

Cholesterol và Trí Nhớ

Bs: Hồ Ngọc Minh

Tôi đã viết nhiều về liên hệ giữa cholesterol và bệnh tim mạch, và cũng viết về triệu chứng của bệnh mất trí nhớ. Tuy nhiên, tôi chưa trình bày mối liên hệ giữa cholesterol và bệnh mất trí nhớ, một mối liên hệ nghịch: cholesterol càng cao thì nguy cơ bị mất trí nhớ... càng thấp!

Hồi nhỏ, thỉnh thoảng, mẹ tôi có mua não bò, đem chưng cách thủy, để ăn với muối tiêu và rau răm. Ăn thì ăn, nhưng tôi thấy ghen cổ họng vì nó quá béo, ngầy ngậy. Não người cũng thế, tuy nhỏ, chỉ chiếm 2% sức nặng của cơ thể, nhưng nó chứa 25% tổng số cholesterol trong người.

Gần đây, rất nhiều bệnh tật, khiếm khuyết của não bộ, thí dụ

- bệnh mất trí nhớ
- bệnh run Parkinson...
- nguy cơ tăng cao vì thiếu cholesterol.

Trên thực tế, người trên 70 tuổi

- **cholesterol càng cao, càng sống lâu, càng ít bị truy tim và càng minh mẫn hơn.**

Các tế bào thần kinh, cũng như các tế bào khác trong cơ thể

- cần cholesterol làm nguyên liệu cấu trúc cho màng tế bào.
- Những vỏ bọc tế bào thần kinh, neuron, cũng được cấu tạo từ cholesterol
- và những “mạch điện” thần kinh liên lạc với nhau, truyền tín hiệu cũng nhờ vào cholesterol. Không có cholesterol thì những mạng thần kinh này sẽ bị “chạm điện” và bị “mất dây”.

Ở đây, xin nói thêm về cholesterol một chút.

Chúng ta thường lầm tưởng là có hai loại cholesterol, LDL là loại xấu và HDL là loại tốt. Thực ra chỉ có một loại cholesterol duy nhất là... cholesterol!

- HDL (high-density lipoprotein) chỉ là tên gọi của chất protein chuyên chở cholesterol mà thôi. Người ta cho rằng HDL là loại tốt vì nó chở cholesterol dư thừa về trở lại trong lá gan, như thế là làm sạch mạch máu. Gần đây những nghiên cứu mới cho biết, HDL cũng không hẳn là tốt: người có HDL cao vẫn bị bệnh tim, như thường.
- LDL (low-density lipoprotein) là loại xấu vì nó chở cholesterol nên làm dơ mạch máu. Thật ra LDL có nhiều kích thước khác nhau, và trước LDL còn có những “xe chuyên chở” khác nữa như VLDL (very low density, loại nhẹ) và IDL (intermediate density, loại trung bình). Để dễ hiểu, mạch máu của bạn là một xa lộ.
 - HDL là những xe tải 18 bánh chở cholesterol dư thừa đi ngược chiều về là gan.
 - Còn các loại xe khác, to nhỏ như xe đạp, xe gắn máy, xe ba bánh, xe bốn bánh, xe thồ, xe lam... chở cholesterol, tiếp liệu ra... mặt trận.

Như thế, một khi tuyến đường bị nghẽn, không phải là vì cholesterol mà vì đường xá bị hư hại, bị “ổ gà”, bị bom mìn khủng bố chằng hạn.

- **NHỮNG XE NHỎ VLDL, IDL, LDL** thường dễ bị sụp đổ và làm nghẽn đường mạch máu.
- Trong trường hợp bị gãy cầu xa lộ thì **XE 18 BÁNH HDL** cũng gây ra tai nạn, như chơi.

Tháng 2 năm 2012, chính cơ quan FDA công nhận rằng:

- thuốc giảm cholesterol statins có thể làm tăng nguy cơ bị lú lẫn và mất trí nhớ.

Đồng thời một nghiên cứu trong Tháng Giêng năm 2012, cho thấy:

- phụ nữ dùng statins có nguy cơ bị bệnh tiểu đường tăng 42%.
- Người bị bệnh tiểu đường, lại có nguy cơ bị bệnh mất trí nhớ tăng gần gấp 3 lần.

Khi đường thẳng dư trong máu sẽ gây ra hiệu ứng “làm nứt” hay “thắt đường, rim tôm”, những phân tử cholesterol, làm cho **DÍNH CHÙM** với nhau và **DÍNH VÀO CÁC CHỖ LỖ LOÉT** trong mạch máu.

Tương tự như mạch máu tim, não bộ đã thiếu cholesterol lại còn bị nghẽn mạch máu não, sẽ đưa đến tình trạng hao mòn sớm, gây ra các chứng bệnh về hệ thần kinh.

Khoảng thập niên 1970, lượng cholesterol 240 mg/dL được xem là bình thường. Sau khi thuốc statins ra đời mức độ ấy giảm xuống còn 200mg/dL, với LDL dưới 130 mg/dL.

Nếu bạn có người thân trong gia đình bị truy tim, nhiều bác sĩ sẽ bắt bạn uống statins:

- để giảm chỉ số ấy xuống dưới 180mg/DL
- và LDL phải dưới 70 mg/dL!

Từ khi thuốc statins ra đời đến nay, chỉ số bị **TRUY TIM** cho những người dùng thuốc, giảm từ 3% **XUỐNG** còn 2%, trong khi **tỉ số bị bệnh MẮT TRÍ NHỚ TĂNG** gần gấp ba.

Sẵn đang nói về xe và xa lộ, dường như cách chữa bệnh:

xe nhả ra khói (cholesterol cao) hiện nay là bằng cách, bịt ống khói hoặc là huỷ bớt một, hai xy-lanh (uống statins kinh niên) để cho xe chạy bớt ra khói thay vì làm sạch đường ống dẫn xăng và thay xăng dầu:

- thể dục thể thao
- cải thiện bữa ăn
- bớt đường và tinh bột

Hồ Ngọc Minh, M.D.