

الهديان يضر بصحة الدماغ



ما المقصود بذلك؟

الهديان حالة صحية خطيرة، وهو تغيير مفاجئ في طريقة التفكير والسلوك يصيب كبار السن في أغلب الأحيان بعد دخول المستشفى.

تظهر الأعراض وتختفي بسرعة، ويمكن أن تختلف بشكل كبير، بما في ذلك التشوش، وتغييرات الشخصية، والهلاوس، واضطرابات الأكل والنوم، والكلام غير المترابط.

إذا كنت ستخضع أنت أو أحد أفراد الأسرة لجراحة أو ستدخل المستشفى، فاتخذ الخطوات اللازمة للمساعدة على الوقاية من الإصابة بالهديان

نصائح للأفراد

- "تأهل مسبقًا" لأي دخول مخطط له للمستشفى، استعد كما لو كنت تتدرب لحدث رياضي (التمارين الرياضية، والنظام الغذائي، والنوم الجيد).
- أحضر قائمة بالأدوية والمكملات الغذائية التي تتناولها حاليًا.
- اطلب فحص الهديان/الإدراك قبل الخضوع لجراحات اختيارية.
- أحضر أجهزة السمع، والنظارات، وأطقم الأسنان.
- اطلب من الأصدقاء والأسرة البقاء معك على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.
- تعرّض لأشعة الشمس خلال ساعات النهار.
- أغلق باب غرفتك، واستخدم سدادات الأذن، وقناع النوم أو أحضر وسادة أو بطانية معتادًا عليها حتى تحظى بنوم أفضل.
- لا تتخذ قرارات مالية مهمة أو غيرها من القرارات حتى تتعافى تمامًا.



نصائح لمقدمي الرعاية

- اطلب المساعدة الطبية إذا لاحظت أن الشخص العزيز عليك "ليس على طبيعته".
- ساعد على توجيه الشخص العزيز عليك لمعرفة اليوم والوقت.
- اسأل مقدمي الرعاية الصحية عن الأدوية المستخدمة؛ حيث تعمل بعض الأدوية الشائعة على زيادة خطر الإصابة بالهديان.
- ساعد الشخص العزيز عليك على النهوض من السرير والتحرك بعد الجراحة.
- استعد لتقديم العون بعد الخروج من المستشفى؛ لأن ضباب الدماغ يمكن أن يستمر لفترة طويلة.



الحفاظ على صحة الدماغ أثناء المرض أو الجراحة: توصيات المجلس العالمي لصحة الدماغ (GCBH) للوقاية من الهديان وعلاجه

GlobalCouncilonBrainHealth.org: تواصل مع GCBH@aarp.org

لمزيد من النصائح عن صحة الدماغ، يرجى زيارة StayingSharp.org

معرف الوثيقة الرقمي <https://doi.org/10.26419/pia.00101.011>

Global Council on
Brain HealthSM
A COLLABORATIVE FROM AARP