

# Phòng Bệnh Mất Dần Trí Nhớ

Tác Giả: Nguyễn Minh Tâm  
dịch theo S.F Examiner

## Sáu Bước Đơn Giản Để Giữ Đầu Óc Minh Mẫn

Bài viết của hai bác sĩ Mehmet Oz và Michael Roizen

Phúc trình mới nhất của chính phủ cho biết rằng thuốc bổ (supplements) , hay thuốc chữa bệnh không giúp gì được cả trong việc ngăn ngừa bệnh Alzheimer, tức là bệnh mất dần trí nhớ, bệnh lú lẫn . Đây là căn bệnh nhiều người già bị vướng phải, giống như trường hợp của cựu Tổng thống Ronald Reagan. Nhưng nếu chúng ta đọc thật kỹ phúc trình của chính phủ, để ý đến những dòng chữ nhỏ, chúng ta sẽ tìm thấy được nhiều thông tin hữu ích trong việc gìn giữ những tế bào chất xám trong đầu không bị lão hoá.

**Sự thực được báo cáo này đưa ra cho chúng ta thấy là không có hồ sơ chứng liệu nào cho biết thuốc chữa bệnh, hay thuốc bổ đem lại ích lợi cho việc chống lại căn bệnh quái ác này. Nhưng ngược lại, phúc trình đó lại đưa ra những bằng chứng rõ ràng là nếu chúng ta chịu khó tập thể dục, tỏ ra năng động, ăn uống lành mạnh, giữ cho áp huyết thấp để máu có thể đưa lên não dễ dàng, chúng ta sẽ ngăn ngừa được bệnh mất trí nhớ.**

Bản phúc trình không giải thích vì sao. Nhưng chúng tôi sẽ phân tích cho độc giả biết rõ: Không phải mọi hiện tượng mất dần trí nhớ- dementia- đều trở thành bệnh Alzheimer. Nhưng đầu óc của chúng ta trở nên cùn lụt khi lớn tuổi là do ảnh hưởng gộp của nhiều yếu tố khác nhau. Yếu tố chính là óc của chúng ta không nhận đủ máu đưa lên đầu, vì mạch máu bị tắc nghẽn, hay bị hở, gọi chung là vascular dementia..Trong cả hai trường hợp đều khiến cho trí nhớ của chúng ta trở nên yếu kém, sự suy nghĩ của chúng ta trở nên loạng quạng (fuzzy), **hậu quả bởi việc óc của chúng ta không nhận đủ dưỡng khí (oxygen) và đường (blood sugar).**

Nhiều bệnh nhân của căn bệnh Alzheimer không ít thì nhiều đều vướng phải tình trạng vascular dementia. Những trở ngại khi suy nghĩ mà các cụ già gặp phải phần lớn vì máu không đưa lên đầu dễ dàng. Chúng ta có thể ngăn ngừa những rắc rối này, hay sửa chữa những trục trặc đó bằng cách giữ cho mạch máu dẫn máu lưu thông lên não bộ được thông thoáng dễ dàng. Phòng bệnh là biện pháp chúng ta nên làm sớm. Điều này có nghĩa là chúng ta cần làm những gì để giúp máu bơm lên đầu dễ dàng.

**1- Mỗi ngày đi bộ, ít nhất 10,000 bước đi:** Hoạt động thể lực giúp máu chạy đều lên óc. Phân bón tự nhiên cho não bộ chính là máu đưa lên đầu. Mỗi ngày rảo bước đi khoảng 10,000 bước chân, bằng cách này hay cách khác để máu từ tim đi lên đầu. Các nghiên cứu khoa học cho thấy các cụ già trên 65 tuổi chịu khó tập thể dục ít nhất ba lần một tuần tránh được một phần ba rủi ro vướng bệnh Alzheimer . Bạn có thể làm một trong những hoạt động sau đây tùy theo sở thích của mình: Đi bộ, Làm Vườn, hay Khiêu vũ.

**2- Ăn thực đơn có nhiều rau và hoa quả như người Hy Lạp:** Rau tươi, trái cây tươi là thức ăn chính cho bộ óc. Trong hoa quả và rau có chứa chất "flavonoids" giúp tăng cường sức mạnh cho hệ thống ngăn ngừa độc tố. Trong một cuộc nghiên cứu nhóm đàn ông đàn bà thích ăn rau quả tươi, uống trà, cà phê, hay rượu nho, có nhiều chất flavonoids . Họ thường có não bộ hoạt động tốt hơn người không dùng rau quả tươi. Và sự suy sụp của não bộ tránh được tới 10 năm. Ngoài ra, nhiều cuộc nghiên cứu khác cho thấy mỗi tuần uống vài lần nước ép từ rau quả, sẽ giúp ngừa được 76% bệnh lú lẫn, hay mỗi ngày uống khoảng 900 mg thuốc bổ để thay thế rau, sẽ giúp tăng sự bén nhạy của trí óc, và giúp trẻ thêm được khoảng 3.5 tuổi.

**3- Hay ăn thực đơn của dân Địa Trung Hải:** ăn uống hàng ngày giống thực đơn của người Ý và người Hy Lạp, gồm có rau tươi, hạt đậu (grain), dầu olive, cá, và các loại hạt (nuts) sẽ giúp áp huyết giữ ở mức tốt.

Ăn theo kiểu dân Địa Trung Hải sẽ giúp đầu óc minh mẫn sáng suốt tránh được bệnh Alzheimer khoảng 48%.

Cương quyết từ bỏ những thói hư, tật xấu như hút thuốc lá, và nghiện rượu. Thuốc lá chứa độc tố rất hại cho não bộ, vì thế người hút thuốc lá có nhiều rủi ro bị Alzheimer hơn người không hút thuốc đến 80%.

**4- Đừng uống rượu mạnh quá độ.** Đa số những người nghiện rượu đều vướng vào bệnh Alzheimer. Đàn bà chỉ nên uống rượu tối đa mỗi ngày một ly thôi. Đàn ông được uống tới hai ly. Uống một chút rượu có lợi cho việc gìn giữ tế bào chất xám. Nhưng uống nhiều quá lại gây nguy hại cho đầu óc, 25% người bị bệnh mất trí nhớ dính líu đến nghiện rượu.

**5- Ràng duy trì huyết áp ổn định ở mức thấp:** Huyết áp cao có thể làm cho mạch máu trên đầu bị hở hay đứt. Chính vì vậy, các chuyên gia y tế nói rằng huyết áp cao là nguyên nhân của 50% trường hợp gây ra lú lẫn, hư trí nhớ. Chúng ta hãy ràng duy trì huyết áp ở mức thấp – lý tưởng là 115/75 - bằng cách ăn uống lành mạnh, tập thể dục hàng ngày, giữ trọng lượng thân thể thấp, đừng để lên cân, béo mập. Nên theo dõi mức đường trong máu. Bệnh tiểu đường, hay thậm chí sắp sửa bị tiểu đường cũng là dấu hiệu báo trước có thể bị hở mạch máu đầu, gây ra bệnh lú lẫn. Bệnh tiểu đường dễ làm các mạch máu nhỏ bị hở, và chảy máu trong não.

**6- Tránh đừng để bụng phệ:** Vòng bụng ở tuổi trung niên to báo hiệu trước có thể bị vướng bệnh lú lẫn khi về già. Cuộc nghiên cứu theo dõi 6,000 người đưa ra kết quả cho thấy cái bụng phệ rất hại cho động mạch chính dẫn máu về tim, và máu lên đầu. Vì thế cho nên chúng ta nên cố gắng duy trì vòng bụng dưới 35 inches cho các bà, và dưới 40 inches cho các ông. Chỉ có một bộ phận nên gìn giữ cho to lớn. **Đó chính là não bộ của bạn.**