

نویسنده: مهندس مهدی صمدانی



ده نشانه زنگ خطر

در عین اینکه وجود هر یک از ده نشانه زیر نمی تواند شرط کافی برای ابتلا به نوعی دمانس (فرسایش مغز) باشد، در صورتی که شما یا یکی از نزدیکانتان مبتلا به یک یا چند مورد از نشانه ها هستید، توصیه می شود آنرا زنگ خطر تلقی کنید و به پزشک مراجعه نمایید.

1- مشکلات حافظه کوتاه مدت

مشکلات حافظه کوتاه مدت می تواند از علائم اولیه شروع یک نوع دمانس (فرسایش مغز) باشد. همه ی ما ممکن است به دفعات کنترل تلویزیون یا عینک یا کلید خود را گم کرده باشیم ولی معمولاً با برگشتن از راهی که پیموده ایم و بررسی اینکه چند لحظه قبل چه کاری انجام می داده ایم، وسیله ی گم شده ی خود را پیدا می کنیم.

در مورد افراد مبتلا به نوعی دمانس، این فراموشی در ابتدا خیلی نامحسوس است. در حالی که فرد به خوبی خاطرات سالهای پیش (حافظه بلند مدت) را به خاطر می آورد و بازگو می کند، ممکن است فراموش کند که امروز ظهر (حافظه کوتاه مدت) ناهار چه خورده است.

نشانه دیگر مشکل فراموشی کوتاه مدت می تواند این باشد که شخص نتواند به خاطر بیاورد چرا به آشپزخانه رفته، یا چرا در یخچال را باز کرده است. در همین دوران به یاد آوردن کارهای روزانه و تقدم و تأخر آنها نیز دچار اشکال می شود. در حالی که گم کردن عینک میتواند امری عادی تلقی شود، گذاشتن آن در یخچال یا کتری بایستی زنگ خطر تلقی شود.

2- ناتوانی از پیدا کردن کلمات مناسب

یکی دیگر از نشانه‌های اولیه دمانس، مشکل بیان عقاید، منطبق با آنچه که در فکر می‌گذرد می‌باشد. شخص برای توضیح دادن چیزی یا کاری دچار مشکل می‌شود و این طور به نظر می‌رسد که لغت یا کلمه‌ی صحیح را در فکرش پیدا می‌کند اما نمی‌تواند در عمل آن را بیان کند. مرادها و مکالمه با این گونه اشخاص، وقت گیرتر و مشکلتر می‌شود و در نتیجه از حوصله فرد سالم خارج می‌گردد. برای فرد سالم که هیچ گونه مشکلی برای صحبت کردن و پیدا کردن کلمات صحیح و مناسب در مغزش و بر زبان راندن آنها ندارد، فهم اینکه فرد مبتلا به دمانس به وقت بیشتری برای جستجوی کلمه‌ی مناسب و سپس بیان آن نیاز دارد، آسان نیست. این مشکل ممکن است به گوشه‌گیری و انزوا، هرچه بیشتر فرد مبتلا به دمانس بیانجامد و افراد سالم از او دوری کنند چونکه در انجام کارهای روزمره‌ی خود شتاب زده‌اند و سرمایه‌گذاری زمانی و حوصله لازم برای ارتباط با اینگونه افراد از توان آنها خارج است.

3- تغییرات خلقی

خلق و خوی افراد مبتلا به دمانس نیز تغییر می‌کند. معمولاً شناخت این مشکل توسط خود شخص ناممکن است ولی همسر و نزدیکان بیمار این تغییر را به آسانی مشاهده می‌کنند. به طور نمونه، افسردگی یکی از نشانه‌های اولیه دمانس است. همراه با تغییرات خلق و خو، ممکن است تغییرات شخصیتی هم در بیمار بروز کند. به عنوان مثال، بیمار شما که در گذشته آرام و خجالتی بوده به شخصیتی اجتماعی و پرحرف تبدیل می‌شود. یکی از دلایل این تغییر این است که متأسفانه قضاوت بیمار هم تحت تأثیر بیماری قرار گرفته است و کارهایی که تا چند سال قبل از نظر او عیب بوده، امروز کاملاً عادی و مناسب است.

4- بی‌علاقگی

یکی دیگر از علائم اولیه شروع دمانس، بی‌حالی و بی‌علاقگی است. شما ممکن است متوجه شوید که بیمار دیگر علاقه‌ای به کارهایی که قبلاً به آنها عشق می‌ورزیده، نشان نمی‌دهد و از معاشرت با دوستانش طفره می‌رود. دیگر چیزی او را به هیجان نمی‌آورد. مثلاً خبر زمین خوردن نوه و شکستن دست یا پای او، هیچگونه تحرکی را در این بیمار ایجاد نمی‌کند. از دست رفتن نزدیکان یا جشن عروسی آنها چندان تفاوتی برایش ندارد.

طبیعی است که این نشانه‌ها در ابتدا بسیار کم‌رنگند و ممکن است به بهانه خستگی یا کم‌خوابی، به این علائم توجهی نشود. ولی به مرور، این نشانه‌ها پررنگ‌تر می‌شوند و برای نزدیکان بیمار کاملاً قابل مشاهده‌اند.

5- سخت شدن انجام کارهای عادی

این نشانه هم در ابتدا کم‌رنگ است. شخصی که در ابتدای راه دمانس است ممکن است کمی در انجام کارهای روزانه دچار اشکال شود. مثلاً انتخاب لباس و هماهنگی مناسب آن برای رفتن به سر کار، برای او سخت می‌شود. عدم هماهنگی در انتخاب کت و شلوار و کفش و جوراب و حتی گاهی آماده شدن برای رفتن به سر کار با لباس منزل، از آن جمله‌اند. به مرور کارهای مشکل‌تر مانند حساب دخل و خرج منزل یا بازی‌هایی که قوانین مفصل‌تری دارند برای او غیرممکن می‌شود. بیمار در یاد گرفتن کارهای جدید و یا پیروی از دستورالعمل‌های تازه نیز دچار اشکال می‌گردد. برای مثال، از کار کردن با گوشی موبایل جدید یا کنترل تلویزیون جدید در میماند.

6- سردرگمی و گیجی

زمانی که فکر و منطق و قضاوت دچار اشکال می شود، سردرگمی و گیجی به دنبال می آورد. وقتی که بیمار نتواند چهره ی اشخاص را به یاد داشته باشد، نتواند کلمات و جملات مناسب و صحیح را در ذهن خود ردیف کند و بر زبان بیاورد، و قادر نباشد با دیگران به صورت طبیعی ارتباط برقرار کند، به سردرگمی و گیجی دچار می شود.

این سردرگمی که در ابتدا به صورت گم کردن سوئیچ اتومبیل یا عینک بروز میکند، با پیشرفت بیماری، به سردرگمی در انجام کارهای روزانه هم سرایت میکند. بیمار در تصمیم گیری و تشخیص اینکه مثلاً حالا نوبت چه کاری است، یا این شخص که با من صحبت می کند چه کسی است و رابطه کاری او با من چیست دچار سردرگمی میشود.

7- عدم ارتباط با وقایع اطراف

شما مشغول تماشای سریال تلویزیونی دلخواه خود هستید و عزیز شما سؤالاتی می کند که نشان می دهد او نمی تواند ماجرا را به خوبی دنبال کند. یا مشغول صحبت کردن درباره ی موضوعی هستید و بیمار سؤالی می کند یا اظهارنظری مینماید که به هیچ وجه ارتباطی با موضوع مکالمه ی شما ندارد. این یک زنگ خطر است.

همانگونه که با شروع دمانس و پیشرفت آن، پیدا کردن و استفاده از کلمات مناسب مشکل می شود، این بیماران به مرور معنی کلمات را فراموش می کنند. این فراموشی باعث می شود آنها نتوانند به راحتی در مباحث روزمره، چه در منزل و چه در محیط کار، شرکت کنند. اگر محیطی مناسب برای سازشگری با این مشکل وجود نداشته باشد، بیمار گوشه گیرتر می شود و از شرکت در کارهای روزانه خانواده کناره می گیرد. او به خوبی درک می کند مشکلی دارد ولی شاید به علت غرور نخواهد آن را با نزدیکانش در میان بگذارد. یا نگران مشکلاتی است که با پیشرفت بیماری برای آنها ایجاد خواهد کرد. شاید او از آینده مبهم خویش به شدت نگران است و میترسد.

8- اختلال در جهت یابی زمانی و مکانی

بیمار برای خرید به سوپر مارکت رفته و موقع برگشت، سر چهارراه، سرگردان ایستاده و نمی داند اینجا کجاست و از کدام طرف باید برود؟ تمامی مغازه ها و ساختمان های این چهارراه برایش ناآشناست. نمی داند چگونه به اینجا آمده، برای چه کاری آمده، و حالا باید از کدام راه به منزل بازگردد. نمی داند چه موقع از روز است، کدام روز هفته، یا کدام ماه از سال است. عمق نگرانی و ترس را در فکر این بیمار مجسم کنید. واقعاً وحشتناک است. لحظه ای بعد، همه چیز به حالت عادی برمی گردد و او دقیقاً می داند که چه کاری انجام می داده و کدام یک از خیابان های چهارراه را باید انتخاب کند.

اختلال در جهت یابی و ناآشنا شدن محیط های آشنای قبلی، یکی دیگر از علائم و نشانه های دمانس است که بایستی به آن توجه شود. این مشکل نیز می تواند به صورت عدم توانایی پیروی از دستورالعمل ها تجلی کند. مثلاً مادر شما کتاب آشپزی را باز می کند و می خواهد غذای مورد علاقه ی شما را از روی دستوری که بارها استفاده کرده و نتیجه ی خوبی گرفته بود، بپزد. او دیگر توان درک و انجام قدمهای لازم، به ترتیبی که در دستور آشپزی نوشته شده است را، ندارد. ممکن است مشکل وی به حدی برسد که تمام وسایل و مواد غذایی را به زمین بیاندازد و آشپزخانه را با گریه ترک کند.

9- تکرار، تکرار، تکرار

ساعت چند است؟ کی ناهار می خوریم؟ کی ناهار می خوریم؟ امروز چند شنبه است؟ ساعت چند است؟ ساعت چند است؟ امروز چند شنبه است؟ کی ناهار می خوریم؟ امروز چند شنبه است؟ اگر بیمار سوالی را به کرات میپرسد، اگر بیش از یک مرتبه در روز صورتش را اصلاح میکند، اگر بعضی اقسام کالا را بیش از حد نیز خریداری و انبار میکند، این یک زنگ خطر است. مهم نیست که بیمار سؤال را چند مرتبه پرسیده و شما چند مرتبه جواب داده اید. وی به خاطر ندارد که این سؤال و جواب چند لحظه قبل هم تکرار شده است.

شما یک فرشته هستید اگر سراو داد نزنید که چند دفعه این سؤال را می پرسی؟ از این همه تکرار دیوانه شدم. مگر یادت نیست که الان این سؤال را جواب دادم؟

10- علاقه به یکنواختی

تجسم کنید که چقدر دردناک و ترسناک است که شما نتوانید اشخاصی را که قبلاً می شناختید به یاد بیاورید، نتوانید در بحث و گفتگوی عزیزان خود شرکت کنید، نمی دانید چرا به مغازه لبنیاتی رفته اید و حالا از چه راهی باید بازگردید. نا امید و تنهایی خود را تصور کنید وقتی نتوانید همراه سایر اعضای خانواده سریال تلویزیونی مورد علاقه ی خود را ببینید و همراه با آنها بخندید و یا متأثر شوید و کلاً مبهوت باشید که آنها به چه می خندند و یا از چه چیزی ناراحت شده اند؟ تمام این مسایل بسیار سخت و دردناک است.

این نوع افکار و اتفاقات در ذهن بیماری که در ابتدای راه دمانس است به کرات اتفاق می افتد. به همین دلیل است که گرایش آنها به سمت یکنواختی فعالیت های روزمره است. آنها نمی توانند خود را نسبت به اتفاقات پیش بینی نشده روزانه انطباق دهند و ترجیح می دهند همه چیز براساس روال پیش بینی شده جلو برود. لازم است آنها را در این راه کمک کنیم و سعی نماییم در حد امکان، روال زندگی این بیماران عاری از هر گونه سورپریز و تغییرات باشد.

سعی نکنیم بیمار را به زور وادار کنیم که رفتار چند سال قبل خود را داشته باشد و تصور کنیم با گردنکشی در مقابل بیماری، میتوانیم آنها را مداوا کنیم. باور کنیم لجبازی ما و قبول نکردن بیماری، مشکلات بیمار را چند برابر میکند و به اضطراب و نگرانی او میافزاید

برای دیدن ویدیوی علائم بیماری آلزایمر، تهیه شده در ایران با کمک انجمن آلزایمر ایران، کلیک کنید

برای دیدن ویدیوی پژوهشی تازه و گسترده در باره شروع آلزایمر، تهیه شده در اخبار بی بی سی، کلیک کنید

مراجع و منابع

ده علامت هشدار دهنده، وبسایت آلزایمر ایران

ده علامت زنگ خطر، وبسایت آلزایمر آمریکا