغالباً ما يكون لديهم سيطرة أقل على مشاعرهم لأن المرض يؤثر على مناطق الدماغ المسؤولة عن تنظيم

العواطف.

قد يصابون بالارتباك أو القلق بشأن التغيير، أو بشأن المواقف التي تأخذهم خارج منطقة الراحة الخاصة بهم.

كما حدد أمين العديد من السلوكيات التي تزيد من خطر الإصابة بالخرف. وقا:"لإذا كان لديك أي من عوامل الخطر هذه، فهذا هو الوقت المناسب للتعامل بجدية مع صحة الدماغ".

وأبرز هذه العوامل هي:

السمنة

أوضح الدكتور:"مع زيادة وزنك، ينخفض حجم ووظيفة دماغك، لهذا السبب أنا نحيف، لا أريد أن أفعل أي شيء يضر بدماغي عمداً".

انخفاض الطاقة

أفاد أمين:"إن انخفاض الطاقة... يعني غالباً انخفاض تدفق الدم إلى الدماغ".

الأرق المزمن أو انقطاع النفس أثناء النوم

يساعد النوم في التخلص من النفايات السامة من الدماغ.