

## **TRÍ NHỚ GIẢM SÚT PHẢI LÀM SAO?**

**Bài viết của hai bác sĩ Mehmet Oz và Michael Roizen**

**Nguyễn Minh Tâm dịch**

Đôi lúc, bạn có cảm giác mất trí nhớ tạm thời nên chẳng biết mình đang và cần làm gì? Càng lớn tuổi, con người càng hay quên. Đó là lý do bạn nên quan tâm, chăm sóc cho "bộ nhớ" của mình từ bây giờ. Trí nhớ và hoạt động trí tuệ nói chung là chức năng thần kinh cao cấp của con người. Ở mỗi người, trí nhớ lại có những phương thức hoạt động phù hợp với hoàn cảnh nghề nghiệp, gia đình, vị thế xã hội của họ.

**Trí nhớ ngắn hạn hay dài hạn đều phụ thuộc vào não bộ.** Người ta phân biệt hai loại trí nhớ ngắn hạn và dài hạn. Trí nhớ ngắn hạn là khả năng lưu giữ những thông tin mới tiếp nhận trong vài giây, trước khi nó được củng cố để giữ lại lâu dài. Trí nhớ dài hạn là quá trình lưu giữ các thông tin tiếp nhận được và con người có thể nhớ tới chúng sau một thời gian. Dù ngắn hạn hay dài hạn, việc hình thành và duy trì trí nhớ đều trông cậy vào một khu vực nằm sâu trong não bộ, gọi là vùng hippocampus. Bên cạnh nó là vùng hạnh nhân (amygdala), tạo cảm xúc, in dấu những ký ức của mỗi người. Lớp ngoài của vỏ não lưu giữ trí nhớ dài hạn ở những khu vực khác nhau nhờ những loại hình thông tin đa dạng như ngôn ngữ, cử chỉ, cảm giác... Để những vùng nói trên hoạt động hiệu quả, các động mạch nuôi não phải thông suốt để não có đủ ô-xy, năng lượng, các chất dẫn truyền thần kinh không thiếu hụt và các "khớp thần kinh" (synapse) được bảo tồn. Tuy nhiên, trong thực tế, những điều kiện đó dễ bị xâm hại do tác động của nhiều yếu tố, khiến chúng ta sa sút trí tuệ, mất trí nhớ, bị bệnh Alzheimer, Parkinson...

**Những phương pháp cải thiện trí nhớ hiệu quả:** Kẻ thù nguy hiểm

nhất của trí nhớ là stress. Trong gia đình cũng như ngoài xã hội, mọi người đều chịu nhiều áp lực. Không ít người bị stress trầm trọng khiến cơ thể phóng thích nhiều cortisol (hormone stress), làm tổn thương vùng hippocampus. Mặt khác, stress còn làm giảm, thậm chí mất tập trung. Ngoài ra, cortisol còn thúc đẩy việc sản xuất insulin, ngăn không cho vùng hippocampus sử dụng đủ đường huyết để não có năng lượng cho việc ghi nhớ. Hơn thế stress còn gây khó khăn cho việc "truy cập" ký ức đã được lưu giữ. Dưới đây là các cách giúp cải thiện trí nhớ:

### **1.Hóa giải stress bằng phương pháp thiền hay yoga.**

Đây là cách gỡ bỏ các áp lực, làm trũng giãn tâm thần, tăng khả năng tập trung... Ngoài ra, bạn có thể luyện tập thể lực ngoài trời như bơi lội, đi bộ, đạp xe, tập aerobic... Hoạt động thể lực chính là biện pháp đốt cháy stress, vì chúng cho tim tăng cung lượng máu tới não và các phủ tạng, khiến tinh thần phấn chấn, sáng khoái.

### **2.Tập thể dục cho não bằng cách đọc sách, báo, lướt các trang web lành mạnh và bổ ích.**

Đồng thời, bạn nên chơi các trò chơi trí tuệ như ô chữ, cờ tướng (hoặc cờ vua), học ngoại ngữ hay chơi một loại nhạc cụ nào đó... Cách này làm tăng lượng ô-xy tới não, thúc đẩy quá trình dịch chuyển từ bộ nhớ ngắn hạn sang dài hạn.

### **3.Một chế độ dinh dưỡng đầy đủ và cân đối,** nhiều rau, trái cây, giúp tăng cường các chất dinh dưỡng như lecithin (có trong đậu nành, trứng, lạc, mầm lúa mạch, gan), vitamin C (trong cam, chanh, rau, quả) và các vitamin nhóm B (trong gan, thận, thịt nạc, sữa, yoghurt). Tất cả các chất này hỗ trợ cho việc sản xuất chất dẫn truyền thần kinh acetylcholine. Các a-xít béo omega-3 như DHA được coi là "thức ăn của não".. Chúng có nhiều trong

các loài cá biển vùng nước lạnh như cá hồi, các trích... giúp bù đắp một lượng đáng kể chất xám của não. Chất béo trong não làm thành các màng tế bào và giữ vai trò quan trọng trong hoạt động sống còn của tế bào não. Các nơ-ron thần kinh cũng rất giàu a-xít béo omega-3 còn giúp cân bằng cảm xúc lành mạnh và tâm trạng tích cực ở người cao tuổi. DHA cũng là thành phần chính của các "khớp thần kinh".

Nhiều công trình nghiên cứu đã cho thấy, các chất chống ô-xy hóa từ rau, trái cây, các quả mọng (mâm xôi), khoai lang, cà chua, bông cải xanh, củ cải đường, cam, nho, quả cherry, kiwi, gấc... làm giảm đáng kể nguy cơ suy giảm trí nhớ di chứng trung hòa hoặc vô hiệu hóa các gốc tự do. Ngoài ra, các chất chống ô-xy hóa còn cải thiện dòng chảy ô-xy qua cơ thể và não. Với những người cao tuổi, chế độ ăn hạn chế năng lượng xem ra rất hữu ích. Họ sẽ tránh được các nguy cơ thừa cân, béo phì, dẫn tới những bệnh mạn tính như cao huyết áp, đái tháo đường, bệnh tim mạch... Chúng không những đe dọa khả năng ghi nhớ mà cả sinh mạng người cao tuổi. Não có chừng 50% nước cho nên bạn phải uống đủ nước (1.500-2.000ml mỗi ngày) để thủy hợp (hydrate hóa) não dễ dàng. Thiếu nước hoặc mất nước nhẹ có thể làm gia tăng hormone stress, khiến não bị tổn thương, giảm thiểu trí nhớ. Bạn có thể uống nước sôi để nguội hoặc nước trà. Trong trà có nhiều chất tăng thư giãn tâm thần, tăng sự lanh lợi, hoạt bát... Thế nhưng, bạn cần tránh uống trà đặc vào buổi tối vì có thể dẫn đến mất ngủ. Mỗi ngày, bạn nên uống một đến hai ly rượu vang đỏ. Chúng có tác dụng làm giãn nở mạch máu. Các chất chống ô-xy hóa trong rượu còn bảo vệ tế bào não, qua đó cải thiện trí nhớ của bạn. Tuy nhiên, không nên lạm dụng rượu vì uống nhiều làm tăng cholesterol, nguy cơ xơ vữa động mạch và cản trở dòng máu tới não. Các nghiên cứu của Đại học

Harvard, Mỹ, đã chứng minh, người lạm dụng rượu thường kém tập trung. Khi tham gia những thử nghiệm về nhận thức, họ kém hơn hẳn những người uống rượu vang có chừng mực.

**4. Phải tạo được giấc ngủ tốt** để giúp não củng cố trí nhớ ngắn hạn cũng như dài hạn. Nghiên cứu của Đại học Lubeck, Đức, đã cho thấy sự sáng tạo và khả năng giải quyết vấn đề có liên quan mật thiết đến giấc ngủ đầy đủ của mỗi người. Chúng mất ngủ hay chứng ngưng thở khi ngủ làm cho người ta mệt mỏi nên không thể tập trung.

**5. Kiểm soát tốt những căn bệnh mãn tính như cao huyết áp, đái tháo đường...** cũng là một giải pháp hữu hiệu để tăng cường trí nhớ.

**6. Lối sống tích cực, lạc quan, cởi mở** có tác động rất lớn trong việc giảm thiểu nguy cơ trầm cảm, nhất là đối với phụ nữ tiền mãn kinh, mãn kinh và những người lớn tuổi. Đồng thời, cách này còn cải thiện đáng kể trí nhớ và các hoạt động trí tuệ nói chung.

*Bài viết của hai bác sĩ Mehmet Oz và Michael Roizen  
Nguyễn Minh Tâm dịch*

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

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 bằng chứng 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- Ráng 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 ráng 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..

*Nguyễn Minh Tâm dịch theo S.F Examiner*

