



Tình Trạng Sa Sút Trí Nhớ

BS. Lương Lễ Hoàng

Đừng tưởng người già mới lẫn. Tình trạng sa sút trí nhớ đến độ "vừa nghe đã quên" của người trẻ từ lâu đã vượt xa mức báo động. Ai chưa tin xin thử xem có bao nhiêu người nhớ nổi số... driver license! Nhiều người quên tuốt luốt, quên giờ vào sờ, quên luôn công việc, quên cả vợ con, đến độ sau giờ làm việc phải ngồi hàng giờ ở bàn nhậu để cố nhớ nẻo về nhà, thậm chí quên hết đến độ chỉ

còn nhớ có mỗi ngày... lãnh lương!

Chuyện gì cũng có lý do.

Bộ nhớ mau hư thường vì nạn nhân chính là thủ phạm, do thiếu nhiều thứ cùng lúc lại thừa vài món trong cuộc sống thường ngày. Đó là:

- **Thiếu ngủ:**

Không kể người lỡ chọn nghề trực đêm, thiếu ngủ vì thức quá khuya, dường như là "mốt" của nhiều cư dân trong các thành phố. Kẹt một điểm là phẩm chất của trí nhớ gắn liền với độ sâu của giấc ngủ, theo kết quả nghiên cứu ở Đại học Schleiweg-Holstein.

Nhưng nếu tưởng như thế chỉ cần dùng thuốc ngủ để ngủ cho được nhằm tăng cường trí nhớ thì làm. Thuốc an thần tuy tạo được giấc ngủ, nhưng não bộ đồng thời cũng mê một lèo, khiến bộ nhớ quên luôn công việc.

- **Thiếu nước:**

Não lúc nào cũng tiêu thụ không dưới 20% năng lượng của cơ thể riêng cho việc suy tư. Não vì thế rất cần nước và chất đường sinh năng lượng. Theo chuyên gia ở Đại học Erlangen, uống không đủ nước trong ngày lại thêm bữa ăn chiều thiếu chất ngọt là một trong các lý do khiến tín hiệu thần kinh vừa nhập vào lại ra ngay, cứ như nước đổ đầu vịt.

- **Thiếu dầu mỡ:**

Chất béo loại cần thiết cho cấu trúc của tế bào thần kinh như 3-Omega, Acid Linoleic... là món ăn chính của não bộ. Đừng tưởng kiêng cử là béo tốt cho não. Trái lại là khác. Tất nhiên đừng để tăng chất mỡ máu vì đó là yếu tố bất lợi cho hoạt động của bộ não. Nhưng thiếu mỡ cũng tai hại tương tự.

- **Thiếu dưỡng khí:**

Thêm vào đó, não không thể dẫn tín hiệu thần kinh, dù là hình ảnh hay âm thanh vào bộ nhớ nếu tế bào thiếu dưỡng khí vì thiếu máu. Chính vì thế mà nhiều thầy thuốc khuyên dùng cây thuốc có công năng cải thiện hàm lượng dưỡng khí trong não bộ ngay cả cho người chưa phát hiện triệu chứng "đụng đầu quên đó".

- **Thiếu vận động:**

Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy người cao tuổi nếu vận động thể dục thể thao trong ngày thì ít quên hơn người không vận động. Theo các nhà nghiên cứu về lão khoa ở Hoa Kỳ, vận động trong ngày là điều kiện để bộ não không thiếu dưỡng khí trong đêm. Cũng không cần hình thức thái quá, nhẹ nhàng thôi, như đi bộ, bơi, chạy xe, khí công..., miễn là ngày nào cũng có.

- **Thiếu tập luyện:**

Muốn não "bén nhọn" như xưa mà không tập luyện chẳng khác nào chưa học bài. Chơi ô chữ, sudoku, học ngoại ngữ, vẽ tranh..., kiểu nào cũng tốt, càng nhiều cách giải trí càng hay, miễn là đừng ngồi yên mỗi ngày nhiều giờ trước máy truyền hình vì đó là hình thức tai hại cho bộ não.

- **Thừa Stress:**

Bôi sạch bộ nhớ là một trong các phản ứng phụ của nội tiết tố nảy sinh trong tình trạng Stress. Biết vậy nên tìm cách pha loãng Stress bằng thể dục thể thao, thiền định, kiểu nào cũng được, miễn vui là chính. Thêm vào đó, đừng tự đầu độc cơ thể và bộ não bằng thuốc lá, rượu bia, thịt mỡ... Với bộ não "ngập rác" thì quên là cái chắc, vì đâu còn chỗ nào để nhớ!

- **Thừa chất oxy-hóa:**

Hàm lượng chất gây rỉ sét tế bào, sản sinh từ rối loạn biến dưỡng, độc chất trong môi trường ô nhiễm, khói thuốc lá, độ cồn, phụ gia trong thực phẩm công nghệ, hóa chất trong dược phẩm... càng cao, tế bào não càng mau già trước tuổi. Cần cần chất oxy-hóa bằng hoạt chất kháng oxy-hóa , vì do' là biện pháp chính' để bộ nhớ đừng mau "hết đất".

Hãy đừng "đem não bỏ chợ" qua lối sống chẳng khác nào có thù sâu với não bộ. Nếu đối xử với não bạc bẽo thì đừng trách có lúc "có vay có trả"!