

Preocupações com a memória: uma reflexão **betpag** português do Brasil

Assim como muitas pessoas que estão envelhecendo, me encontro pensando sobre 2 meu cérebro. Se eu perco meus óculos ou tenho dificuldade **betpag** me lembrar de um nome, é apenas esquecimento comum 2 ou algo mais preocupante?

Por que, pensei, preciso que minha esposa me lembre do que estamos fazendo para seu aniversário? Por 2 que não me lembro se travei a porta principal? Por que não enviei esse email que tanto preciso de uma 2 resposta?

Eu não penso imediatamente **betpag** demência. Mas olhe, escrevi a palavra, e não há como negar que está no fundo 2 da minha mente. Há quase um milhão de pessoas vivendo com a condição no Reino Unido; cerca de 6 milhões 2 nos EUA; dezenas de milhões **betpag** todo o mundo, incluindo a China, a Índia, a Finlândia, a Austrália e o 2 Azerbaijão... Minha mãe assistiu à **betpag** melhor amiga desenvolver a doença e, **betpag** seguida, desenvolveu a si mesma.

Em seguida, está 2 o declínio cognitivo leve (DCL), às vezes conhecido como declínio cognitivo, o que pode dificultar a concentração, lembrar e aprender 2 coisas, raciocinar ou encontrar as palavras certas. O melhor que se pode dizer sobre o DCL é que não há 2 garantia de que ele terminará **betpag** demência – o que geralmente envolve um acúmulo de proteínas no cérebro e/ou um 2 fluxo sanguíneo restrito, possivelmente como resultado de um acidente vascular cerebral.

O DCL não piora sempre; às vezes ele pode mesmo 2 ser revertido, já que as causas incluem distúrbios do sono, pressão arterial baixa, perda auditiva e constipação grave.

Você precisará ver 2 um médico para ser diagnosticado com DCL, mas algumas das descrições soam muito familiares. "As pessoas com DCL geralmente têm 2 dificuldade **betpag** se lembrar de coisas tão bem quanto costumavam", diz o site da Alzheimer's Society. "Outros descrevem mais uma 2 'neblina cerebral' **betpag** que se sentem incapazes de pensar claramente."

Eu gostaria de não pensar nisso **betpag** um dia **betpag** que 2 acordei completamente sóbrio, mas me sinto como se tivesse estado bebendo toda a noite. Já esqueci as chaves que precisava 2 para o trabalho e quase perdi um compromisso porque peguei o trem errado.

Ainda assim, finalmente cheguei ao Centro de Cérebro 2 de Aston **betpag** Birmingham, onde, como parte da minha jornada para viver até 100, estou programado para colocar minha cabeça 2 **betpag** um capacete gigante de metal que se assemelha a um secador de cabelo antiquado de salão. "Meg" – oficialmente 2 um escâner MEG ou magnetoencefalografia – é usado para medir os campos magnéticos produzidos pela atividade elétrica no cérebro. O 2 dispositivo é tão sensível que ela se senta **betpag** um quarto blindado e os visitantes devem remover tudo o que 2 seja metálico, desde anéis a relógios a cintos. Tenho uma coroa **betpag** um molar, e embora não possa retirá-lo, tenho 2 que declará-lo para que o especialista que analisará meus padrões cerebrais possa fazer as devidas permissões.

O Meg é usado principalmente 2 para estudar epilepsia infantil, dislexia, autismo e transtorno do déficit de atenção/hiperatividade, mas por algumas horas por semana ele é 2 tomado por uma empresa chamada MYndspan, que examina os cérebros dos preocupados como eu, bem como pacientes **betpag** recuperação de 2 lesões cerebrais e atletas envolvidos **betpag** esportes de contato. Um primeiro exame custará £600, mas você pode ver por que 2 apelaria a um boxeador profissional ou jogador de rugby, que regularmente arrisca concussão ou pior.

Ele não lhe dirá tudo o 2 que deseja saber sobre a *estrutura* do cérebro – para isso,

provavelmente desejará um MRI ou um TC – mas 2 fornecerá um instantâneo de **betpag** função. O MYndspan descreve a avaliação inicial como a "avaliação de base" **betpag** relação à 2 qual você pode medir quaisquer alterações futuras.

Os resultados do escaneamento começam a chegar. O cross no meio da tela se 2 divide **betpag** dois, se funde e se separa novamente. Eu fecho os olhos e os abro, preocupado **betpag** ter adormecido. 2 Eu começo a contar segundos, tentando descobrir quanto tempo já estou aqui e, **betpag** cerca de 300, Worthen anuncia que 2 chegamos ao ponto médio. Alguma forma de teste estava revelando que estava tendo dificuldade **betpag** me concentrar ou contar.

Em casa, 2 aguardando os resultados, faço outros dois testes de cognitivos online, de uma terapeuta de trauma cerebral e da Food for 2 the Brain Foundation, o último baseado na avaliação usada **betpag** clínicas de memória do NHS. Não há varredura neste momento, 2 apenas mais jogos de tela e perguntas sobre meu estilo de vida e saúde. Eles são todos mais longos do 2 que o MYndspan, com o Food for the Brain se concentrando muito mais na dieta. Patrick Holford, o fundador da 2 instituição de caridade, está ansioso para enfatizar o papel dos vitaminas B, vitamina D e ácidos graxos omega-3 na prevenção 2 da demência. Eu me confundo um pouco com algumas das perguntas. Era o B6 ou o B12 que comecei a 2 tomar há alguns meses? Não, estou bastante seguro de que foi vitamina D. Tenho dificuldade **betpag** me lembrar de coisas? Então, 2 o que diz o veredicto?

Em primeiro lugar, o MYndspan. Há uma maneira de dizer isso sem soar insuportavelmente arrogante, mas 2 tenho um cérebro funcionalmente jovem. Com base nos resultados do Meg, **betpag** "idade funcional" é de 45,2 anos – 15 2 anos e meio a menos que **betpag** idade cronológica. Isso é tão encorajador quanto soa, de acordo com Ben Dunkley, 2 chefe científico do MYndspan. Danos físicos podem fazer com que um cérebro pareça mais jovem, ele diz, "mas acho que 2 no seu caso, sem histórico de lesões cerebrais e coisas assim, isso é uma boa medida". Quanto à minha cognitiva 2 geral, conforme mensurado por esses jogos do iPad e classificado **betpag** relação a outros homens de 55 a 64 anos, 2 estou "dentro do intervalo médio", exceto **betpag** duas áreas **betpag** que sou "excepcional" – concentração e habilidade gramatical. Nada, estou 2 feliz **betpag** ver, está abaixo da média.

É uma história semelhante da Natalie Mackenzie: "médio" **betpag** 11 áreas, "acima da média" 2 **betpag** uma – habilidade gramatical ou razão verbal. "Atividades cotidianas associadas à razão verbal", aprendo, incluem "descrever um item claramente 2 **betpag** um texto para que seu parceiro possa pegá-lo de uma loja de conveniência". É legal saber quem é o 2 culpado quando não há leite no frigorífico.

A Food for the Brain, enquanto isso, classifica a minha função cognitiva **betpag** 80,87, 2 **betpag** comparação com uma média esperada de 54,2. "Você se apresentou ou acima da média **betpag** suas idades", explica. "Isso 2 sugere que você não está mostrando os problemas iniciais de função cognitiva que podem ser um sintoma de problemas cognitivos 2 futuros e doença de Alzheimer." Essas são minhas ênfases, mas não me desculpo por elas.

"É uma pontuação muito boa para 2 **betpag** idade", confirma Holford. Este teste, que foi tomado por mais de 400.000 pessoas, tem limitações – não é ótimo 2 para qualquer um com dislexia ou autismo, por exemplo – mas é mais provável que subestime a função cognitiva do 2 que exagerá-la.

Há mais boas notícias sobre minha classificação de risco de demência. "Acerca de 89% da demência é, **betpag** nossa 2 opinião, essencialmente prevenível", diz Holford.

Isso é uma mensagem frequentemente esquecida. Certamente, ela continua escorregando da minha mente. "A demência não 2 é uma parte natural do envelhecimento", nos lembra a Alzheimer's Society. Mesmo aos 80, há apenas uma chance **betpag** seis 2 de desenvolver demência, de acordo com a instituição de caridade Dementia UK.

A Food for the Brain lista oito fatores de 2 risco que são pelo menos parcialmente controláveis – tudo, desde a dieta à sono e níveis de atividade – e 2 classifica cada um deles de verde (baixo) a vermelho (alto), via amarelo (pequeno) e laranja (significativo). Cinco de meus fatores 2 estão

verdes; o restante é amarelo. "Isso mostra que há algumas áreas com espaço para melhoria", diz Holford, que acabou de lançar uma ferramenta chamada Cognição para incentivar os usuários a mudar seu comportamento. Como o MYndspan, a Food for 2 the Brain incentiva você a testar

Ow longe você iria para o amor proibido? Esta é a pergunta que põe **betpag** movimento Medusa das Rosas, um noir romântico gay definido na moderna Irã de hoje onde sexo entre homens foi considerado crime capital. A novela do primeiro assassinato Navid Sinaki – ele mesmo nascido e agora morando com ela - está narrado por uma jovem chamada Anjir "Deveria ser dirigido diretamente ao seu amigo da infância Zal".

Antes de virar a mão para ficção, Sinaki estabeleceu uma carreira como artista visual fazendo um trabalho que explora identidade gay ao lado da mitologia antiga e formas ultrapassadas dos meios digitais ou analógicos. Então essas preocupações podem ser esquecida **betpag** Medusa das Rosaes; na verdade o romance pode ter sido considerado extensão do sexo sexual praticado por Sinaki mais notavelmente Anjir 'lendo' as mulheres-sombra cega se ele "possesse" - é obcecado pelos mitos gregos/persas:

Enquanto isso, Zal é fã de filmes antigos sobre Hollywood que ele assiste **betpag** fitas VHS mal apelidadas Farsi. (Na pós-revolução Irã ainda não tem o consumo da cultura ocidental está rigidamente controlada) Um plano para tirar esposa do caminho foi inspirado por The Postman Always ring duas vezes – um florescimento metatextual vindo Sinaki: se você claramente estava tendo muita diversão escrevendo **betpag** própria opinião Mas noir clássico sexo

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betpag

Palavras-chave: **betpag - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-09