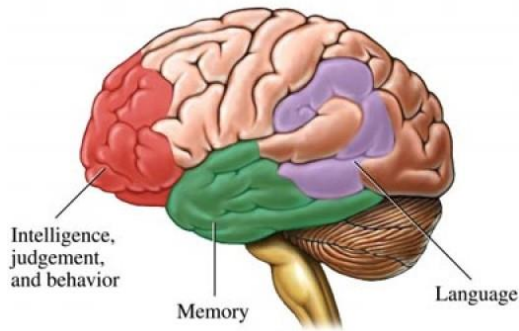


Tình Trạng Mất Trí Nhớ

Bác Sĩ Hồ Ngọc Minh

Bác Sĩ Hồ Ngọc Minh được biết trong cộng đồng người Việt nhiều năm qua, là Board Certified về Obstetrics, Gynecology và Reproductive Endocrinology Infertility. Phòng mạch tọa lạc trong khuôn viên bệnh viện Fountain Valley, tại 11180 Warner Ave., Suite 465, Fountain Valley, CA 92708. Số phone liên lạc: (714) 429-5848, trang nhà: www.bacsihongocminh.com



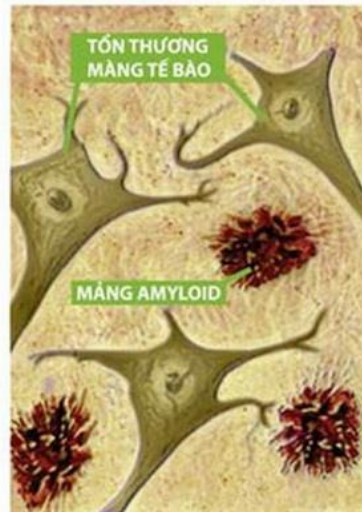
Tình trạng mất trí nhớ (dementia) thường xảy ra cho người già, nhưng không phải mọi người khi già đều mất trí nhớ. Ngoài ra cần phân biệt sự mất trí nhớ và bệnh Alzheimer không phải là một thứ bệnh. Trên toàn thế giới hiện nay có khoảng 35.6 triệu người bị mất trí nhớ.

Hiện tượng mất trí nhớ thật ra không phải là một chứng bệnh, nhưng phải hiểu là một hội chứng bao gồm các vấn đề khó khăn trong việc... nhớ và suy nghĩ. Có nhiều nguyên do hay bệnh trạng đưa đến tình trạng mất trí nhớ, mà bệnh Alzheimer chỉ là một trong những nguyên nhân ấy. Sự mất trí nhớ có thể xảy ra cho mọi lứa tuổi nhưng thường xảy ra cho người già nhiều hơn, gây khó khăn cho chính đương sự và người thân khi phải săn sóc họ.

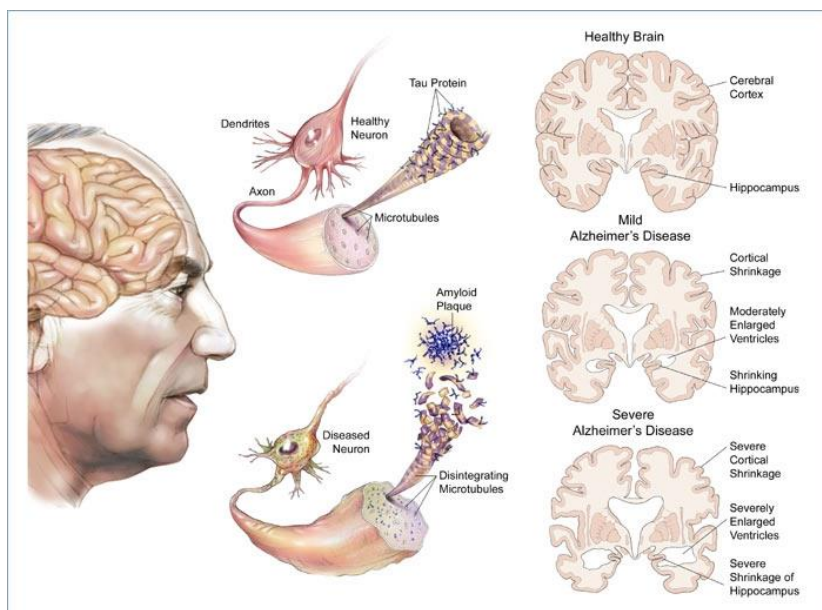
TẾ BÀO THẦN KINH BÌNH THƯỜNG



TẾ BÀO THẦN KINH BỆNH LÝ



Hội chứng mất trí nhớ cũng khác với sự lãng trí, nhưng lại bắt đầu từ những dấu hiệu của sự lãng trí. Lâu lâu bị lãng trí như bỏ quên đồ vật trong nhà không tìm được là chuyện thường, nhưng nếu những triệu chứng đó tiến dần đến việc không còn nhận biết thời gian thí dụ như năm 1975 và năm 2015, hay không phân biệt được không gian như đang ở Việt Nam hay đang ở Mỹ, hoặc không còn nhớ được những đồ vật, người quen... Khi tình trạng nặng thêm, đương sự thường hỏi đi hỏi lại, kể đi kể lại những chuyện đã hỏi, hoặc tốn nhiều thì giờ để trả lời một câu hỏi thông thường. Họ cũng có vấn đề với việc chăm sóc vệ sinh cá nhân. Tâm tính của người bị mất trí nhớ cũng thay đổi, có khi bị trầm cảm, cô đơn hoặc có khi trở nên bướng bỉnh, hung dữ.



Chúng ta sẽ đi sâu hơn về nguyên do, và cách chữa trị trong bài viết tới khi nói về các bệnh có thể gây ra hiện tượng mất trí nhớ như bệnh Alzheimer, bệnh run Parkinson, bệnh huỷ hoại thần kinh Huntington ... Trong bài này sẽ nói về cách giảm bớt chứng mất trí nhớ khi lớn tuổi.

Trước hết, bạn phải có một chế độ ăn uống cân bằng, điều độ, nhiều rau trái, tập thể dục đều đặn, như đi bộ 3 tới 5 giờ mỗi tuần, và ngủ đủ 8 tiếng mỗi ngày. Ngủ đêm không đủ thì tranh thủ ngủ ngày! Những người ngủ đầy đủ, và có ngủ trưa thường sống lâu và ít bị mất trí nhớ.

1. Học khiêu vũ.



Ta nói nô nôm na là tập... “nhảy đầm”. Nghiên cứu đăng trên tờ New England Journal of Medicine từ năm 2003 cho biết khiêu vũ vừa là một môn thể dục thể thao, vừa là một trò chơi đòi hỏi suy nghĩ, tiến thoái trong mỗi bước. Khi khiêu vũ, lượng máu không những chỉ dồn về bắp thịt mà còn đổ về phía não bộ nhiều hơn vì khiêu vũ đòi hỏi cả thể lực lẫn trí tuệ.

2. Học chơi một thứ nhạc cụ hoặc nghe nhạc.

Nhiều nghiên cứu cho thấy người chơi nhạc cụ trên 10 năm sẽ có trí nhớ tốt hơn một người không chơi nhạc. Trong trường hợp bạn không có đủ thời giờ hay năng khiếu âm nhạc, nên tập nghe và thưởng thức



âm nhạc.

3. Học một ngôn ngữ khác.



Một nghiên cứu đăng trên tờ Neurology năm 2013 cho biết những người nói thông thạo hai thứ tiếng, khả năng bị mất trí nhớ chậm đi 4 năm rưỡi so với người chỉ biết một thứ tiếng.

4. Học đánh cờ, hay chơi video game.

Một nghiên cứu của Pháp năm 2013 cho thấy những ai chơi cờ, hay chơi các loại game như bingo, xì lát, poker... (nhưng đừng ghiền quá, và cũng tránh “ngồi computer” hay TV nhiều nhé), khả năng bị mất trí nhớ giảm đi 15%.



5. Đọc sách.

Không cần phải đọc nhiều, nhưng khi đọc sách nên bỏ thì giờ suy nghĩ, nghiền ngẫm nội dung của sách, truyện. Đọc truyện mới lạ có lợi hơn là đọc chuyện cũ đã biết. Đừng đọc Thiên Long Bát Bộ hay Tam Quốc Chí đến lần thứ 10!

6. Chú tâm, làm một việc cho xong, đừng ôm đồm nhiều thứ một lúc:

Người chú tâm làm xong một việc ít bị lãng trí hay mất trí nhớ hơn người làm hai ba việc cùng một lúc. Thí dụ khi ăn thì đừng xem TV! Ngoài ra nên biết dùng thời giờ một cách hữu hiệu. Đừng ngồi nhìn Mùa Xuân bay qua cửa sổ! Nên tìm chuyện mà làm.

7. Học đàn hay may vá, hay làm vườn.

Khảo sát thống kê năm 2013 cho biết những người có những thú vui kể trên, trí óc minh mẫn hơn những người không có “thú vui” để tiêu khiển.



8. Sống có mục đích, sống lạc quan, yêu đời và có giao thiệp với bạn bè người thân làm bớt tình trạng cô độc, sầu muộn.

9. Tập viết.

Viết văn, viết truyện, viết thơ cho bạn bè, viết nhật ký, viết hồi ký... làm giảm khả năng mất trí nhớ về sau.

10. Cuối cùng, tập làm... việc nhà, như rửa chén bằng tay chẳng hạn.

Những người làm lụng chân tay việc trong nhà ít bị mất trí nhớ hơn người ngồi một chỗ xem TV hay nhìn “bóng cầu qua khung cửa sổ”.

Tất cả các hoạt động trên đây nên bắt đầu từ hôm nay, bất kỳ ở lứa tuổi nào. Không nên đợi tới 60, 70 mới lo ngăn ngừa mất trí nhớ! Cuối năm, (chúng ta có hai lần cuối năm, Dương lịch và Âm lịch) là dịp để chúng ta lập ra những kế hoạch cho sức khỏe trong năm tới, và cho tương lai.

BS. Hồ Ngọc Minh