

KNOW the 10 SIGNS

EARLY DETECTION MATTERS

Bạn có nhận thấy bất kỳ dấu hiệu nào trong các dấu hiệu cảnh báo này?

Vui lòng liệt kê mọi mối lo ngại của bạn và mang theo danh sách này khi đến gặp bác sĩ.

Lưu ý: Danh sách này chỉ mang tính tham khảo và không thay thế cho sự tư vấn của chuyên gia giàu kinh nghiệm.

____ **1. Trí nhớ thay đổi có thể gây khó khăn cho sinh hoạt hàng ngày.** Một trong những dấu hiệu phổ biến nhất của bệnh Alzheimer's, đặc biệt ở giai đoạn đầu, là quên các thông tin đã biết gần đây. Những người khác còn quên cả các ngày tháng hoặc sự kiện quan trọng; hỏi đi hỏi lại nhiều lần một thông tin, dựa vào các thiết bị trợ giúp trí nhớ (ví dụ: ghi chú báo nhắc hoặc thiết bị điện tử) hoặc các thành viên trong gia đình để nhắc nhở những việc mà họ thường tự thực hiện. **Triệu chứng điển hình?** Thỉnh thoảng quên tên hoặc các cuộc hẹn nhưng sau đó nhớ lại chúng.

____ **2. Thách thức trong việc lập kế hoạch hoặc giải quyết vấn đề.** Một số người có thể cảm nhận các thay đổi về khả năng phát triển và theo đuổi một kế hoạch hay làm việc với các con số. Họ có thể gặp khó khăn khi bắt kịp một công thức quen thuộc hay theo dõi hóa đơn hàng tháng. Họ có thể khó trung tâm và mất nhiều thời gian hơn để làm những việc mà họ đã từng làm lúc trước. **Triệu chứng điển hình?** Thỉnh thoảng có sai sót khi cân đối chi phiếu.

____ **3. Khó hoàn thành những công việc quen thuộc ở nhà, tại nơi làm việc hoặc khi rảnh rỗi.** Người bệnh Alzheimer's thường cảm thấy khó hoàn thành các công việc hàng ngày. Đôi khi họ có thể gặp khó khăn khi lái xe đến một địa điểm quen thuộc, quản lý một ngân sách tại nơi làm việc hay ghi nhớ luật chơi của một game yêu thích. **Triệu chứng điển hình?** Đôi khi cần giúp đỡ để sử dụng các cài đặt của lò vi sóng hoặc để ghi lại một chương trình truyền hình.

____ **4. Nhầm lẫn thời gian hoặc địa điểm.** Người bệnh Alzheimer's có thể quên mất ngày tháng, mùa và sự chuyển biến thời gian. Họ có thể gặp khó khăn khi hiểu một điều gì đó nếu nó không xảy ra ngay lập tức. Đôi khi họ có thể quên mất mình đang ở đâu hoặc họ đã đến đó bằng cách nào. **Triệu chứng điển hình?** Nhầm lẫn về một ngày trong tuần nhưng tìm ra sau đó.

____ **5. Gặp khó khăn khi hiểu các hình ảnh trực quan và các mối quan hệ trong không gian.** Đối với một số người, dấu hiệu mắc bệnh Alzheimer's chính là các vấn đề về thị giác. Họ có thể gặp khó khăn trong việc đọc sách, đánh giá khoảng cách và xác định màu sắc hoặc độ tương phản. Về mặt nhận thức, họ có thể đi ngang qua một chiếc gương và nghĩ rằng có ai khác ở trong phòng. Họ có thể không nhận ra chính cái bóng của mình. **Triệu chứng điển hình?** Các thay đổi về thị giác liên quan đến bệnh đục thủy tinh thể.

6. Những vấn đề mới với từ ngữ khi nói hoặc viết. Người bệnh Alzheimer's có thể gặp khó khăn khi theo dõi hay tham gia một cuộc trò chuyện. Họ có thể dừng lại khi đang trò chuyện và không có ý tưởng để làm sao tiếp tục cuộc trò chuyện hoặc họ có thể lặp lại chính bản thân họ. Họ có thể đánh vật với vốn từ vựng, gặp khó khăn khi tìm kiếm từ thích hợp hay gọi sai tên sự vật (ví dụ: gọi "đồng hồ đeo tay" là "đồng hồ tay"). **Triệu chứng điển hình?** Thỉnh thoảng gặp khó khăn khi tìm kiếm từ thích hợp.

7. Đặt đồ vật sai vị trí và mất khả năng nhớ lại các bước thực hiện. Người bệnh Alzheimer's có thể đặt đồ vật ở những nơi khác lạ. Họ có thể làm mất đồ vật và không thể nhớ các bước thực hiện để tìm lại các đồ vật đó. Đôi khi họ có thể cáo buộc người khác ăn cắp. Điều này có thể xảy ra thường xuyên hơn theo thời gian. **Triệu chứng điển hình?** Thỉnh thoảng đặt đồ vật sai vị trí, chẳng hạn như một cặp kính hoặc thiết bị điều khiển từ xa.

8. Giảm óc phán đoán hoặc phán đoán kém. Người bệnh Alzheimer's có thể cảm nhận các thay đổi về óc phán đoán hoặc trong việc đưa ra quyết định. Chẳng hạn, họ có thể phán đoán kém khi giao dịch bằng tiền, đưa một số tiền lớn cho nhân viên tiếp thị qua mạng. Họ có thể ít quan tâm đến việc chải chuốt hoặc giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ. **Triệu chứng điển hình?** Thỉnh thoảng đưa ra một quyết định tồi tệ.

9. Rút lui khỏi công việc hoặc các hoạt động xã hội. Người bệnh Alzheimer's có thể bắt đầu từ bỏ các sở thích, các hoạt động xã hội, các dự án công việc hay các môn thể thao. Họ có thể gặp khó khăn khi theo dõi một đội thể thao yêu thích hay ghi nhớ cách hoàn thành một thú vui yêu thích. Họ cũng có thể tránh giao tiếp xã hội do các thay đổi mà họ gặp phải. **Triệu chứng điển hình?** Đôi khi cảm thấy mệt mỏi vì công việc, gia đình và trách nhiệm xã hội.

10. Thay đổi về tâm trạng và tính cách. Tâm trạng và tính cách của người bệnh Alzheimer's có thể thay đổi. Họ có thể trở nên bối rối, nghi ngờ, chán nản, sợ hãi hay lo lắng. Họ có thể dễ dàng nổi nóng ở nhà, tại nơi làm việc, khi ở với bạn bè hoặc ở những nơi mà họ cảm thấy không thoải mái. **Triệu chứng điển hình?** Phát triển những cách làm việc rất cụ thể và trở nên cáu gắt khi một thói quen bị phá vỡ.

Nếu bạn có thắc mắc về bất kỳ dấu hiệu nào trong các dấu hiệu cảnh báo này, Hiệp hội Alzheimer's khuyên bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ. Chẩn đoán sớm sẽ mang lại cơ hội tốt nhất để điều trị, hỗ trợ và hoạch định tương lai của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.alz.org hoặc gọi điện đến số 800.272.3900.