

Trí nhớ giảm sút, phải làm sao ?

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 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 dầu 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 tâm 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. Chứng mất

ngủ hay chứng ngừng 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 cao tuổi. Đồng thời, cách này còn cải thiện đáng kể trí nhớ và các hoạt động trí tuệ nói chung.

Bacsi.com