

MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Αντρονίου: Ανησυχητικά σημάδια που προειδοποιούν για άνοια

Media: TA NEA

Page: 51-52

Published at: 23-02-2023

Author: Surface: 282.37 cm² Circulation: 10340

Subjects:



MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Ανησυχητικά σημάδια που προειδοποιούν για άνοια

ΣΕΛ. 52

Ανησυχητικά σημάδια που προειδοποιούν για άνοια

Ολοι ξεχνάμε πράγματα μερικές φορές, ειδικά όταν έχουμε πολυάσχολη ζωή. Μπορεί να αρχίσετε να παρατηρείτε ότι αυτό συμβαίνει πιο συχνά καθώς μεγαλώνετε. Η ήπια απώλεια μνήμης μπορεί να είναι ένα φυσιολογικό μέρος της γήρανσης. Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι έχετε άνοια. Εάν όμως η απώλεια μνήμης σας δυσκολεύει να διαχειριστείτε τις καθημερινές σας εργασίες, αυτό είναι ένα σημάδι που δεν πρέπει να αγνοήσετε. Μιλήστε με τον γιατρό σας εάν εσείς ή η οικογένειά σας παρατηρήσετε ότι σας συμβαίνει αυτό ή τα παρακάτω ανησυχητικά σημάδια άνοιας.

Ξεχνάτε πράγματα που μόλις ακούσατε; Κάνετε την ίδια ερώτηση ξανά και ξανά; Βασίζεστε σε πολλά έντυπα ή ηλεκτρονικές υπενθυμίσεις απλώς για να κάνετε τα βασικά της ημέρας; Σας είναι δύσκολο να σχεδιάσετε μια πράξη ή να λύσετε προβλή-



ματα; Ολοι κάνουν ένα λάθος μερικές φορές. Ίσως πληρώσατε λάθος ποσό σε έναν λογαριασμό τον περασμένο μήνα. Αυτό είναι φυσιολογικό, αλλά αν δυσκολεύεστε πραγματικά να κάνετε πράγματα όπως να ακολουθείτε γνωστές οδηγί-

ες ή να παρακολουθείτε τους λογαριασμούς με τον τρόπο που κάνατε παλιά, αυτό θα μπορούσε να είναι ένα προειδοποιητικό σημάδι προβλημάτων μνήμης.

Ξεχάσατε πώς δουλεύει το τηλεχειριστήριο της τηλεόρασης; Ξεχάσατε πώς ρυθμίζετε τον φούρνο μικροκυμάτων; Εάν χρειάζεστε λίγη βοήθεια από καιρό σε καιρό με τέτοιου είδους θέματα, μην ανησυχείτε. Αλλά αν αντιμετωπίζετε προβλήματα με τις τακτικές δραστηριότητες που έχετε συνηθίσει να κάνετε, όπως η οδήγηση σε μέρη που πηγαίνετε πάντα, μπορεί να είναι σημάδι ενός πιο σοβαρού προβλήματος άνοιας.

Πού πάρκαρα το αυτοκίνητο; Σε όλους μας έχει συμβεί κάποτε. Εάν, όμως, συμβαίνει τακτικά, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Επίσης τις περισσότερες φορές, όταν ξεχνάτε πού έχετε αφήσει κάτι, όπως τα κλειδιά σας ή τα γυαλιά σας, θα πρέπει να μπορείτε να σκεφτείτε τη διαδρομή πίσω, να ακολουθήσετε τα βήματά σας και να το βρείτε.

Αν παρατηρήσετε ότι κάνετε πράγματα συχνά και δεν μπορείτε να επιστρέψετε και να τα εντοπίσετε, αυτό είναι σημάδι ενός πιθανού μεγαλύτερου προβλήματος μνήμης. Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε ξυπνήσει και σκεφτόμαστε τι μέρα είναι. Δεν παίρνει όμως πολύ χρόνο για να θυμηθούμε. Αλλά αν κάνετε συχνά τις ημερομηνίες, τις εποχές ή το πέρασμα του χρόνου, αυτό είναι άλλο ένα σημάδι πιθανής άνοιας.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρώτανης του ΕΚΠΑ