
Quan es preocupant la pèrdua de memòria

Autor:

Data de publicació: 10-11-2021

Pèrdua de memòria: quan s'ha de preocupar i què fer al respecte

Direcció: Nicole Beasley

Actualitzat el 09 d'abril de 2020

Direcció: Aaron Horn

Font: pixabay.com

Tothom té aquest moment en què s'adona que ha oblidat alguna cosa, ja sigui petita o important. Si vostè té un historial familiar de problemes de memòria, demència o Alzheimer, aquests lapses en la memòria poden ser encara més aterridors. Això és especialment cert si són més freqüents.

Una cosa a tenir en compte sobre la pèrdua de memòria és que passa de forma natural amb el temps. A mesura que envellim, els nostres records comencen a fallar una mica. Una mica de pèrdua de memòria, especialment la pèrdua de memòria a curt termini, és normal a mesura que envelleix, començant tan jove com cinquanta. No obstant això, la pèrdua de memòria extensa podria ser un signe d'alguna cosa molt més greu.

Cada vegada que vostè o un ésser estimat estan experimentant una pèrdua de memòria severa, vostè ha de buscar atenció mèdica. Pot ser difícil saber amb qui parlar, on anar a buscar ajuda o si necessites ajuda o no. La següent informació serà molt útil per determinar quan ha d'estar preocupat i què ha de fer a continuació.

Causas de pèrdua de memòria

Hi ha moltes causes de pèrdua de memòria. Algunes pèrdues de memòria són temporals i es poden corregir, mentre que altres tipus poden ser permanents. Vostè pot tenir problemes amb la pèrdua de memòria a curt termini, la pèrdua de records passats, o tenir la incapacitat de fer nous records. Si vostè o un ésser estimat estan tenint problemes amb la memòria de qualsevol tipus, és una bona idea fer una mica d'investigació i buscar ajuda professional.

Algunes de les causes de la pèrdua de memòria es poden corregir i la memòria pot tornar. Altres causes poden ser temporals, però requereixen temps per curar-se. Altres causes de pèrdua de memòria són permanents, i només poden ser tractades el millor possible pels professionals mèdics.

Estatines

Recentment hi ha hagut un vincle entre les estatines i la pèrdua de memòria. Les estatines són un determinat tipus de medicament utilitzat per reduir el colesterol. Milions de persones prenen una forma d'estatina, i s'han fet estudis en els últims anys per intentar descobrir el vincle, si n'hi ha, entre les estatines i la pèrdua de memòria.

Alguns investigadors creuen que no hi ha cap relació entre les estatines i la pèrdua de memòria, i que simplement hi ha tantes persones en el fàrmac que un gran percentatge està obligat a tenir problemes de memòria. No obstant això, un estudi recent publicat per Harvard va tenir resultats mixtos.

En l'estudi es van observar al voltant de 400.000 persones en estatines, 400.000 persones amb altres medicaments contra el colesterol i 26.000 persones sense medicaments contra el colesterol durant un període de vint-i-cinc anys. Els resultats van ser que les persones que no estaven amb medicaments contra el colesterol no van informar, en la seva major part, de problemes de memòria, però un gran percentatge de les persones amb qualsevol medicament contra el colesterol ho van fer.

Això suggeriria que tots els medicaments contra el colesterol poden causar pèrdua de memòria, cosa poc probable, o que és simplement una coincidència. Les estatines i altres medicaments contra el colesterol funcionen de manera molt diferent i tenen un maquillatge molt diferent, per la qual cosa és poc probable que tinguin els mateixos efectes secundaris. És més probable que els problemes de memòria siguin simplement més propensos a ser reportats per les persones que veuen un metge amb freqüència a causa dels medicaments de manteniment.

Altres medicaments

Hi ha molts altres medicaments que definitivament s'han relacionat amb la pèrdua de memòria permanent o temporal. Aquests medicaments inclouen antidepressius, anti-histamines, ajudes per dormir, medicaments contra l'ansietat, relaxants musculars, tranquil·litzants i certs medicaments per al dolor més forts. Per aquesta raó, és important informar de tots els medicaments que pren o que havia estat prenent durant un llarg període de temps al seu metge quan es parla amb ells sobre la seva pèrdua de memòria.

La majoria d'aquests medicaments no causen pèrdua de memòria immediatament. La pèrdua de memòria que vostè pot experimentar amb l'ús d'aquests medicaments serà gradual al principi, augmentant més ràpidament amb el temps. Generalment es necessiten diversos anys d'ús d'aquests medicaments per conduir a una pèrdua significativa de memòria. Sovint, si agafes els signes de pèrdua de memòria d'hora, pots aturar els medicaments i la memòria tornarà.

Abús d'alcohol i drogues

L'abús d'alcohol i drogues a llarg termini s'ha relacionat amb la pèrdua de memòria. Quan l'alcohol o les drogues s'utilitzen excessivament durant un llarg període de temps, pot conduir a la pèrdua de memòria a curt termini. També pot conduir a una pèrdua de records del passat, i pot tenir problemes per recordar coses que van passar mentre estava intoxicat o afectat per la droga.

De vegades, aquesta pèrdua de memòria retrocedeix amb el temps si un es torna i es manté sobri. La memòria a curt termini sol millorar amb sobrietat a llarg termini. No obstant això, un encara pot tenir problemes per recordar parts del passat, en particular punts en el temps en què l'abús d'alcohol o drogues va ser més greu.

Privació del son

La privació del son pot conduir a una pèrdua temporal de memòria a curt termini, o una incapacitat per accedir a records passats. La quantitat i la qualitat del son són importants. Vostè ha de dormir prou ininterromput que el seu cos i el cervell poden funcionar amb normalitat. Si es desperta amb freqüència a la nit o no dorm almenys vuit hores al dia, és probable que tingui problemes de memòria amb el temps. Aquesta pèrdua de memòria sol ser temporal si es poden establir patrons de son saludables i solucionar el dèficit del son.

Font: shaw.af.mil

Hi ha moltes coses que poden fer que un es vegi privat de son. Les causes subjacents podrien ser l'insomni simple, els efectes secundaris dels medicaments o fins i tot l'apnea del son. Sovint, els pacients amb apnea del son reporten pèrdua de memòria a curt termini abans de començar l'ús d'una màquina cpap. Una vegada que s'identifiquen aquestes causes subjacents de privació del son, es poden corregir, i la memòria pot millorar.

Depressió i estrès

La depressió, l'estrès i l'ansietat s'em fiquen en el camí de l'enfocament i la concentració, que poden causar pèrdua de memòria a curt termini i dificultar l'accés als records passats. Aquesta pèrdua de memòria és temporal i generalment es corregeix eliminant la depressió i l'ansietat. Els antidepressius poden ser útils en aquest esforç, però com que també

poden causar pèrdua de memòria és una aposta molt més segura per posar remei a la depressió i l'estrès amb la teràpia i les tècniques d'afrontament.

Deficiències nutricionals

Les deficiències nutricionals poden tenir un efecte sobre el bon funcionament del cervell i poden conduir a problemes amb la memòria. Vostè ha d'obtenir suficients nutrients, inclosos greixos i proteïnes, perquè el cervell funcioni correctament. Més específicament, les deficiències dràstiques en B1 i B12 poden conduir a la pèrdua de memòria a curt termini. Els suplementes sovint poden posar remei a aquesta situació i permetre que la memòria torni. També pot considerar parlar amb un nutricionista per veure on es poden afegir aquests nutrients importants en la seva dieta.

Lesions al cap

Les lesions al cap sovint condueixen a la pèrdua de memòria a curt o llarg termini. L'amnèsia completa pot ocórrer amb una lesió al cap, com es veu a les pel·lícules on algú rep un cop al cap i s'oblida de qui i on són. Amb molta més freqüència, la pèrdua de memòria només afecta un curt període de temps abans de l'accident.

Font: pixabay.com

Certes lesions al cap també poden conduir a una incapacitat per fer nous records, i problemes extrems amb la memòria a curt termini. De vegades, les lesions al cap poden fer que un obliidi noms i llocs, però recordi certs esdeveniments importants de la vida. La pèrdua de memòria que es pot produir amb una lesió al cap és en gran mesura imprevisible, i realment depèn de quines àrees del cervell es van veure afectades.

La major part de la pèrdua de memòria amb una lesió al cap és temporal. Sovint, a mesura que el cervell i el cos es curen del trauma, la memòria torna. No obstant això, en alguns casos, la pèrdua de memòria després d'un traumatisme cerebral és permanent. A mesura que el cervell es cura, pot ser útil exercitar la ment amb teasers cerebrals i jocs de memòria que poden ajudar a reconstruir aquests "músculs" del cervell i permetre que la memòria torni.

Acariciar

L'accident cerebrovascular es produeix quan un vas sanguini que condueix al cervell està bloquejat, o quan un vas sanguini del cervell es trenca. Les víctimes d'accidents cerebrovasculars sovint tenen pèrdua de memòria a curt termini. A menys que l'accident cerebrovascular sigui molt greu, la majoria de les víctimes d'accidents cerebrovasculars poden recordar coses del passat, especialment el passat llunyà. No obstant això, tenen problemes per recordar coses del dia a dia, o fins i tot de moment a moment. Poden repetir-se sovint o oblidar el que havien de menjar aquell dia.

La quantitat i el tipus de pèrdua de memòria que es pot veure amb els pacients amb ictus realment depèn del tipus i la gravetat de l'accident cerebrovascular. El metge que el va tractar a vostè o al seu ésser estimat per a l'accident cerebrovascular està en la millor posició per provar la memòria i determinar si aquesta és la causa subjacent de la pèrdua de memòria.

Malaltia d'Alzheimer i demència

Una de les principals causes de pèrdua de memòria és la malaltia d'Alzheimer i la demència. La malaltia d'Alzheimer causa pèrdua de memòria durant un període de temps, empitjorant gradualment. La memòria a curt termini és la primera a patir, després els records del passat poden escapar dels pacients. Poden oblidar completament qui són i qui són els seus éssers estimats. Al final, fins i tot poden oblidar com empassar-se.

La demència és el resultat final de l'Alzheimer, i el terme s'utilitza per descriure la pèrdua de memòria tan greu que interfereix amb les activitats diàries. També hi pot haver moltes altres causes de demència, incloent-hi l'abús d'alcohol o drogues greus i prolongats, o altres danys al cervell. Amb la demència, les cèl·lules cerebrals s'estan deteriorant i el cervell no pot funcionar com abans. De vegades es desconeix la causa de la demència, però pot ser igual de devastadora.

Altres causes

Hi ha altres causes menys comunes de pèrdua de memòria. Certes malalties com la SIDA, la sífilis i la tuberculosi

poden causar pèrdua de memòria si es tornen greus i duren un llarg període de temps. Aquestes malalties causen danys al cervell, que poden causar pèrdua de memòria.

De vegades, la causa exacta de la pèrdua de memòria no està clara, fins i tot per als metges. Fins i tot amb proves extenses i investigacions sobre la història mèdica del pacient, no es pot trobar una causa clara de la pèrdua de memòria.

La pèrdua de memòria genèrica es pot descriure com una causa o condicions desconegudes que resulten en una pèrdua parcial o completa de memòria. Pot referir-se a l'amnèsia d'una causa desconeguda, o resultats clínics anormals que podrien ser la causa de la pèrdua de memòria, però no encaixen amb altres diagnòstics coneguts.

Signes i símptomes d'alerta

Els signes de pèrdua de memòria poden ser preocupants, però sovint una mala memòria a curt termini no és res de què preocupar-se. Moltes persones tenen problemes per recordar el que van fer amb les seves claus, fins i tot quan estan a la mà. La gent s'oblida d'esdeveniments importants, o per fer una trucada telefònica important. Amb totes les causes potencials de pèrdua temporal de memòria a curt termini, sovint no és res de què preocupar-se.

Font: pixabay.com

No obstant això, si veieu certs signes d'advertència i símptomes de si mateixos o dels vostres éssers estimats, és probable que vulgueu consultar a un metge tan aviat com sigui possible per determinar la causa i l'abast de la pèrdua de memòria. El deteriorament sever de la ment o la memòria pot ser un signe d'una causa subjacent que requereix un tractament immediat, per la qual cosa és millor estar segur que lamentar-se.

Velocitat de pèrdua de memòria

Si la pèrdua de memòria és sobtada, això pot ser un senyal d'advertència que alguna cosa està seriosament malament. El pacient pot haver tingut un petit accident cerebrovascular que no va ser detectat, o una altra causa podria ser la culpa. L'aparició sobtada de problemes de memòria és definitivament motiu de preocupació, i ha de ser seguit amb atenció mèdica tan aviat com sigui possible.

La pèrdua de memòria és gradual. No obstant això, la velocitat de la qual es desenvolupa pot augmentar amb el temps. El pacient pot començar a notar que està oblidant petites coses i tenint problemes amb la memòria a curt termini, però no pensa en això fins que es torna sever i freqüent. Si bé és important abordar qualsevol pèrdua de memòria amb el seu metge, les pèrdues d'aquest tipus poden ser més difícils de determinar i diagnosticar.

Incapacitat per realitzar tasques

Un dels majors senyals d'advertència que han d'assenyalar la necessitat d'acció és si el pacient no pot realitzar tasques diàries a causa de la seva pèrdua de memòria. La pèrdua de memòria tan severa que impedeix que vostè o el seu ésser estimat de les tasques bàsiques d'autocura és definitivament motiu de preocupació. Per exemple, vostè pot descobrir que el seu ésser estimat s'ha oblidat de menjar, o menjar massa perquè s'ha oblidat que ja han menjat.

La pèrdua de memòria de com fer les coses per un mateix és el tipus més debilitant de pèrdua de memòria. Pot ser sobtat o gradual. Però, quan t'adones que el teu ésser estimat no és capaç de cuidar-se o realitzar tasques diàries bàsiques com cuinar i netejar, has d'assegurar-te que estan rebent l'ajuda que necessiten.

Problemes socials relacionats amb la pèrdua de memòria

La pèrdua de memòria extensa pot conduir a molts problemes socials que condueixen a la depressió, l'ansietat i la reclusió. Moltes persones que tenen problemes per recordar quan se suposa que han de trucar o visitar algú poden arribar a estar ansiosos que estan deixant caure la seva família. Algunes persones desenvolupen depressió perquè no recorden que els seus éssers estimats han visitat o trucat, i se senten sols.

Quan algú està tenint dificultats per dur a terme una conversa típica, també és el moment de buscar ajuda. Si no poden recordar el que es va dir d'un moment a l'altre, sovint es repeteixen o tendeixen a oblidar converses senceres poc després de tenir-les, pot posar una gran pressió sobre el seu estat emocional. Per evitar més problemes, s'ha de buscar ajuda ràpidament.

Què fer a continuació

Si vostè o un ésser estimat està tenint problemes greus o sobtats amb la pèrdua de memòria, vostè ha de buscar ajuda immediatament. Un psicòleg amb llicència pot ajudar a administrar proves de memòria simples per determinar la gravetat de la pèrdua de memòria. Aquestes proves poden indicar si es requereix o no més intervenció mèdica. Si la pèrdua de memòria es causa a causa de l'abús d'alcohol o drogues, la privació del son, l'estrès, l'ansietat o la depressió, un terapeuta pot ajudar a resoldre aquests problemes perquè la memòria pugui tornar.

Article anterior

[Diferència entre memòria eidetica i memòria fotogràfica](#)

Article següent

[11 causes de pèrdua de memòria a curt termini i què fer al respecte](#)