

阅读更多关于记忆
与认知障碍的信息：

www.demenscentrum.se/zh_cn

不要遗忘
你的记忆



Svenskt Demenscentrum

Glöm inte bort ditt minne • folder på kinesiska

当记忆问题变成认知障碍

我们一生都在遗忘。忘记车钥匙、门禁密码，或者那部老电影——它叫什么来着？健忘影响着每一个人。即使记忆问题给我们带来困扰，我们也常常把它归因于粗心或压力过大。

但有些健忘并非正常现象。有时记忆力的减退会严重到让日常生活变得困难。你可能开始在支付账单时出错、难以计划购物、甚至在熟悉的社区中迷路。这种更严重的记忆丧失通常被称为认知障碍。

认知障碍不仅涉及记忆力下降，还可能表现为注意力明显减退、阅读与书写能力下降、以及其他与思维与信息处理相关的功能受损。这些症状可能突然出现或逐渐发展，其原因多种多样。

不适当的药物使用、维生素缺乏和突然的混乱，例如大型手术后突发的意识混乱，都可能造成认知障碍。它也可能是阿尔茨海默病或其他类型的痴呆症所导致。

认知障碍都应及时接受医学检查，以确保获得正确的诊断、护理与治疗。想知道您的记忆是否正常？下一页有一个简单的自我评估测试，可以为您提供一些参考。

简易记忆自测表

请勾选适用于您的选项

- ☐ 我的短期记忆明显比以前差。我经常忘记预约、会议或已安排的事情。
- ☐ 我觉得自己在阅读和书写方面的问题变多了。我越来越难找到合适的词语来表达自己。
- ☐ 我变得难以长时间集中注意力。
- ☐ 我发现完成简单的日常任务（如付账单、购买食物）变得困难。
- ☐ 我容易迷失方向。即使在熟悉的社区里也会迷路。
- ☐ 我觉得自己的性格发生了变化。我变得更易怒、缺乏主动性、不愿外出。

您勾选了其中至少两项吗？建议尽快联系您的医疗中心。向医生详细说明您的症状。看诊时可带上一位亲属。

När minnesproblem blir kognitiv svikt

Glömmer gör vi hela livet. Bilnycklarna, portkoden och så den där gamla filmen, vad heter den nu igen? Glömska drabbar alla. Och även när den vållar oss större problem uppfattar vi den nog mest som en följd av slarv eller stress.

Men det finns glömska som inte är normal. Minnet kan börja svika så att vardagen försvåras. Man får problem med att betala räkningar, planera matinköp eller att orientera sig i närområdet. Denna mer påtagliga minnesnedsättning brukar kallas för kognitiv svikt.

Kognitiv svikt kan även omfatta en märkbar försämring av koncentration, läs- och skrivförmåga och andra funktioner som är kopplade till vårt tänkande. Symptomen kan komma plötsligt eller smygande och ha flera olika orsaker.

Olämpliga läkemedel, vitaminbrist och förvirringstillstånd, efter exempelvis en svår operation, är några möjliga orsaker till kognitiv svikt. Den kan också vara en följd av Alzheimers sjukdom eller annan demenssjukdom.

Kognitiv svikt bör alltid utredas, detta för att kunna ge rätt vård och behandling. Funderar du på hur ditt minne fungerar? På nästa sida finns ett enkelt test som kan ge dig en viss vägledning.

Ett enkelt minnestest

Kryssa i de rutor som stämmer för dig

- ☐ Mitt närminne fungerar betydligt sämre än förr. Glömmer lätt överenskommelser, inbokade möten etc.
- ☐ Jag upplever ökade problem med att läsa och skriva. Har svårare att hitta ord och att uttrycka mig.
- ☐ Det har blivit svårare att vara uppmärksam och att koncentrera sig en längre tid.
- ☐ Enkla vardagssysslor har blivit besvärliga att utföra, t.ex. betala räkningar och handla mat.
- ☐ Jag har problem med att orientera mig. Kan ha svårt att hitta rätt även i min närmaste omgivning.
- ☐ Jag upplever att min personlighet har förändrats. Är mer lättretlig, initiativlös och vill sällan gå ut.

Har du kryssat i minst två rutor ovan? Då finns det skäl att kontakta din vårdcentral. Berätta mer utförligt om dina besvär för en läkare. Ta gärna med en anhörig till besöket.